

**С. П. ДЕРЕВ'ЯНКО**

**Ф Е М Е Н О Л О Г І Я  
Е М О Ц І Й Н О Г О  
І Н Т Е Л Е К Т У**

Навчально-методичний посібник  
зі спецкурсу «*Феноменологія емоційного інтелекту*»  
для студентів вищих навчальних закладів

Чернігів  
Видавництво «Десна Поліграф»  
2016

УДК 165.62 : 159.925 (075.8)  
ББК Ю 935я73  
Д 36

*Видання рекомендовано до друку вченою радою  
психолого-педагогічного факультету  
Чернігівського національного педагогічного університету  
імені Т. Г. Шевченка (протокол № 4 від 21.12.2015 р.)*

*Рецензенти:*

**Скок А. Г.** – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри загальної, вікової та соціальної психології Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.

**Андрєєва І. М.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри технології і методики викладання УО «Полоцький державний університет» (Білорусь).

**Дерев'янка С. П.**

Д 36 Феноменологія емоційного інтелекту: Навчально-методичний посібник. – Чернігів: Десна Поліграф, 2016. – 312 с.: 8 с. іл.

ISBN 978-617-7323-64-7

Навчально-методичний посібник містить огляд сучасних наукових досліджень феномену емоційного інтелекту. Розглядаються основні компоненти та складові емоційного інтелекту, представлено дані методичного характеру щодо його розвитку. Викладення матеріалу супроводжується узагальненням у формі рисунків і таблиць.

Для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Психологія».

УДК 165.62 : 159.925 (075.8)  
ББК Ю 935я73

ISBN 978-617-7323-64-7

© С. П. Дерев'янка, 2016

# З М І С Т

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ</b>	
<b>Емоційний інтелект як психологічний феномен</b> .....	7
Історія досліджень в області емоційного інтелекту .....	9
Визначення емоційного інтелекту .....	16
Співвідношення емоційного інтелекту з іншими поняттями .....	17
«Сім міфів» про емоційний інтелект .....	20
Література	22
<b>Структура емоційного інтелекту</b> .....	26
Рациональний компонент емоційного інтелекту.....	28
Регулятивний компонент емоційного інтелекту .....	33
Структура емоційного інтелекту: компоненти та складові.....	41
Література.....	42
<b>Статеві відмінності у сфері прояву емоційного інтелекту</b> .....	45
Статеві відмінності у сфері прояву внутрішньоособистісного емоційного інтелекту .....	47
Статеві особливості прояву міжособистісного емоційного інтелекту .....	53
Література.....	57
<b>РОЗДІЛ 2. РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ</b>	
<b>Емоційна обізнаність</b> .....	59
Емоції та почуття у житті людини .....	62
Характеристики різноманітних емоцій .....	64
Характеристики різноманітних почуттів .....	77
Література.....	86
<b>Розпізнавання емоцій</b> .....	89
Механізми розпізнавання емоцій.....	91
Ідентифікація емоцій .....	93
Закономірності розпізнавання емоцій .....	94
Література.....	97
<b>Емпатія</b> .....	99
Визначення поняття «емпатія».....	101
Структура та форми емпатії .....	102
Розвиток емпатії.....	104
Література.....	107

### **РОЗДІЛ 3. УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ**

<b>Управління власними емоціями</b> .....	109
Емоційний стрес. Подолання стресу .....	111
Емоційний самоконтроль. Основні стратегії управління емоціями.....	114
Управління окремими емоціями та емоційними переживаннями.....	120
Література.....	127
<b>Управління емоціями інших</b> .....	130
Вміння встановлювати емоційний контакт.....	132
Управління емоціями інших у контексті особистісного впливу .....	134
Управління емоціями інших у ракурсі енергетичної взаємодії.....	136
Емоційне насильство .....	138
Література.....	140

### **РОЗДІЛ 4. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

#### **Розвиток здатності до розуміння**

<b>та управління емоціями в онтогенезі</b> .....	143
Передумови розвитку емоційного інтелекту .....	145
Розвиток здатності до розуміння емоцій в онтогенезі.....	148
Вікові особливості розвитку здатності до управління емоціями .....	152
Література.....	157
<b>Сучасні технології розвитку емоційного інтелекту</b> .....	159
Цілеспрямований вплив на розвиток емоційного інтелекту .....	161
Основні теоретичні підходи до розвитку емоційного інтелекту .....	162
Методи розвитку емоційного інтелекту .....	168
Література.....	169

<b>Додаток 1. Структура навчальної програми до спецкурсу</b> .....	172
<b>Додаток 2. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту</b> .....	179
<b>Додаток 3. Експресивні прояви емоцій</b> .....	255
<b>Додаток 4. Управління власними емоціями</b> .....	267
<b>Додаток 5. Розвиток емоційного інтелекту (авторські програми)</b> .....	282
<b>Додаток 6. Завдання для самостійної роботи</b> .....	301
<b>Додаток 7. Творчість учасників тренінгів</b> .....	304



## ПЕРЕДМОВА



*«... Не будет больше морей, где можно искупаться, но будут лишь моря, в которых он никогда не искупается, которые никогда не увидит и никогда не услышит шума волн. Все, что предстояло для себя открыть, следовало позабыть. Все планы, которые хотелось осуществить, все прелестные места, куда так хотелось попасть, теперь будут существовать отдельно от него, как подарки, которые в один прекрасный день предстоит вернуть...» (Саган Ф. Прощай, печаль. – М.: ЭКСМО, 2002).*



*«... Перед глазами замелькали черные круги, колени вдруг точно окоченели, перестали сгибаться, и ей пришлось ухватиться за перила, чтобы не упасть. Не впервые отваживалась она на это рискованное приключение, и такая внезапная дрожь тоже была ей не в новинку, но всякий раз, возвращаясь домой, она не могла совладать с беспричинным приступом глупого и смешного страха. Идя на свидание, она не испытывала ничего похожего» (Цвейг С. Страх // Избранные произведения в двух томах. – М.: Гос. изд-во худож. лит-ры, 1956. – Том 1).*



*«Какое странное состояние! Сейчас я все вижу так четко, так ясно, чувствую себя таким бодрым и сильным – и в то же время хорошо знаю, что, если утром попытаюсь что-нибудь припомнить, в голову мне ползет только чепуха. Сколько раз это бывало со мной! Все эти чудесные вещи похожи на сокровища гномов: ночью, когда их получаешь, они кажутся драгоценными камнями, а днем превращаются в кучу щебня и увядших листьев» (Андерсен Г.Х. Калоши счастья // Волшебные сказки. – Запорожье: СП «Интербук», 1991).*



*«... Что такое гнев? Это сила, направленная против нас. Заряженная отравленной пулей в ружьё, чьё дуло нацелено прямо в сердце. И пока оно не окаменело от ненависти, и не разлетелось на куски от прямого попадания, начните сами охоту на гнев» (Лунарсэйл. Про гнев // <http://www.proza.ru/2010/09/27/919>).*

У представлений книзі поєднано здавалося б нез'єднане – уривки роману, новели, казки, прозаїчних заміток... печаль, страх, радість, гнів (як основні модальності емоцій), осінь, зима, весна, літо (як основні пори року), феномен емоційного інтелекту, розуміння емоцій, управління емоціями, розвиток емоційного інтелекту (як основні розділи книги), літаки, листя, крижинки, метелики, бджоли...

Зазначений вище набір здається і жартівливим і серйозним, суперечливим і гармонійним одночасно. Сподіваємося, що у цій плутанині будь-яка людина зможе знайти для себе власний смисл, власну метафору, власний шлях розуміння потаємного світу емоційного життя...

З нашої точки зору актуальність пізнання емоційного світу у контексті емоцій та почуттів, які щоденно переживає кожна людина, є безсумнівною. Адже частіше за все пояснення нашої зовнішньої поведінки ми шукаємо саме в емоційних переживаннях як власних, так й інших людей: симпатії та антипатії, радощах або розчаруваннях... Саме розуміння емоцій та почуттів, ефективне управління ними допомагають нам жити, долати перепони, які здаються нездоланними.

Змістовно посібник ґрунтується на матеріалі спецкурсу «Феноменологія емоційного інтелекту», який викладався нами протягом восьми років для студентів третього курсу спеціальності «Психологія».

Особливістю спецкурсу «Феноменологія емоційного інтелекту» є інтегрований підхід до розгляду емоційних явищ. Метою спецкурсу є ознайомлення слухачів з психологічною сутністю феномену емоційного інтелекту, механізмами та методами його розвитку.

Структурно навчально-методичний посібник складається з чотирьох розділів та додатків. У **розділі I** розглядаються історичні аспекти вивчення проблематики емоційного інтелекту, проаналізовано сутність цього поняття, його структуру (компоненти та складові), а також відзначено статеві відмінності у сфері прояву внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту.

У **розділі II** розглядаються основні складові розуміння емоцій – емоційна обізнаність, розпізнавання емоцій та емпатія.

**Розділ III** присвячений висвітленню сутності та вияву управління емоціями як власними, так і емоціями інших людей.

**Розділ IV** містить дані щодо розвитку емоційного інтелекту – зазначено онтогенетичні аспекти розвитку здатності до розуміння та управління емоціями; представлено сучасні технології розвитку емоційного інтелекту та його складових.

Кожна глава посібника включає в себе короткий тезаурус, метафоричне введення до теми, викладення наукових фактів, положень, закономірностей, яке супроводжується їхнім поясненням на прикладах. Наприкінці кожної тематичної глави наводиться список рекомендованої літератури.

У додатках представлено основні методики дослідження емоційного інтелекту та розвитку окремих його складових. Також у додатках містяться завдання для самостійної роботи студентів, їхні творчі здобутки (отримані в ході тренінгових занять), зображення експресивних проявів емоцій (їх підібрано також зусиллями студентів).

Автор щиро вдячна рідним, друзям, колегам, студентам за підтримку та допомогу в підготовці посібника.

## Глава 1

# ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

1. Історія досліджень в області емоційного інтелекту.
2. Визначення емоційного інтелекту.
3. Співвідношення емоційного інтелекту з іншими поняттями: емоційне мислення, емоційна компетентність, емоційна обдарованість, емоційна креативність, соціальний інтелект.
4. «Сім міфів» про емоційний інтелект.

### Основні поняття

**Емоційний інтелект** – здатність до розуміння та управління емоціями.

**Соціальне мислення** – здатність розуміти інших та вчиняти мудро у стосунках з іншими; цей вид мислення заснований на емпатії та вмінні емоційно впливати на інших людей.

**Алекситимія** – труднощі щодо ідентифікації, розпізнавання, вираження та вербалізації власних емоцій та почуттів у процесі спілкування.

**Соціальний інтелект** – сукупність ментальних здібностей, пов'язаних з обробкою соціальної інформації, що сприяє успішності міжособистісної взаємодії.

**Емоційне мислення** – процес переробки емоційної інформації.

**Емоційна компетентність** – комплекс знань про емоції (форма емоційного досвіду).

**Емоційна обдарованість** – здатність вільно і, поряд із тим, доречно виражати свої почуття.

**Емоційна креативність** – здатність до незвичайних і щирих переживань емоцій.





### *Введення до теми*

*В одній американській клініці працювали два психіатри – Фред і Манфред. Вони були одного віку, працювали в однакових умовах, отримували однакову заробітну платню. Вранці, перед роботою, вони зустрічалися на одному поверсі, де знаходилися їхні кабінети. Обидва були в елегантних костюмах, з охайною зачіскою, з енергією в очах. Проте наприкінці робочого дня, коли вони, знову ж таки, зустрічалися на тому ж поверсі, їхній зовнішній вигляд значно різнився: Манфред залишався майже таким же «свіженьким» як і вранці, з енергійними рухами та палаючими очима, а Фред був схожий на «вимочене яблуко» зі своїми втомленими рухами та засмученими очима. Одного разу Фред не втримався і спитав:*

*– Слухай, як же це тобі так вдається? Вранці ми ніби то брати-близнюки, а ввечері – нічого спільного. Адже ми однолітки, працюємо в однакових умовах, однаково переживаємо...*

*– А хто переживає? – відповів Манфред.*

*Цю історію можна тлумачити не тільки як приклад пристрасного або «холодного» (відстороненого) ставлення до власної роботи. У наведеній історії яскраво проілюстрована майже головна сутнісна ознака вияву емоційного інтелекту – помірність емоцій та почуттів, – це дозволяє уникати емоційного вигорання.*

Як пише Д. Гоулман, ідеальним є стан рівноваги між емоціями та інтелектом, коли емоції надихають на раціональні дії, а інтелект вчасно забороняє прояв небажаних емоцій. Проте іноді пристрасті руйнують цю рівновагу. Це означає, що емоції взяли верх над інтелектом.

## 1.

### Історія досліджень в області емоційного інтелекту

#### *Передумови уявлень про емоційний інтелект у філософських вченнях.*

Виникнення поняття емоційного інтелекту пов'язане з дослідженням проблеми єдності емоційного та раціонального в людині, що було започатковано у релігійних та філософських вченнях. Спірним завжди залишалося питання: яка сфера є домінуючою – емоційна («серце») чи раціональна («розум»)?

*Античність.* Представники античності розмірковували над вірогідністю приборкування пристрастей шляхом самопізнання. Зокрема, *Сократ* відстоював принцип «Пізнай самого себе», проте акцент робив не на здатності розуміти емоційні переживання, а на прагненні аналізувати вчинки.

*Платон* вважав емоції та почуття злом для людини, оскільки вони живлять пристрасть. У людині Платон виокремлював три частини душі: розумну, чуттєву та імпульсивну (пристрасну). Він ототожнював людську душу з крилатою колісницею, запряженою двома конями і керованою візником (візник – це розум). Перший кінь білий, який рветься до небес – це пристрасті; другий кінь, чорний, тягне вниз – це похитлива чуттєвість. Візникові належить співрозмірювати пориви коней.

*Аристотель* не вважав розум виключно панівним над емоціями. Він підкреслював корисність емоцій, афектів та почуттів. У вченні про афекти викладені наступні ціннісні положення:

По-перше, необхідною є співрозмірність афектів та розуму, що забезпечує адекватність емоційного реагування в певній ситуації. Це положення Аристотель уособлює у прикладі: якщо афект (емоційний стан) та дія є адекватними ситуації, то витрата грошей уявляється як щедрість; якщо вони є неадекватними – то грошова витрата сприймається як марнотратство або скупість. Вірний спосіб реагування формується поступово, засобом набування досвіду.

По-друге, необхідним є цілеспрямоване виховання почуттів. При цьому він підкреслював роль мистецтва (особливо драматичного). Складовою частиною вчення про афекти є поняття катарсису (очищення афектів засобом емоційно забарвленого естетичного переживання під впливом мистецтва).

*Стоїцизм.* Головним джерелом бід людини стоїки вважали афекти, тобто надмірні потяги, які переходять міру, чи потяги, які не підкоряються. Вони вважали, що від афектів слід лікувати так само, як і від хвороб. Головним засобом боротьби з афектами стоїки вважали мудрість. Стоїками була розроблена теорія афектів, у тому числі і засоби боротьби з ними, яким необхідно навчитися вже в дитячому віці з перших років життя. Для стримування афектів слід виробити в собі чотири чесноти: розсудливість, невибагливість, справедливість, мужність. Тільки таким чином досягається ідеальний спосіб ставлення до світу – безпристрасність.

*Середньовіччя.* У часи середньовіччя також вважалося, що розум, який тісно пов'язаний з моральністю, повинен контролювати емоції і допомагати здоланню їхніх негативних виявів.



**Новий час.** У цей час переважала думка, що розуму людини дуже складно опанувати пристрасті душі. Проте необхідно прагнути до цього.

Зокрема, *Б. Спіноза* акцентував на ідеї єдності афекту та інтелекту. Він зазначав, що необхідно не тільки емоційно реагувати на власні переживання (тобто сміятися або плакати), а намагатися пояснити їх собі. Спіноза виділив два основні фундаментальні афекти – радість та сум, оскільки вважав, що саме з них походять будь-які емоційні стани.

В епоху *Просвітництва* погляд на афективні прояви суттєво змінився. Зокрема, *Б. Паскаль* розмірковував над питанням: «Яку роль повинні виконувати емоції, щоб сприяти покращенню життя?». Гельвецій вважав пристрасті джерелом розумової активності, а Гердер навіть перефразував відомий вислів Декарта – «Я відчуваю! Я існую!» (натомість «Я мислю, значить, я існую»).

У ці часи посилену увагу почали приділяти, також, розвитку почуттів у дітей (Руссо, Гартлі).

**Філософія Стародавнього Сходу.** У східних філософських системах панівною є ідея заглиблення у власні емоційні стани. Бажаними вважаються трансцендентні, містичні переживання (тобто потойбічні переживання, пов'язані з іншими реальностями).

*Давньоіндійські вчення.* У вченні *школи санх'ї* провідною була ідея навчання мистецтву думати (сам термін «санх'я» означає «обдумування»). Метою людського існування є «звільнення» – позбавлення від страждань. Приоритетним напрямом у пошуках шляхів звільнення є інтелектуальні зусилля для правильного пізнання світу та своєї індивідуальності.

У вченні *йоги* акцентується здатність приборкувати себе. Для цього пропонується три основних шляхи: шлях пізнання, шлях емоційної єдності, шлях активної дії.

У вченні *буддизму* серед основних постулатів провідними є: життя повне страждань (старість, хвороби, смерть, шлюб з тим, кого не кохаєш, розлука з тим, що любиш); від страждань можна звільнитись, якщо відмовитись від бажань та пристрастей. Шлях визволення від страждань полягає в просвітленні духу, який подолав низькі вподобання. Своїми почуттями та пристрастями зможе володіти той, хто осягне дхарму (добродійний побут життя), артху (соціальна сторона життя) та каму (почуттєвий світ людини).

Юність і зрілі літа – для артхи (соціальне) та ками (тобто любові). Старість – це пора дхарми, прагнення віддалитися від життєвої суєти.

*Давньокитайські вчення* (даосизм, конфуціанство) характеризуються містичністю, пропагують звільнення від пристрастей, спокій, пасивність, прагнення до злиття з природою. Основними ідеями є інтуїтивне споглядання та містичне самозаглиблення у власні переживання (даосизм), взаємне співчування (конфуціанство).

Отже, в означених вище вченнях містяться передумови уявлень про емоційний інтелект. Можна прослідкувати поступову зміну парадигми щодо єдності емоційної та раціональної сфер від часів античності («емоції необхідно підкорювати») до епохи Просвітництва («емоції збагачують життя») (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

**Уявлення про співвідношення емоційного та раціонального  
у філософських вченнях**

<b>Період</b>	<b>Провідне положення</b>
<i>Античність</i>	«Емоції та почуття – зло»
<i>Стоїцизм</i>	«Розум є пануючим»
<i>Східна філософія</i>	«Емоції – трансцендентні (містичні) переживання»
<i>Середньовіччя</i>	«Розум контролює емоції»
<i>Новий час</i>	«Емоції – керуються розсудком»
<i>епоха Просвітництва</i>	«Емоції – творчість" (романтизм); "емоції прикрашають життя»

**Історія досліджень в області емоційного інтелекту в зарубіжній психології.** За Дж.Майєром у зарубіжній історії вивчення емоційного інтелекту виокремлюються п'ять основних періодів (Таблиця 1.2):

- 1) 1900 – 1969 рр. – відносно незалежні окремі дослідження емоцій та інтелекту;
- 2) 1970 – 1989 рр. – вивчення особливостей взаємодії емоційних та перцептивно-когнітивних процесів;
- 3) 1990 – 1993 рр. – емоційний інтелект стає предметом психологічних досліджень;
- 4) 1994 – 1997 рр. – популяризація даних про емоційний інтелект;
- 5) 1998 – теперішній час – експериментальні дослідження феномену емоційного інтелекту.

Таблиця 1.2

**Періодизація історії досліджень в області емоційного інтелекту  
в зарубіжній психології**

<b>Період</b>	<b>Сутність</b>	<b>Представники</b>
I 1900 – 1969 рр.	Період диференціації знань про емоції та інтелект	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Г.Майєр</li> <li>• Р.Торндайк</li> <li>• Д.Векслер</li> <li>• А.Елліс</li> </ul>
II 1970 – 1989 рр.	Період злиття емоцій та інтелекту в єдине ціле	<ul style="list-style-type: none"> <li>• П.Сіфнеос</li> <li>• Г.Гарднер</li> <li>• Р.Бар-Он</li> <li>• В.Пейн</li> </ul>
III 1990 – 1993 рр.	Період становлення знань про емоційний інтелект	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дж.Майєр</li> <li>• П.Саловей</li> <li>• К.Саарні</li> </ul>
IV 1994 – 1997 рр.	Період популяризації емоційного інтелекту	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Д.Гоулмен</li> </ul>
V 1998 – теперішній час	Експериментальні дослідження емоційного інтелекту	<ul style="list-style-type: none"> <li>• К.Петрідес</li> <li>• А.Фернхейм</li> <li>• Е.Носенко</li> <li>• О.Власова</li> <li>• Д.Люсін</li> <li>та ін.</li> </ul>

*Перший період* (1900 – 1969 рр.) характеризується розподілом знань про емоції та інтелект на окремі області досліджень, проте спостерігається певна тенденція до зближення цих сфер.

- 1908 р. – німецький філософ і психолог Г. Майєр виокремив вид мислення (так зване «емоційне мислення»), в якому домінуючими є потреби почуттів. Коли людина має практичну мету, саме емоційне мислення стимулює бажання та прагнення досягнути її.
- 1920 р. – у роботах Р. Торндайка (20-ті рр. ХХ ст.) зустрічається поняття «соціальне мислення», яке визначається вченим як здатність розуміти інших та вчиняти мудро у стосунках з іншими; цей вид мислення заснований на емпатії та вмінні емоційно впливати на інших людей. Проте в ті часи поняття «соціальне мислення» залишилося непомітним на тлі загального захоплення ідеєю «неперевершеності інтелекту» в західному суспільстві.
- 1940 – Д. Векслер був першим дослідником, хто відхилив традиційну точку зору на інтелект людини та запропонував враховувати у структурі невербального інтелекту різноманітні види «неінтелектуального» мислення.
- 1955 – А. Елліс (як засновник раціонально-емотивної терапії) запропонував своєрідний підхід у психологічному консультуванні: було підкреслено можливість і необхідність будь-якої людини бути «дослідником» власних емоцій, тобто аналізувати емоції логічним шляхом, роздумувати над ними.

Отже, найбільш тісне переплетіння емоцій та інтелекту в єдине ціле в цей період можна спостерігати в раціонально-емотивній терапії.

*У другий період* (1970 – 1989 рр.) у дослідників зростає інтерес до вивчення взаємодії емоцій та інтелекту.

- 1973 – П. Сіфнеос увів термін «алекситимія» (з грецької «а» – «відсутність», «lexis» – «слово», «thymos» – «почуття», тобто буквальний переклад – «відсутність слів для вираження почуттів»). Як відзначив П. Сіфнеос, при алекситимії можна спостерігати «чотири труднощі»: у визначенні емоцій та почуттів, в їхньому *розпізнаванні* (як у словах, так і у відчуттях тіла), у *вираженні* почуттів, в їхній *вербалізації* в процесі спілкування. Оскільки при алекситимії не уможлиблюється розуміння власних емоцій, то це явище можна вважати протилежним емоційному інтелекту.
- 1983 р. – Г. Гарднер розробив теорію множинності форм інтелекту, у якій виокремлено типи інтелекту, пов'язані з емоційно-інтелектуальними здібностями (міжособистісний і внутрішньоособистісний інтелект).
- 1985 р. – Р. Бар-Он увів термін «коефіцієнт емоційності» (EQ) та запропонував анкету для його вимірювання (EQ-i). Упровадження EQ було результатом багаторічного дослідження вченого (протягом 1980-х – 1990-х рр.), яким було охоплено більше, ніж п'ятдесят країн світу.



- 1986 р. – В. Пейн вперше використав термін «емоційний інтелект» у своїй дисертації, проте чіткого визначення цього феномену наведено не було.

У *третьій період* (1990 – 1993 рр.) емоційний інтелект упроваджується в психологічний тезаурус та стає предметом наукових досліджень.

- 1990 р. – Дж. Майер та П. Саловей опублікували їхню першу дослідницьку роботу, у якій запровадили термін «емоційний інтелект», який визначили як групу ментальних здібностей, що сприяють усвідомленню та розумінню власних емоцій і емоцій інших людей.

- 1990 р. – К. Саарні проводить низку досліджень з метою вивчення емоційного розвитку дітей (їхньої здатності до розуміння та вираження емоцій в процесі взаємодії з батьками та однолітками) та впроваджує поняття «емоційна компетентність».

У *четвертий період* (1994 – 1997 рр.) емоційний інтелект стає «публічним» поняттям та вважається «ключем» до успіху в усіх сферах життя.

- 1995 р. – Д. Гоулмен опублікував книгу «Емоційний інтелект», тираж якої становив більше 5 млн. екземплярів. Ця книга стала бестселером серед ділових публікацій.

☑ У тому ж 1995 р. у журналі «Time» з'явилася стаття з питанням: «Що собою являє Ваш EQ»? У статті стверджувалося: «Це не ваш IQ. Лише EQ може краще за все забезпечити успіх у житті, оскільки показує те, що значить бути розумним». Це була одна з сотні журнальних та газетних статей, що розійшлися по усьому світу, та які популяризували концепцію емоційного інтелекту. У цей же час з'явилося безліч психологічних агентств, які пропонували послуги щодо тренінгового емоційного розвитку в сфері бізнесу та навчання.

У *п'ятий період* (1998 р. – теперішній час) інтенсивно проводяться експериментальні дослідження емоційного інтелекту, які ґрунтуються на наукових парадигмах. Проте саме в цей період прослідковується суперечливість поглядів на природу емоційного інтелекту: одні вчені притримуються поглядів на емоційний інтелект як «модель здібностей» (емоційний інтелект визначається як когнітивна здібність), інші вчені відстоюють точку зору на емоційний інтелект як «еклектичну модель» (емоційний інтелект уявляється як сукупність когнітивних і особистісних характеристик).

☑ Дж. Майер вважає, що сьогодні в літературі співіснують два уявлення про емоційний інтелект («емоційний інтелект – як когнітивна здібність» та «емоційний інтелект – як особистісна риса») та два «емоційні інтелекти» («популярний» емоційний інтелект, який по-різному визначається та швидко набувається; і «справжній» емоційний інтелект, який є науковим феноменом).

*Дослідження емоційного інтелекту у вітчизняній психології.* Дослідження вітчизняними вченими особливостей взаємодії емоцій та інтелекту можна вважати передумовами уявлень про емоційний інтелект.

Наукові розробки з проблем емоційності та емоційної культури впроваджено в практику південноукраїнськими дослідниками. Теорія емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності О. Чебикіна сприяла створенню комплексу психолого-педагогічних прийомів, спрямованих на забезпечення емоційного спілкування в ході навчальної діяльності. Під керівництвом О. Чебикіна досліджено різноманітні аспекти становлення емоційної зрілості (І. Павлова), вікові особливості емоційної саморегуляції (Н. Шевчук).

Вивчення окремих складових емоційного інтелекту започатковано в роботах О. Саннікової. Дослідниця виділила характерні ознаки актуальних (ситуативних) емоцій та стійких (позаситуативних) емоційних переживань. Під керівництвом О. Саннікової досліджено емоційність – у зв'язку з психологічною проникливістю (О. Кисельова); у зв'язку з адаптивністю особистості (О. Кузнецова); поглиблено структуру емпатії (О. Орищенко).

Перші роботи вітчизняних дослідників, присвячені власне проблемі емоційного інтелекту, з'явилися в дослідженнях Дніпропетровської наукової школи. Під керівництвом Е. Носенко започатковано вивчення адаптивних та стрессозахисних властивостей емоційного інтелекту. У роботі І. Аршави охарактеризовано адаптаційні властивості емоційного інтелекту.

У дослідженнях Е. Носенко, Н. Ковриги емоційний інтелект розглядається як «складова внутрішнього світу особистості», як «форма виявлення позитивного ставлення людини до себе, до інших, до світу», що відображає ціннісне значення емоційного інтелекту.

Вагомим внеском у психологію емоційного інтелекту є дослідження вчених Київської школи. Зокрема, у роботі О. Власової досліджено особливості розвитку емоційного інтелекту як окремої підсистеми соціальних здібностей. Дослідниця визначає емоційний інтелект як емоційно-інтелектуальну здатність, що полягає в емоційній сенситивності, обізнаності та здатності управляти емоціями, які дозволяють людині контролювати відчуття психічного здоров'я.

Російські дослідники (Д. Люсін, М. Манойлова) виокремлюють внутрішньоособистісний і міжособистісний компоненти емоційного інтелекту. Найбільш ґрунтовною є двокомпонентна модель емоційного інтелекту Д. Люсіна, одночасно пов'язана як із когнітивними здібностями, так і з особистісними характеристиками: (1) внутрішньоособистісний емоційний інтелект (розуміння та управління власними емоціями, контроль експресії); (2) міжособистісний емоційний інтелект (розуміння та управління емоційними станами інших).

Загалом, у вітчизняних дослідженнях спостерігається тенденція до використання таких понять, як «емоційне самоусвідомлення» (О. Власова), «емоційна розумність» (Е. Носенко), «емоційна освіченість» (О. Приймаченко). Загалом, розкриття змісту емоційного інтелекту відбувається через застосування понять «здатність», «спроможність». При цьому наголошується на ціннісній сутності емоційного інтелекту, на його основній функції відображати внутрішній світ особистості.

## Основні напрямки сучасних досліджень емоційного інтелекту:

1. **Методичний напрямок** – орієнтований на розробку нових методик дослідження емоційного інтелекту, нових програм розвитку емоційного інтелекту.

Вченими активно розробляються нові *опитувальники емоційного інтелекту*, засновані на самозвіті (М. Манойлова, 2004; О. Власова, 2005; В. Одинцова, 2006; Д. Люсін, 2006; Л. Камишнікова, 2012).

Також, вченими проводиться робота щодо адаптації зарубіжних тестових методик емоційного інтелекту (адаптація тесту MSCEIT О.Сергієнко, І.Ветровою, 2010), щодо розробки нових тестів емоційного інтелекту (М. А. Нгуен, 2008; Л. Вахрушева, В. Гризодуб, А. Садокова, 2009; В. Овсяннікова, Д. Люсін, 2013).

Докладнішу характеристику основних методик дослідження емоційного інтелекту представлено у *додатку 2*.

Стосовно нових досліджень у сфері розвитку емоційного інтелекту необхідно відзначити особливий інтерес вітчизняних дослідників до проблеми розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців (В. Зарицька, 2010; О. Амплєєва, 2013; М. Журавльова, 2014).

2. **Експериментальний напрямок** – охоплює низку емпіричних досліджень в різноманітних галузях психології емоційного інтелекту. Умовно у даному напрямку можна виділити наступні, найбільш «популярні», сфери досліджень:

(1) *онтогенез розвитку емоційного інтелекту*

(Л. Вахрушева, І. Ветрова, Ю. Давидова, К. Кузнецова, Л. Симонова та ін.);

(2) *емоційний інтелект як ресурс подолаючої поведінки; адаптивний потенціал емоційного інтелекту*

(А. Дегтярьов, Т. Кисельова, Т. Панкова та ін.);

(3) *емоційний інтелект у сфері спілкування*

(О. Ізотова, О. Милославська, В. Романова та ін.);

(4) *емоційний інтелект, креативність і творчість*

(С. Белова, Т. Корнілова, Є. Павлова та ін.);

(5) *емоційний інтелект у системі професійного становлення та управлінській діяльності*

(О. Амплєєва, Ю. Бреус, Я. Куценко, А. Марченко, С. Рахманкулова та ін.).

## 2.

### Визначення емоційного інтелекту

Визначення емоційного інтелекту значно видозмінювалися від початку появи цього феномену в 1990 р. до теперішнього часу. Якщо «ранні» визначення емоційного інтелекту містили характеристики цього феномену як певної емоційно-інтелектуальної здатності (ability), то сучасні визначення розкривають зміст емоційного інтелекту або як когнітивної здібності (sapacity), або як сукупності соціальних та особистісних властивостей. Це пояснюється співіснуванням у сучасній психології двох знань про емоційний інтелект: емоційний інтелект як «модель здібностей» (емоційний інтелект – сукупність розумових здібностей) та емоційний інтелект як «еклектична модель» (емоційний інтелект – сукупність особистісних характеристик).

*Визначення емоційного інтелекту як «моделі здібностей»:*

- Емоційний інтелект – це тип обробки емоційної інформації, який включає точне розпізнавання власних емоцій та емоцій оточуючих, адекватне вираження емоцій та адаптивну регуляцію емоцій, що сприятиме більш ефективному образу життя (J. D. Mayer, 1990).
- Емоційний інтелект – це здатність розуміти ставлення особистості, що репрезентовані в емоціях, та управляти емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу (Г. Гарскова, 1999).
- Емоційний інтелект – це когнітивна здібність, яка забезпечує аналіз емоцій та їхнє використання для покращення мисленнєвої діяльності; включає здатність точно розрізняти емоції для стимулювання мислення, розуміти емоції, свідомо регулювати емоції, що сприяє емоційному та інтелектуальному зростанню (J. D. Mayer, 2006).

*Визначення емоційного інтелекту як «еклектичної моделі»:*

- Емоційний інтелект – це сукупність емоційних, індивідуальних та соціальних здібностей, які впливають на загальну здатність ефективно протистояти вимогам та тиску оточуючого середовища (R. Bar-On, 2000).
- Емоційний інтелект – це форма виявлення позитивного ставлення людини до себе, до інших, до світу (Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига, 2003).
- Емоційний інтелект – це сукупність емоційних, комунікативних регуляторних особистісних властивостей, що забезпечують усвідомлення, прийняття та регуляцію станів і почуттів інших людей і самого себе, що опосередковують рівень продуктивності, успішність міжособистісної взаємодії та особистісний розвиток людини (М. А. Манойлова, 2004).

Наведені визначення об'єднують такий вияв емоційного інтелекту, як здатність розуміти та управляти емоціями, проте відмінними є засоби: якщо в «моделі здібностей» це досягається шляхом інтелектуального аналізу, синтезу, абстрагування, то в «еклектичній моделі» – за допомогою рефлексії, усвідомлення, реалізації життєвої енергії (Таблиця 1.3).

**Таблиця 1.3**

**Визначення емоційного інтелекту**

	«Модель здібностей» емоційного інтелекту	«Еклектична модель» емоційного інтелекту
<b>Спільне</b>	Здатність розуміти та управляти емоціями	
<b>Відмінне</b>	- тип обробки емоційної інформації; - емоційно-інтелектуальна діяльність.	- сукупність емоційних, комунікативних, особистісних властивостей; - форма виявлення позитивного ставлення до світу.

Поряд із тим треба відзначити, що не всі вчені схильні розглядати емоційний інтелект у структурі загального інтелекту. Наприклад, Г. Гарднер не підтримує точку зору на емоційний інтелект як різновид традиційного інтелекту. В окремих випадках емоційний інтелект загалом вважається компонентом емоційної сфери, а не самостійним видом інтелекту (Г. Бреслав, Є. П. Ільїн, Т. С. Кириленко).

**3.**

**Співвідношення емоційного інтелекту з іншими поняттями: емоційна компетентність, емоційне мислення, емоційна обдарованість, емоційна креативність, соціальний інтелект**

Введення в психологічний тезаурус нових понять, суміжних з областю дослідження емоційного інтелекту (емоційне мислення, емоційна компетентність, емоційна креативність, емоційна обдарованість, емоційна культура та ін.), значно розширило цю область дослідження, проте й призвело до певних утруднень, зокрема, до часткового ототожнення емоційного інтелекту з іншими поняттями.

***Емоційний інтелект, емоційна компетентність, емоційне мислення.***

Хронологічно поняття «емоційна компетентність» було введено в психологію майже одночасно з поняттям «емоційний інтелект». У 1990 році К. Саарні об'єднала у складі емоційної компетентності сукупність когнітивних здібностей, соціальних навичок та емоційного досвіду. У зв'язку з цим, емоційний інтелект почали плутати з емоційною компетентністю.

Аналізуючи співвідношення понять «емоційний інтелект», «емоційна компетентність», «емоційне мислення» І. Андреева робить висновок про їхню нетотожність. Поняття «емоційна компетентність» набагато ширше, а поняття «емоційне мислення» вужче, ніж поняття «емоційний інтелект». Емоційна компетентність є комплексом знань (форма емоційного досвіду); емоційний інтелект є засобом, що надає можливість використовувати ці знання в ході життя (тобто реалізувати емоційний досвід) та одночасно сприяє їхньому поповненню (розширенню емоційного досвіду). Емоційне мислення являє собою процес переробки емоційної інформації.

Об'єднувальною характеристикою для цих понять є категорія «пізнання»: емоційне мислення – це процес, емоційна компетентність – результат, емоційний інтелект – засіб емоційного пізнання.

***Емоційний інтелект, емоційна обдарованість, емоційна креативність.*** Емоційна обдарованість виявляється у здатності вільно і, поряд із тим, доречно виражати свої почуття (О. І. Власова, 2005).

☑ *Оригінальною є концепція емоційної обдарованості американського психолога М. Пичовського, який в даному випадку використовує термін «емоційна зверхзбудливість», оскільки підтримує ідею щодо прямої залежності обдарованості від активності особистості.*

Емоційна креативність трактується як здатність до незвичайних і щирих переживань емоцій. Основними структурними компонентами емоційної креативності є: підготовленість (навички розуміння емоційних переживань), новизна (здатність переживати незвичайні емоції), ефективність / автентичність (вміння виражати емоції щиро).

☑ *Дж. Ейверилл відзначає, що людина з високим рівнем емоційної креативності постає як дружелюбна, толерантна до власних емоцій, схильна до містичних переживань, прагне до щирості і характеризується глибиною пізнання власного емоційного досвіду. Емоційна креативність не виникає на пустому місці. Її розвитку сприяють емоційні травми та розчарування, оскільки травматичний емоційний досвід (наприклад, смерть близької людини, нещасне кохання та ін.) змушує людину замислитися над власними емоціями і намагатися їх зрозуміти – саме це сприяє розширенню діапазону переживань.*

Порівнюючи характеристики емоційного інтелекту та емоційної креативності, І. Андреева вказує на їхню основну відмінність: це новизна емоційної реакції.

Об'єднує всі зазначені вище поняття категорія «творчість»: емоційна креативність забезпечує переживання нових емоцій, емоційний інтелект – їхнє осмислення, емоційна обдарованість – їхнє нестандартне і, поряд із тим, адекватне вираження.

### ***Емоційний інтелект і соціальний інтелект.***

Класичним є визначення соціального інтелекту як сукупності ментальних здібностей, пов'язаних з обробкою соціальної інформації, що сприяє успішності міжособистісної взаємодії.

Емоційний інтелект розглядається, переважно, в якості підструктури соціального інтелекту. Проте існує й протилежна точка зору: емоційний інтелект уявляється як більш широке поняття, і соціальний інтелект – один із його аспектів. В обох випадках соціальний та емоційний інтелект частково ототожнюються. Це пояснюється тим, що у структурі емоційного інтелекту досить часто виділяють здібності, які є складовими соціального інтелекту (наприклад, Д. Гоулмен виокремлює в емоційному інтелекті соціальні навички, Дж. Майер – перцептивні здібності розпізнавання емоцій в міжособистісних стосунках).

Д. Люсін здійснив спробу конкретизувати межі вияву емоційного та соціального інтелекту – емоційний інтелект завжди є спрямованим на емоційний (внутрішній) світ (як власний, так й інших людей), соціальний інтелект – пов'язаний із поведінковими (зовнішніми) проявами.

Об'єднувальною характеристикою для обох видів інтелекту є «спілкування» (Таблиця 1.4). Реалізація емоційного інтелекту відбувається в сфері емоційного спілкування (емоційне ставлення, емоційний вплив), а соціальний інтелект – у сфері міжособистісного спілкування; для емоційного інтелекту спілкування є стимулом, а для соціального інтелекту – метою.

***Таблиця 1.4***

#### **Співвідношення емоційного інтелекту з поняттями, суміжними з областю дослідження емоційного інтелекту**

<b>Категорія</b>	<b>Споріднені поняття</b>	<b>Цільове призначення</b>
Пізнання	емоційний інтелект	осмислення емоційної інформації
	емоційне мислення	обробка емоційної інформації
	емоційна компетентність	накопичення емоційного досвіду
Творчість	емоційний інтелект	осмислення нових емоцій
	емоційна креативність	переживання нових емоцій
	емоційна обдарованість	нестандартне та адекватне вираження нових емоцій
Спілкування	емоційний інтелект	організація емоційного спілкування
	соціальний інтелект	ефективність міжособистісного спілкування

#### 4.

### «Сім міфів» про емоційний інтелект

У зв'язку з популяризацією поняття емоційного інтелекту розповсюдженими є стереотипні уявлення про вияви цього феномену, які втілено у так званих «міфах» (за Г. Орме) про емоційний інтелект (Таблиця 1.5).

*Міф перший.* «У цьому житті немає місця для емоцій; реальні факти нереконлівіші». Інша точка зору: у сучасній психології все більшого поширення набуває постулат гуманістичної психології про внутрішню і зовнішню сторони існування людини; зовнішнє, суспільне життя уявляється як хибне, а внутрішнє життя (світ переживань) – як справжня, хоча й суб'єктивна, реальність. До того ж, результати сучасних досліджень свідчать, що наша взаємодія з оточенням відбувається переважно на підсвідомому, емоційному рівні, і саме емоції, а не слова сигналізують нам про те, що насправді відбувається на рівні стосунків.

*Міф другий.* «Емоційний інтелект примушує нас висловлювати емоції, а це може ускладнювати стосунки з іншими людьми». На противагу цьому твердженню в науковій психології нагромаджено дані стосовно того, що більш емоційні й експресивні особи є більш бажаними партнерами у сфері спілкування. До того ж, основна функція емоційного інтелекту – не просто висловлювати емоції, а висловлювати їх розумно.

*Міф третій.* «Розвиток емоційного інтелекту сприятиме тому, що людина стане більш м'якою й чутливою, а такі зміни небажані у спілкуванні». Цей міф найбільш закоренілий, оскільки у повсякденній свідомості людини чітко закріплено стереотип: чутливість асоціюється зі слабкістю. При цьому ігноруються позитивні риси сенситивності: вибірковість, чуйність, естетична сприйнятливність.

*Міф четвертий.* «Зосередження на емоціях потребує часу – я надто зайнятий, аби намагатися зрозуміти що переживають інші люди». Інша точка зору: сучасний шалений темп життя примушує людину приділяти увагу переважно зовнішній стороні існування і залишає дуже мало часу на потаємне, внутрішнє і, тим більше, на емоційні переживання інших людей. Проте відомо, що будь-яка систематична дія людини автоматизується, а тому цілком реальним є поступове вироблення навичок спостереження за власними емоційними проявами та емоційними проявами інших людей.



*Міф п'ятий.* «Мої почуття та емоції невидимі для інших». Це уявлення цілком хибне. Як показали дослідження, у процесі спілкування будь-яка людина підсвідомо відчуває невідповідність вербальних та експресивних емоційних проявів. Дослідження таких феноменів як емпатія (В. Бойко, О. Орищенко, О. Саннікова, Л. Стрелкова та ін.), емоційна проникливість (О. Саннікова, О. Кисельова) також спростовують твердження про те, що наші емоції та почуття непомітні для інших людей.

*Міф шостий.* «Ми маємо зосереджуватися тільки на позитивних емоціях, а не на негативних». Цей міф підтримується стереотипними твердженнями популярної психології, що «негатив притягує негатив». Та в багатьох наукових джерелах говориться про адаптивну роль негативних емоцій. Сучасні вчені вважають, що аналіз негативних емоційних переживань, їхнє усвідомлення позитивно впливають на емоційне здоров'я особистості.

*Міф сьомий.* «Емоційний інтелект – це один термін «популярної психології», яка не може запропонувати нічого нового». Це твердження було розповсюджено досить довго у зв'язку з поширенням теоретичних уявлень про емоційний інтелект, котрі ґрунтувалися на емпірично неперевіраних даних (С. Вайсбах, Д. Гоулмен, У. Дакс). Науково обґрунтовані знання про емоційний інтелект з'являлися повільніше, проте за останнє десятиріччя було отримано достатньо експериментальних даних, які посприяли підвищенню наукового статусу феномена емоційного інтелекту.

**Таблиця 1.5**

**«7 міфів» про емоційний інтелект**

Міф 1	«Емоції зайві»
Міф 2	«Вираження емоцій небажане»
Міф 3	«Чутливість заважає спілкуванню»
Міф 4	«На емоції немає часу»
Міф 5	«Мої емоції невидимі»
Міф 6	«Негативні емоції треба не помічати»
Міф 7	«Емоційний інтелект – це чергова «примана»

## Література

**Амплеєва О. М.** Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. М. Амплеєва. – К., 2013. – 20 с.

**Андреева И. Н.** Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюцк: ПГУ, 2011. – 388 с.

**Аршава І. Ф.** Емоційна стійкість людини та її діагностика / І. Ф. Аршава. – Д.: Вид-во ДНУ, 2006. – 336 с. – (Монографія).

**Бреслав Г. М.** Психология эмоций / Г. М. Бреслав. – М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. – 544 с. – (Психология для студента).

**Бреус Ю. В.** Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» / Ю. В. Бреус. – К., 2015. – 20 с.

**Власова О. І.** Психология социальных способностей: структура, динамика, факторы развития / О. І. Власова. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. – 308 с. – (Монографія).

**Гарскова Г. Г.** Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г. Г. Гарскова // Ананьевские чтения : тезисы докл. науч.-практ. конф. – СПб., 1999. – С. 25-26.

**Гоулман Д.** Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. – М.: АСТ, 2008. – 478 с.

**Дегтярев А. В.** Эмоциональный интеллект и особенности социально-психологической адаптации у подростков с девиантным поведением / А. В. Дегтярев // Психологическая наука и образование: электрон. науч. журн. – 2014. – № 3. – <http://psyedy.ru>

**Дерев'янюк С. П.** Эмоциональный интеллект: проблемы категориальности / С. П. Дерев'янюк // Психология в современном информационном пространстве: материалы международной научной конференции / Смол. гос. ун-т. – Смоленск: Изд-во СмолГУ, 2007. – Ч. 1. – С. 108-112.

**Дерев'янюк С. П.** Ситуативные аспекты актуализации эмоционального интеллекта / С. П. Дерев'янюк // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям : [сб. науч. работ / науч. ред. Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков]. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – С. 90-113.

**Дерев'янюк С. П.** Роль емоційного інтелекту в адаптації особистості: міфи та реальність / С. П. Дерев'янюк // Соціальна психологія. – К., 2010. – № 4 (42). – С. 55-66.

**Дерев'янюк С. П.** Емоційний інтелект та емоційна креативність: зв'язок між складовими / С. П. Дерев'янюк // Четверті Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали Всеукраїнської наукової конференції. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 54.

**Журавльова М. О.** Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» / М. О. Журавльова. – К., 2014. – 22 с.

**Зарицька В. В.** Теоретико-методологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : монографія / В. В. Зарицька; Класич. приват. ун-т. – Запоріжжя: Вид-во КПУ, 2010. – 304 с.

**Зарицька В. В.** Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» / В. В. Зарицька. – Запоріжжя, 2012. – 40 с.

**Изотова Е. И.** Инструменты эмоциональной насыщенности интернет-сообщения: эмоциональный интеллект и способы кодирования эмоций / Е. И. Изотова // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2014. – № 37. – <http://psystudy.ru>

**Ильин Е. П.** Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.

**Камышникова Л. Д.** Структура эмоционального интеллекта в контексте социальных ситуаций : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Л. Д. Камышникова. – М., 2012 – 21 с.

**Кириленко Т. С.** Психологія: емоційна сфера особистості / Т. С. Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 256 с. – (Навч. посібник).

**Кисельова О. А.** Особливості психологічної проникливості у осіб з різною емоційною диспозицією : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. А. Кисельова. – К., 1999. – 19 с.

**Коврига Н. В.** Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Н. В. Коврига. – Д., 2003. – 20 с.

**Кузнецова К. С.** Педагогическое сопровождение младших школьников в процессе формирования эмоционального интеллекта : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / К. С. Кузнецова. – Саратов, 2012 – 25 с.

**Кузнецова О. В.** Індивідуально-типологічні чинники адаптивності особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. В. Кузнецова. – О., 2005. – 20 с.

**Куценко Я. М.** Емоційний інтелект як чинник психологічної готовності до соціономічних професій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» / Я. М. Куценко. – К., 2014. – 20 с.

**Люсин Д. В.** Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: Опросник ЭМИн / Д. В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – №4. – С. 3-22.

**Манойлова М. А.** Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов / М. А. Манойлова. – Псков: ПГПИ, 2004. – 60 с. – (Монография).

**Марченко А. О.** Емоційний інтелект як чинник ефективності управлінської професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.06 «Юридична психологія» / А. О. Марченко. – Харків, 2014. – 20 с.

**Милославська О. В.** Емоційний інтелект як складова комунікативної компетентності студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. В. Милославська. – Харків, 2011. – 20 с.

**Никандров В. В., Сони́на Э. К.** Интеллект: опыт комплексного эмпирического исследования / В. В. Никандров, Э. К. Сони́на // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – Серия 6. Вып. 2. – 2005. – С. 100-114.

**Носенко Е. Л., Коврига Н. В.** Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с. – (Монографія).

**Носенко Е. Л.** Посібник до вивчення курсу «Теорія емоційного інтелекту» / Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак. – Дніпропетровськ: ДНУ, 2014. – 73 с.

**Орищенко О. А.** Диференційно-психологічний аналіз емпатії : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. А. Орищенко. – О., 2004. – 18 с.

**Орме Г.** Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха / Гиту Орме; пер. с англ. Д. Рябкиной. – М.: «КСП+», 2003. – 272 с.

**Павлова Е. М.** Креативность и эмоциональный интеллект в структуре интеллектуально-личностного потенциала человека : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Е. М. Павлова.– М., 2015. – 34 с.

**Панкова Т. А.** Эмоциональный интеллект как фактор социально-психологической адаптации молодых специалистов : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Социальная психология» / Т. А. Панкова.– М., 2011. – 32 с.

**Параскевова К. Г.** Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / К. Г. Параскевова. – Харків, 2015. – 17 с.

**Плужников И. В.** Эмоциональный интеллект при аффективных расстройствах : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медицинская психология» / И. В. Плужников.– М, 2010. – 34 с.

**Приймаченко О. М.** Образ стану емоційно-освіченої людини як умова розвитку емоційного інтелекту / О. М. Приймаченко // Вісник Чернігівського ун-ту імені Т.Г.Шевченка. Серія: Психологічні науки : [зб. наук. праць т.]. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – Вип. 41. – Т. 2. – С. 96-99.

**Рахманкулова С. А.** О взаимосвязи эмоционального интеллекта и лидерского потенциала руководителя / С. А. Рахманкулова // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2010. – № 12 (118). – С. 160-166.

**Романова В. С.** Емоційний інтелект як чинник групової динаміки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія, психологія соціальної роботи» / В. С. Романова. – К., 2012. – 18 с.

**Санникова О. П.** Феноменология личности / О. П. Санникова – Одесса: СМІЛ, 2003. – 256 с. – (Избранные психологические труды).

**Симонова Л. Б.** Развитие эмоционального интеллекта старшеклассников в условиях профильного образования / Л. Б. Симонова // Альманах современной науки и образования. – 2012. – № 11 (66). – С. 168-170.

**Социальный и эмоциональный интеллект:** теория, измерение, исследования : [сб. науч. работ / науч. ред. Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков]. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 176 с.

**Социальный и эмоциональный интеллект:** от процессов к измерениям : [сб. науч. работ / науч. ред. Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков]. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 351 с.

**Чебыкин А. Я.** Теория и методика эмоциональной регуляции учебной деятельности / А. Я. Чебыкин. – Одесса: Астро Принт, 1999. – 158 с.

**Чебыкин А. Я., Колот С. А., Волохов Д. О.** Влияние культуры эмоций на переживание стресса / А. Я. Чебыкин, С. А. Колот, Д. О. Волохов // Наука і освіта. – Одеса, 2000. – № 1-2. – С. 80-82.

**Чебикин О. Я., Павлова І. Г.** Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці / О. Я. Чебикин, І. Г. Павлова // Наука і освіта. – 2005. – № 5-6. – С. 180-186.

**Шевчук Н. Н.** Проблема саморегуляции эмоциональных состояний у подростков / Н. Н. Шевчук // Наука і освіта. – 2000. – № 1-2. – С. 214-216.

**Ярошевский М. Г.** История психологии от античности до середины XX века / М. Г. Ярошевский. – М., 1996. – 416 с. – (Учеб. пособие).

**Averill J. R.** Individual differences in emotional creativity: structure and correlates // Journal of Personality. – April, 1999. 67:2. – P. 331-371.

**Bar-On R.** Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory // R. Bar-On, J. Parker. Handbook of emotional intelligence. – San Francisco: Jossey-Bass, 2000. – P. 363-388.

**Caruso D., Mayer J., Salovey P.** Relation of an ability measure of emotional intelligence to personality / D. Caruso, J. Mayer, P. Salovey // Journal of Personality Assessment. – 2002. – Vol. 79. – P.306-320.

**Goleman D.** Emotional Intelligence / D. Goleman. – New York: Bantam books, 1995.– 352 p.

**Mayer J., Caruso D., Salovey P.** Emotional intelligence meets traditional standarts for an intelligence / J. Mayer, D. Caruso, P. Salovey // Intelligence. – 1999. – Vol. 27. – P. 267-298.

**Sarny C.** The development of emotional competence / C. Sarny. – NY: GuilfordPress, 1999. – 381 p.

## Глава 2 СТРУКТУРА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1. Раціональний компонент емоційного інтелекту (розуміння емоцій).
2. Регулятивний компонент емоційного інтелекту (управління емоціями).
3. Структура емоційного інтелекту: компоненти та складові.

### Основні поняття теми

**Перцепція емоцій** – це сприймання емоційних переживань, або їхніх експресивних проявів.

**Ідентифікація емоцій** – це конкретне визначення певного стану або переживання.

**Вербалізація емоцій** – це висловлювання думок про окремі прояви та стани.

**Усвідомлення емоцій** – це розуміння причин, які викликають дану емоцію, та наслідків, до яких вона може призвести.

**Осмислення емоцій** – це спрямованість на оцінку подій, які мають особистісний смисл.

**Емоційна референтність** – це значимість для людини емоційної інформації, наданої авторитетним для неї суб'єктом.

**Ефект емоційного обрамлення** – ефект, який демонструє, що залежно від настрою, в якому людина звертається до тієї або іншої проблематики, вона може висловлювати різні висновки або оцінки.

**Емоційний тезаурус** – доступний для людини словник понять стосовно сфери емоцій та почуттів.

**Емоційна амбівалентність** – це переживання різних емоцій стосовно одного і того ж об'єкта.

**Когнітивно-афективна обмеженість** – самообмеження щодо усвідомлення емоцій, їхнього осмислення.

**Емоційна тупість** – це складнощі щодо диференціації емоцій та почуттів.

**Алекситимія** – утруднення щодо вербалізації емоційних станів.

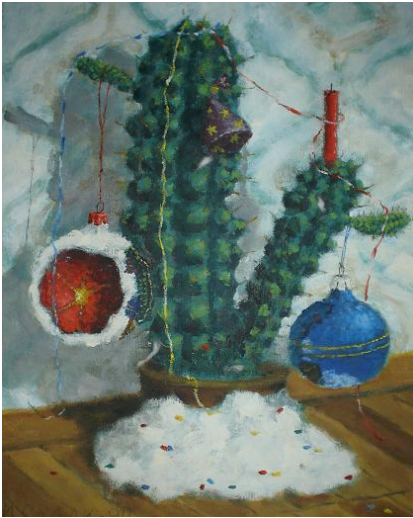
**Феномен «дистресовий стереотип»** – переживання емоцій та почуттів, неадекватних ситуації, внаслідок актуалізації минулого дистресового досвіду (як правило, з глибокого дитинства).

**Феномен «теплова смерть почуттів»** – тривале переживання нудьги, втрата інтересу до життя, внаслідок перенасичення приємними враженнями від задоволеності бажань.

**Феномен «шокові емоції»** – примітивізація поведінки під впливом дезорганізуючих емоцій в ситуації емоційної кризи.

**Феномен «холодна поза»** – характеризується емоційною грубістю, яка виявляється у навмисному демонструванні емоційної невразливості, у культивуванні проявів гніву, гордоців та недовіри.

## Введення до теми



*Кактус – это цветок. Одинокий и выносливый цветок пустыни. Очень гордый и неприхотливый. Может обходиться без влаги и ухода. Его листья – острые колючки, которыми он защищается. Люди тоже становятся колючими от дефицита любви и нежности. От несбывшихся мечт и несостоявшейся любви. Но говорят, чудеса иногда случаются, хотя над этим надо очень долго работать...*

*(Эссе к картине Игоря Судака «Новогодний кактус»// Пог Е. Прекрасное преобразование // <http://www.proza.ru/2011/12/15/1011>)*

Емоційний інтелект складається з двох компонентів: **раціонального** (здатність до розуміння емоцій) та **регулятивного** (здатність до управління емоціями). Схематично структуру емоційного інтелекту представлено на рис. 2.1.

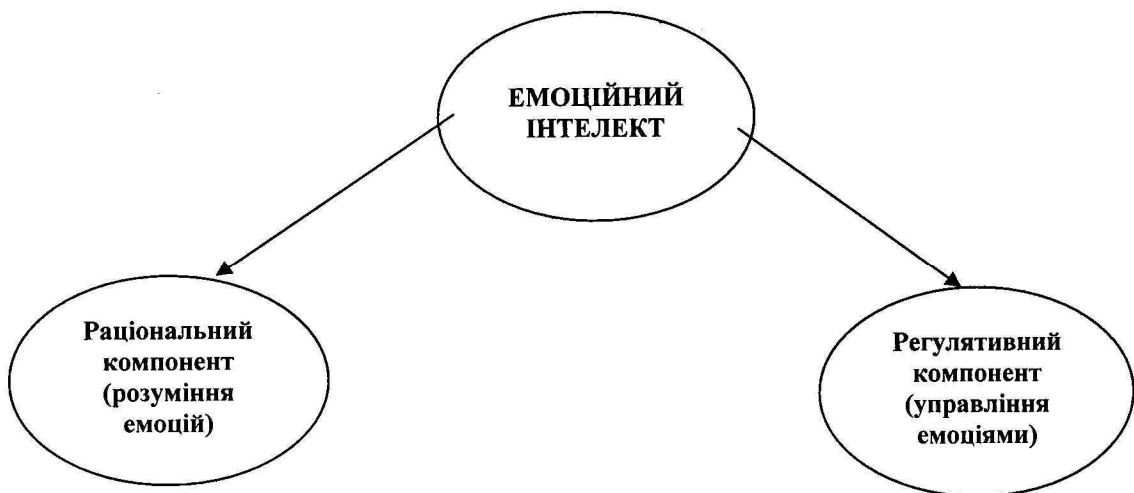


Рис. 2.1. Структура емоційного інтелекту

## 1.

### Раціональний компонент емоційного інтелекту (розуміння емоцій)

#### ***Розуміння емоцій як психологічний феномен.***

Виокремлюється кілька основних підходів щодо інтерпретації сутності поняття «розуміння емоцій». Відповідно до одного з підходів, даний феномен розглядається як *процес розпізнавання емоцій* (Є. П. Ільїн, А. Ю. Бергфельд). При цьому акцентуються такі аспекти розуміння емоцій як ідентифікація (визначення емоційних станів) і вербалізація (словесне вираження емоційних переживань), що зачіпає також сферу перцепції. А. Ю. Бергфельд вводить поняття «сприймання власних емоцій» (усвідомлення, вербальна переробка та ідентифікація емоційних переживань) і «сприймання емоцій інших людей» (розпізнавання, ідентифікація емоцій іншої людини за вербальною і невербальною експресією), що частково сприяє ототожненню понять «розуміння» та «сприймання» емоцій.

При іншому підході розуміння емоцій інтерпретується як *емоційне самоусвідомлення* (О. І. Власова, Г. Г. Гарскова, Д. Гоулман, Т. М. Кумскова, М. О. Манойлова та ін.). При даному підході вказується на можливість осмислення емоцій і прийняття емоційних переживань.

***Процес розуміння емоцій*** складається з перцепції, ідентифікації, вербалізації, усвідомлення, осмислення.

*Перцепція емоцій* – це сприймання емоційних переживань, або їхніх експресивних проявів. *Ідентифікація емоцій* передбачає конкретне визначення певного стану або переживання. *Вербалізація емоцій* включає вислови про окремі прояви та стани. *Усвідомлення емоцій* виявляється в розуміння причин, які викликають дану емоцію, та наслідків, до яких вона може призвести. *Осмислення емоцій* спрямоване на оцінку подій, які мають особистісний смисл.

Виділені аспекти розуміння емоцій умовно можна втілити у формулі *П (перцепція) – О (осмислення) – П (пізнання)*: сприймання емоційних стимулів підлягає раціональній обробці та накопиченню власного емоційного досвіду.

#### ***Структурні складові розуміння емоцій.***

Складові розуміння емоцій можна розподілити за горизонтальною та вертикальною структурою (Таблиця 2.1).

Дані, наведені у табл. 2.1, свідчать, що розуміння емоцій може бути спрямованим як на власні переживання (в цьому випадку визначальною є рефлексія), так і на переживання інших людей (ключовою є емпатія).



Таблиця 2.1

## Структура розуміння емоцій

Автори дослідження	Розуміння власних емоцій	Розуміння емоцій інших людей
Дж.Майер, С.Саловей (1990)	• ідентифікація емоцій; розуміння власних емоцій;	• ідентифікація емоцій; розуміння емоцій;
Р.Бар-Он (1997)	• усвідомлення власних почуттів;	• емпатія;
Г.В.Юсупова (2002)	• рефлексія, самоусвідомлення, раціональне осмислення емоцій, виявлення власних мотивацій;	• емпатія, розуміння почуттів і емоцій інших людей, децентрація;
Е.Л.Носенко, Н.В.Коврига (2003)	• самоусвідомлення емоційних переживань;	• соціальна свідомість та певні соціальні вміння;
М.О.Манойлова (2004)	• усвідомлення власних почуттів;	• емпатія;
Д.Гоулман (2005)	• емоційне самоусвідомлення; аналіз власних емоцій; усвідомлення впливів на нас; використання інтуїції;	• «співпереживання»; вміння прислуховуватися до почуттів інших; активний прояв небайдужого ставлення до проблем інших людей;
Д.В.Люсін (2006)	• розуміння власних емоцій;	• розуміння чужих емоцій;
М.А.Нгуен (2008)	• емоційна орієнтація на себе.	• емоційна орієнтація на іншого, емпатія.

**Способи (стратегії, техніки, прийоми) розуміння емоцій.**

Виокремлюються *перцептивні* (пов'язані з розпізнаванням емоцій) та *раціональні* (пов'язані з усвідомленням емоцій) способи обробки емоційної інформації.

*Перцептивні способи розуміння емоцій.* Основними є два способи перцепції емоцій:

- 1) з позиції зовнішнього спостерігача (аналіз експресивних проявів емоцій іншої людини або змісту ситуації);
- 2) з позиції внутрішнього спостерігача (орієнтація на власний емоційний досвід).

Конкретні прийоми розпізнавання емоцій класифікуються залежно від об'єкта аналізу емоційних проявів (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

## Прийоми розпізнавання емоцій (за В. В. Овсянніковою)

<i>Спрямованість прийомів</i>	<i>Зміст прийомів розпізнавання емоцій</i>
Прийоми аналізу експресії	1. Орієнтація на вираз обличчя людини;
	2. орієнтація на жести та рухи;
	3. орієнтація на погляд, вираз очей;
	4. орієнтація на те, що людина говорить;
	5. орієнтація на те, як людина говорить;
	6. орієнтація на останні дії, реакції;
Прийоми аналізу імпресивних проявів (емоційних переживань)	7. орієнтація на суперечність між тим, як людина виражає свої почуття і тим, що вона дійсно відчуває;
	8. орієнтація на властиві людині певні особливості вираження переживань;
	9. орієнтація на те, чи «розповідають» різні ознаки емоцій про один і той же самий внутрішній стан людини або вони є невідповідними (наприклад, людина посміхається, а в очах сльози);
Прийоми аналізу емоціогенної ситуації	10. орієнтація на реакції інших людей;
	11. орієнтація на ситуацію, в якій знаходиться людина;
	12. орієнтація на те, що загалом люди можуть відчувати в подібній ситуації;
Трансцендентні прийоми аналізу	13. орієнтація на своє загальне враження;
	14. спроба поставити себе на місце іншої людини;
	15. інтуїтивне розуміння емоцій іншої людини;
	16. пригадування про те, що самі відчували, коли були в подібній ситуації.

*Раціональні способи розуміння емоцій.*

Виокремлюється п'ять основних способів вербальної переробки емоцій (за А. Ю. Бергфельдом):

- 1) усвідомлення загального фону емоційних переживань;
- 2) усвідомлення власних емоцій, усвідомлення їхньої амбівалентності і причин, які викликали переживання;
- 3) усвідомлення власних тілесних відчуттів, що лежать в основі актуального переживання;
- 4) вербалізація власних емоцій засобом використання різноманітних термінів;
- 5) усвідомлення власних намірів, бажань, з якими співвідносяться емоції, які переживаються людиною.

Поряд із тим, слід відмітити існування окремих технік усвідомлення емоцій. Наприклад, дієвою є «техніка розширювання» – відділення позначення переживання від самого переживання, тобто співставлення стану, в якому перебуває суб'єкт, з тим поняттям, яким він позначає свій стан.

☑ *При використанні техніки розширювання необхідно вміти детально аналізувати набутий людиною досвід. Уточнювати всі деталі необхідно до тих пір, доки людина не розпочне використовувати точні позначення у своїй розповіді.*

*Приклад:*

*(- Оповідач) – Мені страшно виступати з доповіддю перед аудиторією.*

*(- Психолог) – А що Ви маєте на увазі, коли кажете слово "страх"?*

*(- Оповідач) – Ну, я відчуваю певне хвилювання...*

*(- Психолог) – Так страх чи хвилювання Ви відчуваєте?*

### **Феноменологія розуміння емоцій.**

У зв'язку з процесом розуміння емоцій відомими є явища «емоційна референтність», «ефект емоційного обрамлення», «емоційний тезаурус».

*Емоційна референтність – це значимість для людини емоційної інформації, наданої авторитетним для неї суб'єктом; саме ця інформація використовується людиною для осмислення того, що відбувається.*

*Ефект емоційного обрамлення демонструє вплив настрою на світосприйняття – залежно від настрою, в якому людина звертається до тієї або іншої проблематики, вона може висловлювати різні висновки або оцінки.*

☑ *К. Ізард наводить дані експерименту, в ході якого було встановлено вплив емоцій на перцептивно-когнітивну сферу. Досліджувані розподілили на дві групи. З однією групою експериментатор поведився люб'язно, стосовно іншої – виявляв ворожість. Згодом всім досліджуваним було видано стереоскопи, через які їм було запропоновано роздивлятися фотографії людей в різних емоційно-експресивних станах. (Стереоскоп – це пристрій, який надає можливість досліджуваному одночасно роздивлятися два зображення, одне з яких він сприймає лівим оком, а інше – правим оком; при цьому він сприймає єдиний об'ємний образ, який відповідає або лівому, або правому зображенню, чи уявляє собою їх комбінацію).*

*Експериментатор у випадковому порядку клав в апарати пари фотографій із зображенням життєрадісних та озлоблених людей, а досліджувані оцінювали стан людини, зображеної на них. При цьому, роздратовані досліджувані з тієї групи, з якою експериментатор поведився нешанобливо, частіше бачили у стереоскопі злобні та сердиті обличчя, а досліджувані з контрольної групи, навпаки, частіше оцінювали стан людей, зображених на фотографіях, як радісний та задоволений.*

*Цей експеримент наочно продемонстрував, як емоції можуть впливати на перцептивну та когнітивну сферу людини.*

*Емоційний тезаурус* – доступний для людини словник понять стосовно сфери емоцій та почуттів.

У літературі відзначається, що об'єм і склад емоційного тезаурусу значно обумовлені впливом соціального середовища і культури. Окреме місце належить «нестандартним» емоційним явищам. По-перше, це поняття, які зовсім не мають лінгвістичного еквіваленту в європейських мовах (за типом феноменів японського «таномі» – бажання покластися на іншу людину; або індонезійського «фаго» – суміш співчуття, любові та печалі). По-друге, це поняття-синоніми, які варіюють залежно від культури. Наприклад, як відзначає І. М. Андрєєва, емоція, яка позначається в російській мові словом «отчаяние», має ряд відтінків в білоруській мові: «роспач», «адчай», «паняверка». Аналогічно, російське слово «печаль» в українській мові представлено в кількох поняттях: «сум», «журба», «смуток», а російське слово «любовь» – «любов», «кохання». Звідти частково походять і культурні відмінності щодо розуміння і переживання різних емоцій і почуттів.

### ***Патологія в сфері розуміння емоцій.***

Труднощі, які виникають у зв'язку з усвідомленням, розрізненням та вербалізацією емоційних переживань, втілюються в явищах «емоційна амбівалентність» та «когнітивно-афективна обмеженість».

*Емоційна амбівалентність* передбачає переживання різних емоцій стосовно одного і того ж об'єкта.

В основі даного феномену знаходиться нестійкість системи цінностей – об'єкт, по відношенню до якого має місце переживання подвійних емоцій, одночасно оцінюється і як «значимий» і «нестерпний». Побутовим варіантом амбівалентності емоцій є формула «люблю і ненавиджу». Суперечливість і непослідовність емоцій може виявлятися, наприклад, у зв'язку зі святкуванням власного дня народження – «багато клопоту, але як приємно відчувати увагу до себе» або щодо близької людини – «засмучує, але як без неї самотньо».

☑ *В Семіченко зазначає про цікаве психічне явище: чим більш напруженим є емоційне ставлення людини до відповідного об'єкта / предмета, тим вищою стає вірогідність виникнення за законом контрасту **амбівалентних (тобто протилежних) почуттів** незалежно від свідомих намірів людини. Це особливо може відбуватися в тих випадках, коли здатність людини до довільної саморегуляції, вольового самоконтролю знижується (зокрема, при хворобі, підвищеній тривожності, перевтомленні).*

*Наприклад, мати, яка палко любить свою дитину та віддає їй всю свою енергію, піклування, може неочікувано відзначити в себе «дикі» думки щодо неї і при цьому сама лякається факту їхнього виникнення.*

*Когнітивно-афективна обмеженість* виявляється у самообмеженні усвідомлення емоцій, їхнього осмислення.

У психології відомими є наступні патологічні розлади, пов'язані з недостатнім усвідомленням емоцій та почуттів: *емоційна тупість* (складнощі щодо диференціації емоцій та почуттів), *втрата емоційного резонансу* (притискування емоцій внаслідок внутрішньої заборони на їхнє переживання), *алекситимія* (утруднення щодо вербалізації емоційних станів).

☑ **Термін «алекситимія»** було введено Р. Е. Sifneos в 1972 році. У своїй роботі, опублікованій в 1968 році, він описав особливості пацієнтів психосоматичної клініки, які виявляли труднощі щодо пошуку відповідних слів у процесі опису своїх емоційних переживань.

Питання про походження самих алекситимічних рис на сьогоднішній день залишається відкритим: чи алекситимія є результатом вроджених органічних дефектів, чи результатом біохімічного дефіциту?

Окремі вчені розглядають алекситимію як своєрідну форму затримки психічного розвитку, а саме – в неспроможності дитини виражати свої емоції вербально. Невміння уявити себе на місці інших, зрозуміти їхні переживання призводить до порушення емоційного контакту з людьми. Тому у спілкуванні з людьми, що страждають на алекситимію, часто помічаються такі риси, як формальність та бездушність.

## 2.

### Регулятивний компонент емоційного інтелекту (управління емоціями)

#### **Управління емоціями як психологічний феномен.**

Існує багато термінів, пов'язаних з управлінням емоціями: емоційна регуляція, афективна регуляція, управління настроєм, управління стресом, стратегії копінгу.

Вивчення феномену управління емоціями за радянських часів відбувалося традиційно у зв'язку з дослідженням проблеми емоційної стійкості (Л. М. Аболін, Л. І. Бучек, В. Л. Марищук, О. Я. Чебикін, А. І. Черкашин та ін.).

У сучасній психології поняття «управління емоціями» розглядається у наступному значенні: 1) як загальна емоційна здібність; 2) як структурний компонент емоційного інтелекту.

У межах першого підходу частіше використовується поняття «емоційна регуляція», при цьому розрізняються два компоненти: внутрішня емоційна регуляція (як «саморегуляція») та зовнішня емоційна регуляція (як «контроль експресії»).

При другому підході використовується власне поняття «управління емоціями», яке включає в себе: управління власними емоціями, їхнім вираженням, та управління емоціями інших людей.

Основні визначення поняття «управління емоціями» наведено у табл. 2.3.

## Зміст поняття «управління емоціями»

Автори	Зміст поняття
<i>Управління емоціями як загальна емоційна здібність</i>	
Дж.Гросс (1999)	Емоційна регуляція – способи впливу людини на власні емоції; те, як вона переживає і виявляє ці емоції
П.Коул (2004)	Регуляція емоцій – цілеспрямована регуляція емоцій та емоціоподібних станів
П.Циммерман (2004)	Регуляція емоцій – здатність моделювати інтенсивність, тривалість і якість первинної емоції, а також процес переробки емоційної інформації
Г.М.Бреслав (2006)	Емоційна регуляція – засіб соціально-прийняттого вираження емоцій
Є.П.Льїн (2007)	Емоційна регуляція – вміння владнати власні емоції соціально-прийнятними засобами
<i>Управління емоціями як структурний компонент емоційного інтелекту</i>	
Д.Гоулмен (1995)	Управління емоціями – вміння володіти емоціями, самовладання
Д.Карузо, Дж.Майєр, С.Саловей (2002)	Управління емоціями – рефлексивна регуляція емоцій, необхідна для емоційного та інтелектуального розвитку; здатність, яка сприяє особистісному зростанню та покращенню міжособистісних стосунків
М.О.Манойлова (2004)	Управління емоціями – здатність управляти власними емоціями та почуттями, емоціями та почуттями інших людей
О.І.Власова (2005)	Управління емоціями – здатність людини керувати власними емоціями
Д.В.Люсін (2006)	Управління емоціями – здатність до управління власними емоціями та емоціями інших

**Управління емоціями як структурний компонент емоційного інтелекту.** Як вже було відзначено вище, управління емоціями в структурі емоційного інтелекту розглядається як прояв здатності до: 1) управління власними емоціями; 2) контролю експресії; 3) управління емоціями інших людей.

*Управління власними емоціями* визначається як здатність і потреба керувати власними емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і контролювати небажані емоції.

☑ Відомо, що характер прив'язаності між матір'ю та немовлям, закладає основу для формування спектру емоційних реакцій, які досить складно видозмінюються у зрілому віці.

Г. Крайг наводить дані «експерименту з кам'яним обличчям» – матерів (або батьків) просили посидіти та пограти з їх 3-х місячними малюками так, як вони це роблять зазвичай. У різних парах «батько-дитина» гра тривала в традиційній манері спілкування для кожної окремої пари. Коли малюки потребували відпочинку, вони відверталися або закривали очі, щоб знизити стимуляцію.

*У цей момент експериментатор просив батьків припинити спілкування з дитиною. Матір або батька спеціально інструктували продовжувати дивитися на малюка, але при цьому надати своєму обличчю застиглий, нерухомий вираз. У малюків це викликало подив і вони намагалися вплинути на своїх батьків посмішкою, гулінням або руховою активністю. Під час всіх цих спроб батько намагався зберігати кам'яний вираз обличчя. Через кілька хвилин поведінка малюків починала змінюватися. Вони відверталися в бік, починали ссати палець та виглядали сумними. Хтось із дітей, навіть, реагував на «бездушність» батьків хниканням, яке трансформувалося поступово у неперервний плач. Хоча батько залишався, як і раніше, рядом, він раптово ставав емоційно недоступним для малюка, – зміна, з якою дитині було складно владнати. У кінці експерименту батько повертався до звичайного емоційного реагування та гри з малюком, доки до того не повертався гарний настрій.*

*Цей експеримент демонструє значимість емоційного спілкування між батьками та дітьми 3-х місячного віку.*

*Контроль експресії інтерпретується як здатність контролювати зовнішні прояви власних емоцій; як здатність адекватно та повно демонструвати власні почуття і при цьому здатність відверто виражати себе.*

*Управління емоціями інших визначається як «зараження емоціями» (Д. Гоулмен); як здатність викликати в інших людей ті або інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій; схильність до маніпулювання іншими (Д. В. Люсін); як вміння зовнішньо виражати власний емоційний стан з метою впливати на партнера по спілкуванню (М. О. Манойлова).*

*Слід відзначити, що поняття «управління емоціями інших» є мало дослідженим у сучасній психології. Деякі аспекти феномену управління емоціями інших розкрито у зв'язку з лідерським впливом (Дж. Морено), маніпулятивною поведінкою (О. В. Сидоренко), застосуванням емоційних інграм (В. В. Бойко). В останніх дослідженнях управління емоціями інших як регулятивний компонент емоційного інтелекту пов'язується з емоційною фасилітативністю, як схильністю до емоційної підтримки інших людей; з реціпрокністю, як готовністю людини віддячувати «добром на добро» і «злом на зло».*

**Структурні складові управління емоціями.** Складові управління емоціями також розподіляються за горизонтальною та вертикальною структурою (Таблиця 2.4).

## Структура управління емоціями

Автори дослідження	Управління власними емоціями	Управління емоціями інших
Дж.Майер, С.Саловой (1990)	<ul style="list-style-type: none"> <li>саморегуляція;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>регуляція емоційних явищ інших людей;</li> </ul>
Д.Гоулмен (1995)	<ul style="list-style-type: none"> <li>саморегуляція (самоконтроль, сумлінність, надійність, пристосованість, відкритість);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>соціальні навички (переконавання, комунікація, лідерство, розв'язання конфлікту);</li> </ul>
Р.Бар-Он (1997)	<ul style="list-style-type: none"> <li>управління стресом (стресостійкість, контроль імпульсивності);</li> <li>загальний настрій (оптимізм, щастя);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>соціальна відповідальність;</li> </ul>
Д.Карузо, Дж.Майер, С.Саловой (2002)	<ul style="list-style-type: none"> <li>використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності;</li> <li>емоційний самоконтроль;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>здатність усувати емоційні проблеми з метою покращення міжособистісних стосунків;</li> </ul>
Г.В.Юсупова (2002)	<ul style="list-style-type: none"> <li>саморегуляція (регуляція власних емоцій, управління настроєм, блокування негативних емоцій, контроль емоцій);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>регуляція стосунків (соціальні навички, вміння встановлювати емоційний контакт);</li> </ul>
Е.Л.Носенко, Н.В.Коврига (2003)	<ul style="list-style-type: none"> <li>саморегуляція власних емоцій;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>соціальна свідомість та певні соціальні вміння;</li> </ul>
М.О.Манойлова (2004)	<ul style="list-style-type: none"> <li>управління власними почуттями та емоціями;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>управління почуттями та емоціями інших людей;</li> </ul>
А.В.Карпов, А.С.Петровська (2006)	<ul style="list-style-type: none"> <li>регулювання власних емоційних процесів;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контроль емоцій інших людей;</li> </ul>
Д.В.Люсін (2006)	<ul style="list-style-type: none"> <li>управління власними емоціями;</li> <li>контроль експресії;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>управління емоціями інших;</li> </ul>
М.А.Нгуен (2008)	<ul style="list-style-type: none"> <li>емоційна саморегуляція.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>емоційна регуляція стосунків.</li> </ul>

Отже, можна констатувати два наступні моменти: по-перше, залежно від теоретичних позицій, у структурі управління емоціями дослідники виокремлюють різні складові, до того ж у різній кількості; по-друге, кожний з дослідників укладає власне значення у розуміння здатності до управління емоціями, що й відображено у змісті виділених складових.

Загалом, можна прослідкувати два підходи щодо структурування управління емоціями: інтегративний підхід, коли виокремлюється не більше двох складових (Д. В. Люсін, М. О. Манойлова, М. А. Нгуен та ін.), та парціальний підхід, при якому пропонується розгалужена система складових (Р. Бар-Он, Д. Гоулмен, Г. В. Юсупова).



### ***Процес управління емоціями.***

Виокремлюються два основні етапи в процесі управління емоціями: *рефлексія та активізація.*

*Рефлексія* є закономірним етапом процесу довільного управління емоціями. Виявляється у фіксації та усвідомленості емоційних переживань.

І. М. Андрєєва вважає, що усвідомлення є своєрідним засобом управління емоціями, що процесуально складається з усвідомлення себе як суб'єкта переживання емоцій та усвідомлення цього переживання як об'єкта аналізу. Вчена пов'язує усвідомлення емоцій з їхньою ідентифікацією, оскільки вербалізація власного емоційного стану знижує інтенсивність емоційного переживання.

А. Ленгле запропонував двопозиційну концепцію усвідомлення емоційних переживань: позиція усвідомлення на зовнішньому рівні (аналіз ситуації) і позиція усвідомлення на внутрішньому рівні (аналіз емоцій).

Отже, основний сенс рефлексивної стадії управління емоціями – емоційні переживання повинні бути осмислені.

*Активізація*, як послідовний етап довільного або мимовільного управління емоціями, пов'язана з вибором регулятивних стратегій та прийомів.

Основним засобом активізації управління емоціями за І. М. Андрєєвою є розширення або обмеження потоку емоційної інформації: захисна стратегія, яка обмежує емоційний досвід, супроводжується думками за типом «Я не реаую»; думки «Дізнаюся про це більше», «Відкрий для себе це почуття» і т. п., свідчать про відкритість свідомості для емоційних переживань, а це сприяє збагаченню емоційного досвіду.

***Стратегії та прийоми управління емоціями.*** Емоційно-регулятивні стратегії класифікуються залежно від їхньої спрямованості – на життєву ситуацію (інтерспрямовані регулятивні стратегії); в «середину», на особистість (інтроспрямовані регулятивні стратегії); «на зовні», на спілкування (екстра-спрямовані регулятивні стратегії).

Прийоми управління емоціями та змістовні характеристики регулятивних стратегій представлені в табл. 2.5.

Докладніше опис наведених стратегій, прийомів, конкретних вправ наведений у додатках (див. додаток 4).

Таблиця 2.5

## Стратегії та прийоми управління емоціями

Стратегії управління емоціями		Прийоми управління емоціями	Змістовні характеристики
<i>Інтерспрямовані регулятивні стратегії</i>	Ситуативні стратегії	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стимулювання бажаних емоцій: актуалізація пам'яті та уяви, використання музики.</li> <li>2. Усунення небажаних емоцій: оцінка ситуації, змінення спрямованості свідомості, використання захисних стратегій; підсилення іншої емоції, когнітивна регуляція, моторна регуляція; гумористичне перерформатування.</li> <li>3. Контроль інтенсивності емоцій.</li> <li>4. Екстенсивне управління емоціями: розподіл емоцій, зосередження, переключення.</li> <li>5. Інструментальні стратегії (готовність до дій).</li> <li>6. Рефлексивні стратегії: переключення уваги, переоцінка ситуації.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• застосовуються у повсякденній реальності, з набуттям досвіду запускаються «автоматично»;</li> <li>• мають біологічну основу (засновані на дії когнітивно-перцептивних функцій);</li> <li>• розвиваються в онтогенезі поступово шляхом оволодіння довільною регуляцією емоцій;</li> <li>• з віком репертуар ситуативних регулятивних стратегій збільшується у зв'язку з розвитком когнітивної сфери.</li> </ul>
<i>Інтрспрямовані регулятивні стратегії</i>	Антистресові стратегії	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Емоційно-орієнтовані стратегії: самоконтроль, дистанціювання, позитивна оцінка, прийняття відповідальності, уникнення.</li> <li>2. Проблемно-орієнтовані стратегії: конфронтація, пошук соціальної підтримки, побудова плану дій (за Р.Лазарус, С.Фолкман).</li> <li>3. Стельові стратегії: відволікання, пряма дія, перевизначення ситуації, катарсис, прийняття, соціальний копінг, релаксація, релігія (за А.Стоун, Д.Нілі).</li> <li>4. Психотерапевтичні: «генеральне прибирання», встановлення пріоритетів, активізація самоповаги, передбачуване опанування (за Т.М.Титаренко).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• застосовуються у зв'язку з реагуванням на стресові та фрустраційні події;</li> <li>• мають як біологічну, так і соціальну основу;</li> <li>• розвиток стратегій ефективно стимулюється в тренінгових групах;</li> <li>• з віком репертуар стратегій розширюється у зв'язку з набуттям емоційного досвіду.</li> </ul>
<i>Екстраспрямовані регулятивні стратегії</i>	Стратегії управління емоціями у міжособистісній рольовій взаємодії	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гедоністичне маніпулювання, моніторинг емоцій: дисбаланс, «дивність» емоцій, повторюваність, різкий сплеск емоцій (за О.В.Сидоренко).</li> <li>2. Ритуальні стратегії: просторове відділення сторін, формалізація поведінки, стереотипізація.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• застосовуються у сфері міжособистісної взаємодії;</li> <li>• мають соціальну основу;</li> <li>• стратегії розвиваються шляхом соціального навчання;</li> <li>• з віком застосування стратегій удосконалюється.</li> </ul>

### ***Деструктивні явища управління емоціями.***

У зв'язку з процесом управління емоціями відомі явища: «дистресовий стереотип» (Х. Дженкінс), «теплова смерть почуттів» (К. Лоренц), «шокові емоції» (П. Жане), «холодна поза».

Феномен «дистресовий стереотип» – переживання емоцій та почуттів, неадекватних ситуації внаслідок актуалізації минулого дистресового досвіду (як правило, з глибокого дитинства).

☑ ***Тривале переживання дистресу*** (як негативного емоційного стресу) у період раннього дитинства негативно впливає на психічне здоров'я людини в майбутньому. Саме тому, починаючи з робіт Боулбі, вчені надають особливого значення наявності емпатійного, близького емоційного контакту немовляти з матір'ю.

Сучасні нові експериментальні дані свідчать також про те, що не лише немовлячий період є вирішальним для формування здорової психіки та здорових близьких стосунків з оточуючими у дорослому віці. Не менш важливим є також період раннього дитинства (7-10 років): емоційний контакт з батьками в цьому віці неминуче впливає на якість встановлення емоційних контактів дорослої людини з оточуючими людьми і тим паче зі шлюбним партнером.

Феномен «теплова смерть почуттів» – тривале переживання нудьги, втрата інтересу до життя внаслідок перенасичення приємними враженнями від задоволеності бажань.

☑ ***К. Лоренц вважає, що теплова смерть почуттів*** з'являється у людини внаслідок появи такої якості як зніженість – прагнення до постійного переживання задоволення та уникнення будь-яких ситуацій незадоволення. Це призводить до неофілії (тяжіння до нових подразників), оскільки здатність відчувати задоволення зникає із-за виникнення звички до сильних і постійних подразників. Це досить небезпечно для будь-якої людини, оскільки викликає гострий стан нудьги і навіть відразу до життя.

Поряд із тим, К. Лоренц наводить дані щодо вірогідності терапевтичної протидії зніженості та тепловій смерті почуття. Вчений вважає, що людині, яка переживає нудьгу, не вистачає природних життєвих перепон, подолання яких нав'язує людині терпимість до незадоволення і при умові успіху доставляє людині радість. Складнощі полягають у тому, що перепони, які стають перед людиною, повинні бути природними. Подолання штучно організованих вигаданих утруднень до задоволення не призводить. Один з психотерапевтів (Курт Ган) досяг успіху, коли направляв перенасичених та нудьгуючих юнаків на приморські станції спасіння утопаючих. Ці ситуації випробувань, які безпосередньо впливають на глибинні шари особистості, дали змогу досягти зцілення багатьох пацієнтів.

Феномен «шокові емоції» – примітивізація поведінки під впливом дезорганізуючих емоцій в ситуації емоційної кризи.

☑ П'єр Жане зазначав, що людина, охоплена емоцією, стає нібито нижче самої себе, її психічний стан може суттєво змінюватися під впливом емоції. Іноді емоція повністю унеможлиблює мовлення, але частіше за все порушуються певні її форми, адаптовані до тих або інших обставин: утруднюється доповідь на конференції, відповідь на екзамені.

Подив, раптовість, необхідність швидкого реагування, що мають суттєве значення для емоцій, частіше заставляють нас переходити від високорівневих, точних до більш загальних і простих форм поведінки. Наприклад, для нас характерна акуратність, але якщо ми боїмося запізнитися на потяг, ми не будемо прагнути до вдосконалення. Ми можемо стриматися від помсти і не вдаримо супротивника, проте, коли небезпека дійсно є, ми будемо захищатися усіма відомими способами. Саме змінення більш складних, досконалих дій на більш грубі часто має місце у випадку шоккових емоцій.

Шоккові емоції розвиваються з приводу події, до якої людина виявляється неготовою і не може адаптуватися. Всі ми не можемо бути ідеально адаптовані до всіх нових обставин, але ми щось змінюємо, шукаємо нові способи поведінки. Поряд із тим, людина, охоплена шоквою емоцією, відмовляється від будь-яких спроб – впадає в ступор, засинає або влаштовує істерику, здійснює безглузді дії.

Отже, невід'ємною характеристикою шоккових емоцій є регресія до нижчих форм поведінки.

Феномен «холодна поза» – характеризується емоційною грубістю, яка виявляється у навмисному демонструванні емоційної невразливості, у культивуванні проявів гніву, гордощів та недовіри.

☑ Є. Ільїн зазначає про феномен «емоційного огрубіння». Це явище характеризується втратою тонких емоційних відчуттів, тобто здатності визначати доцільність вияву емоційно-забарвлених реакцій. Людина втрачає тактовність, стриманість, стає нав'язливою. У неї втрачаються прив'язаність до близьких, інтерес до оточуючих у цілому.

Емоційне огрубіння спостерігається при органічних порушеннях, які знижують інтелектуальні можливості (алкоголізм, наркоманія, патологічні прояви, старіння).

Означені феномени відображають негативні явища, пов'язані з управлінням емоційною сферою – ігнорування або надмірне зосередження на власних емоційних станах. Як патологія прояву здатності до управління емоціями відомі явища «емоційна неадекватність» та «емоційна парадоксальність» (за Є. П. Ільїним).

Щодо пояснення проявів наведених феноменів доречним є згадати вислів А. Б. Холмогорової та Н. Г. Гаранян: «культ емоцій є таким же небезпечним, як і культ раціо». Це означає, що лише баланс афекту та інтелекту є умовою психічного здоров'я людини.

### 3.

#### Структура емоційного інтелекту: компоненти та складові

Вище було показано, що емоційний інтелект включає в себе раціональний та регулятивний компоненти. Кожний компонент включає в свій зміст складові, пов'язані з розумінням та управлінням емоціями. Докладно складові емоційного інтелекту означено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

#### Структура емоційного інтелекту: компоненти та складові

Структура емоційного інтелекту	Емоційний інтелект			
	Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	Міжособистісний емоційний інтелект	Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	Міжособистісний емоційний інтелект
Компоненти емоційного інтелекту	Раціональний		Регулятивний	
	<i>Розуміння власних емоцій</i>	<i>Розуміння емоцій інших</i>	<i>Управління власними емоціями</i>	<i>Управління емоціями інших</i>
Складові емоційного інтелекту	Самоусвідомлення емоційних переживань	Розпізнавання емоцій через експресію	Саморегуляція (самоконтроль)	Вміння встановлювати емоційний контакт
	Вербалізація емоцій	Інтуїтивне розуміння емоцій (емпатія)	Вираження емоцій	Вплив на емоції інших людей
	Емоційне саморозкриття		Управління стресом	
			Загальний настрій	
			Контроль експресії	

Отже, структурно емоційний інтелект (як внутрішньоособистісний, так і міжособистісний) складається з двох основних компонентів: раціонального та регулятивного, кожний з яких включає в себе окремі складові.

## Література

*Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах* / Пособие для психологов и врачей. – СПб., 2005. – 24 с.

*Андреева И. Н.* Развитие эмоциональной компетентности педагогов / И. Н. Андреева // Психология образования сегодня: Теория и практика: материалы междунар. науч.-практ. конф., 2003 г. : статьи. – Мн., 2003. – С. 166-168.

*Андреева И. Н.* Гендерные различия в структуре эмоционального интеллекта у студентов / И. Н. Андреева // Женщина. Образование. Демократия: материалы 7-ой междунар. междисциплинар. науч.-практ. конф., Минск, 10-11 декабря 2004 г. / ЖИ «ЭНВИЛА»; редкол.: Черепанова Л. А. [и др.]. – Минск, 2004. – С. 282-285.

*Андреева И. Н.* Эмоциональная компетентность в работе учителя / И. Н. Андреева // Народное образование. – 2006. – № 2. – С. 216-223.

*Андреева И. Н.* Взаимосвязь эмоционального интеллекта и тезауруса эмоциональных переживаний в юношеском возрасте / И. Н. Андреева // Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития : междунар. науч.-практ. конф., 28-29 апр. 2006 г. : статьи. – СПб., 2006. – Ч. 1. – С. 17-21.

*Андреева И. Н.* Роль эмоций в процессе познавательной деятельности студентов / И. Н. Андреева // Вышэйшая школа. – 2009. – № 2. – С. 27-30.

*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.

*Бреслав Г. М.* Психология эмоций / Г. М. Бреслав. – М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. – 544 с.

*Вакурова А., Бергфельд А.* Стратегии восприятия эмоций другого человека / А. Вакурова, А. Бергфельд // Психология XXI века : междунар. науч.-практ. конф. студентов и аспирантов, 12-14 апр. 2004 г. : тезисы докл. – СПб., 2004. – С. 220-222.

*Власова О. І.* Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку / О. І. Власова. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. – 308 с. – (Монографія).

*Гарскова Г. Г.* Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г. Г. Гарскова // Ананьевские чтения : тезисы докл. науч.-практ. конф. – СПб., 1999. – С. 25-26.

*Гоулман Д.* Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. – М.: АСТ, 2008. – 478 с.

*Дерев'янка С. П.* Потенціальні можливості складових емоційного інтелекту / С. П. Дерев'янка // Наука і освіта. – Одеса, 2008. – С. 45-48.

*Дерев'янка С. П.* Управління емоціями як регулятивний компонент емоційного інтелекту / С. П. Дерев'янка // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: психологічні науки: Зб. наук. праць: у 2-х т. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – Вип. 74. – Том 1. – С. 158-165.

**Дерев'яно С. П.** Розуміння емоцій як раціональний компонент емоційного інтелекту / С. П. Дерев'яно // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Вип. 94. Серія : Психологічні науки : [зб. наук. праць: у 2-х т]. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – Том 1. – С. 144-148.

**Ермолова Т. В.** Обзор статей по проблеме регуляции эмоций / Т. В. Ермолова // Психологическая наука и образование. – 2005. – № 1. – С. 99-107.

**Изард К. Э.** Психология эмоций / Пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаева. – СПб.: Питер, 2006. – 464 с.

**Ильин Е. П.** Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.

**Карпов А. В.** Рефлексивность как психическое свойство / А. В. Карпов // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 45 - 57.

**Карпов А. В.** Проблема эмоционального интеллекта в парадигме современного метакогнитивизма / А. В. Карпов, А. С. Петровская // Вестник интегративной психологии. – 2006. – Вып. 4. – С. 42 - 47.

**Кларк Л.** SOS. Обуздай свои эмоции. Как справиться с тревогой, гневом и депрессией / Л. Кларк; пер. с англ. М. Колесниковой. – М.: Астрель: АСТ, 2007. – 303 с.

**Крайг Г.** Психология развития / Г. Крайг; пер. с англ. Н. Мальгиной, Н. Миронова, С. Рысева, Е. Турутиной; под общей научной редакцией проф. А. А. Алексеева. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

**Куницина В. Н.** Межличностное общение: учебник [для студ. высш. учеб. завед.] / В. Н. Куницина, Н. В. Казаринова, В. М. Поголыша. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.

**Лэнгле А.** Эмоции и экзистенция / А. Лэнгле; пер. с нем. – Харьков: Гуманитарный центр, 2007. – 332 с.

**Лобанов А. П., Лобанов Е. А.** Соотношение эмоционального интеллекта и ведущей репрезентативной системы у студентов / А. П. Лобанов, Е. А. Лобанов // Когнитивная психология : [сб. науч. ст. / науч. ред. Лобанов А. П. и др.]. – Мн.: БГПУ, 2006. – С. 68-71.

**Люсин Д. В.** Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: Опросник ЭМИн / Д. В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – №4. – С. 3-22.

**Люсин Д. В., Марютина О. О., Степанова А. С.** Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования : [сб. науч. работ / науч. ред. Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков]. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 128-140.

**Лэнгле А.** Эмоции и экзистенция / А.Лэнгле; пер. с нем. О. А. Шипиловой. – Х.: Изд-во «Гуманитарный Центр», 2007. – 332 с.

**Манойлова М. А.** Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов / М. А. Манойлова. – Псков: ПГПИ, 2004. – 60 с. – (Монография).

**Носенко Е. Л.** Посібник до вивчення курсу «Теорія емоційного інтелекту» / Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак. – Дніпропетровськ: ДНУ, 2014. – 73с.

**Носенко Е. Л.** Емоційна розумність як складова особистісного адаптаційного потенціалу / Е. Л. Носенко // Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / [зб. наук. праць / наук. ред. Максименко С. Д.]. – К.: Міленіум, 2007. – Вип. 29. – С. 491-497.

**Овсянникова В. В.** Роль когнитивных факторов в распознавании эмоциональных состояний : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / В. В. Овсянникова. – М., 2007. – 24 с.

**Психология мотиваций и эмоций** // Хрестоматия. / [ред. Гиппенрейтер Ю. Б., Фаликман М. В.]. – М.: ЧеРо, МПСИ, Омега-Л, 2006. – 752 с.

**Пэйн Р., Купер К.** Эмоции и работа. Теории, исследования и методы применения / Р. Пэйн; пер. с англ. П. К. Власова, А. А. Киселевой, А. М. Шегды. – Х.: Изд-во «Гуманитарный центр», 2008. – 544 с.

**Рейковский Я.** Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский; пер. с польс. К. Вилюнаса. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.

**Сидоренко Е. В.** Тренинг влияния и противостояния влиянию / Е. В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.

**Слепович Е. С., Гаврилко Т. И.** Двойная потеря: возможный результат специфики взаимодействия аффекта и интеллекта / Е. С. Слепович, Т. И. Гаврилко // Философия и социальные науки. – 2009. – № 3. – С. 101-106.

**Социальный и эмоциональный интеллект:** теория, измерение, исследования : [сб. науч. работ / науч. ред. Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков]. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 176 с.

**Социальный и эмоциональный интеллект:** от процессов к измерениям : [сб. науч. работ / науч. ред. Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков]. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 351 с.

**Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А.** Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : [наук.-метод. посіб.] / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова. – К.: Міленіум, 2006. – 204 с.

**Холмогорова А., Наранян Н.** Эмоциональные расстройства и современная культура / А. Холмогорова, Н. Гаранян // Московский психотерапевтический журнал. – 1999. – № 2. – С. 61-90.

**Эмоциональный интеллект:** проблемы теории, измерения и применения на практике / Р. Д. Робертс [и др.] // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004. – № 4. – С. 3 - 26.

**Юсупова Г. В.** Состав и измерение эмоциональной компетентности : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Г. В. Юсупова; Инст-т педагогики и психологии образования РАО. – Казань, 2006 – 18 с.



### Глава 3

## СТАТЕВІ ВІДМІННОСТІ У СФЕРІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1. Статеві відмінності у сфері прояву внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.
2. Статеві особливості прояву міжособистісного емоційного інтелекту.

### Основні поняття теми

**Реальне емоційне саморозкриття** – повідомлення про власні емоційні переживання, які відрізняються змістом та ступенем щирості залежно від характеру стосунків з партнером по спілкуванню.

**Потенціальне емоційне саморозкриття** – готовність та бажання розповісти про власні переживання.

**«Жіночі» емоції (фемінінні)** – тривога, печаль, збентеження, сором.

**«Чоловічі» емоції (маскулінні)** – гнів, гордощі, презирство, страх.

**«Фактор приватності» у вираженні емоцій** (за Г. Бреславом) – в приватних ситуаціях («віч-на-віч», «тут-і-зараз») є відсутніми значимі статеві відмінності в переживанні та вираженні емоцій, а в публічних ситуаціях (присутність інших людей) швидко «запускається» емоційна поведінка, яка відповідає статевим стереотипам.

**Феномен «маскулінного статево-рольового стресу»** – чоловіки переживають труднощі щодо вираження своїх ніжних почуттів та мають ускладнення, коли випадково стикаються із вразливістю інших людей.



## *Введення до теми*

*Психолог дає досліджуваним завдання: об'єднати у групи по два слова наступні поняття:*

- поцілунок*
- тарган*
- соловей*
- кашель.*

*Один досліджуваний запропонував наступне групування:*

- 1. соловей,  
тарган;*
- 2. поцілунок,  
кашель.*

*При цьому досліджуваний пояснив, що у першу групу включені назви живих істот, а у другу – назви дій.*

*Інший досліджуваний також представив свій варіант групування:*

- 1. соловей,  
поцілунок;*
- 2. тарган,  
кашель.*

*Цей спосіб класифікації ґрунтувався виключно на емоціях, які викликали відповідні об'єкти: приємні і неприємні...*

*(Семиченко В.А. Психология эмоций. –К.: «Магістр-S», 1998. –С. 16)*

У наведеному вище завданні фактично представлено «раціональний» та «емоційний» стилі життя, дві взаємодоповнюючі стратегії пізнання – аналітична та інтуїтивна.

Чи пов'язано це зі статевими відмінностями?

Уявлення про компетентність чоловіків та жінок в емоційній сфері засновані, переважно, на стереотипах сприймання. Вважається, що краще «пережити» емоції, аналізувати емоційні прояви як власні, так й інших людей вміють жінки; управляти власними емоціями, особливо контролювати їхній прояв, краще виходить у чоловіків. Результати експериментальних досліджень частково підтверджують ці стереотипи. Зокрема І. Андреева виявила, що у дівчат переважає здатність до розуміння емоцій (емоційна обізнаність, здатність до розпізнавання емоцій та до емпатії). Приблизно такі ж дані наводяться й Д. В. Люсіним: у жінок переважає здатність до інтуїтивного розуміння емоцій інших людей та до розпізнавання емоцій через експресію, у чоловіків вище рівень здатності до контролю експресії.

Загалом, спостереження як популярної, так і наукової психології показали, що відмінності у сфері прояву окремих складових внутрішньоособистісного, міжособистісного емоційного інтелекту виявляються скоріше не на кількісному, а на якісному рівнях.

## 1.

### Статеві відмінності у сфері прояву внутрішньоособистісного емоційного інтелекту

#### **Здатність до розуміння власних емоцій.**

*Самоусвідомлення емоційних переживань.* Схильність до переживання основних базових емоцій (радість, гнів, печаль, страх) має статево-вікову динаміку: у віці 10-11 та 14-15 років переживання радості більше виражено у дівчат; схильність до переживання емоцій гніву та печалі більше переважає у осіб чоловічої статі, проте з віком ці емоції все більше стають властивими жінкам.

Схильність до переживання емоції страху в усі вікові періоди значно переважає у осіб жіночої статі. Специфічним для жінок вважається «страх перед успіхом» – успіх викликає тривогу, оскільки асоціюється з небажаними наслідками – втратою жіночності, втратою значимих стосунків з близьким соціальним оточенням. Для чоловіків характерним є «страх власної потенціальної агресивності» по відношенню до близьких людей. Цей страх є джерелом постійної емоційної напруги, яку чоловікам доводиться приховувати і яка може виявлятися у спалахах немотивованої жорстокості.

Стосовно переживання тривожності А. Прихожан відзначає, що відмінності не спостерігаються лише у віці 14-15 років, а загалом більш тривожними у будь-якому віці є жінки.

Статеві відмінності пов'язані також з визнанням психологічних причин переживання базових емоцій. Переживання *печалі* у жінок частіше є наслідком втрати власного «Я» у стосунках з іншими, у чоловіків – наслідком втрати контролю над ситуацією. Причини переживань емоцій гніву та страху чоловіки схильні шукати в міжособистісних ситуаціях, а жінки – в особистих стосунках та настрої.

☑ *При сприйманні «образу світу» дівчата частіше, ніж юнаки використовують «емоційні» поняття та коментарії. При порівнянні жіночої та чоловічої картин світу з'ясувалося, що у дівчат ведучими складовими є любов та доброта, а у чоловіків – розум та віра.*

*Вербалізація емоцій.* Збагачення емоційного словника у дівчат пов'язано з підвищенням рівня окремих складових міжособистісного емоційного інтелекту. Зокрема, подовження словникового ряду емоції радості пов'язано зі здатністю до інтуїтивного розуміння чужих емоцій, збільшення синонімів емоції гніву – з розпізнаванням емоцій інших людей через експресію.

У осіб з вираженою алекситимією (внутрішньою заборонаю на вербалізацію емоцій та почуттів) також спостерігаються статеві відмінності у вираженні емоцій: у чоловіків переважає заборона на страх, у жінок – на гнів.

*Емоційне саморозкриття.* Ця складова внутрішньоособистісного емоційного інтелекту визначається як повідомлення про власні емоційні переживання, які відрізняються змістом та ступенем щирості залежно від характеру стосунків з партнером по спілкуванню.

Жінки значно відрізняються від чоловіків об'ємом реального емоційного саморозкриття, вони також більш позитивно ставляться до емоційного саморозкриття інших людей, у них більш широке коло партнерів по спілкуванню, з якими вони діляться своїми емоціями. Чоловіки вважають, що відчувають труднощі щодо вираження почуттів у словах. Більшість чоловіків відзначають, що в їхньому дитинстві батьки не заохочували розмови про почуття, особливо наказували за прояв негативних емоцій. Серед жінок дві третини також відзначили те, що їм забороняли виражати негативні емоції, проте майже всі зазначили, що батьки підтримували їхнє зізнання в переживанні страхів, образ.

Потенціальне емоційне саморозкриття (готовність та бажання розповісти про власні переживання) є більш характерним для жінок. Реальне емоційне саморозкриття також, переважно, властиво для жінок. Більшість чоловіків намагається уникати розмов про власні переживання з близькими та друзями. При цьому чоловіки часто жалкують про власну відвертість. Поряд із тим, радісні переживання охоче розкривають як жінки, так і чоловіки.

Щодо емоційного саморозкриття з боку інших людей, то жінки сприймають це більш позитивно, ніж чоловіки. Більшість жінок відзначає, що звикли до ситуацій, коли близькі люди діляться з ними власними переживаннями. А більшість чоловіків указує на те, що не люблять, коли близькі та друзі розповідають їм про власні почуття. Чоловіки також дуже рідко самі розпитують інших про їхні переживання. Ці дані свідчать про наявне небажання чоловіків виступати в якості мішені емоційного саморозкриття.

І чоловіки, і жінки однаково відзначають, що їм доводиться бути нещирими у вираженні власних почуттів. Зокрема, жінки відзначають, що іноді виражають подив, хоча не відчувають цю емоцію, часто перебільшують вираження радощів або вдячності. Поряд із тим, у колі сім'ї та компанії друзів почуття виражаються більш природно, про що зазначають і чоловіки, і жінки.

У жінок загальний об'єм саморозкриття позитивних і негативних емоцій більше, ніж у чоловіків. Перші місця за об'ємом саморозкриття для чоловіків і жінок однаково займають радість і вдячність. На другому місці у чоловіків – симпатія, а у жінок – подив.

Об'єми саморозкриття негативних емоцій і почуттів у чоловіків та жінок дуже співпадають. На першому місці стоїть тривога, на другому – гнів (ці дані свідчать не про реальне вираження цих емоцій, а про їхнє обговорення з іншими людьми). Менш за все представники і чоловічої, й жіночої статі розповідають про ревності та заздрість. Ці емоції приречуть людину на самотність, призводять до утруднень у спілкуванні, свідчать про власну слабкість, тому їх часто приховують від інших.

У відповідності до культурних традицій і чоловіки, і жінки більше розкривають свої позитивні почуття порівняно з негативними. Чим більше почуття підлягає осуду з боку інших, тим більше воно приховується.

### **Здатність до управління власними емоціями.**

*Саморегуляція (самоконтроль) та вираження емоцій.* Є. Ільїн вважає, що емоційні особливості чоловіків та жінок закладаються в образах маскулінності та фемінінності. Емоції умовно розподіляються на «чоловічі» (гнів, гордощі, презирство) та «жіночі» (страх, тривога, печаль, збентеження, сором). А. Фішер зазначає, що фемінінні емоції, згідно з соціальними стереотипами, вважаються «безсилимими» (оскільки, в даному випадку той, хто переживає, не в змозі змінити ситуацію), а маскулінні емоції – «сильними» (ці емоції відображають спроби встановити контроль над ситуацією).

Поряд із тим, Г. Бреслав указує на те, що на вираження емоцій значно впливає «фактор приватності» – у приватних ситуаціях («віч-на-віч», «тут-і-зараз») є відсутніми значимі статеві відмінності в переживанні та вираженні емоцій, а в публічних ситуаціях (присутність інших людей) швидко «запускається» емоційна поведінка, яка відповідає статевим стереотипам.

Усвідомлена регуляція емоцій пов'язана, в основному, з їхнім притисненням. Чоловіки в цілому більш стримані у проявах симпатії та печалі, жінки – в проявах гніву. Це пояснюється тим, що конкуренція в соціальній сфері вимагає від чоловіків вміння регулювати власне збудження, обмежувати вираження «нечоловічих» емоцій і тим самим не демонструвати супернику власні слабкості. Жінкам, навпаки, в сфері сімейних стосунків непродуктивно виражати гнів (це може призвести до руйнування сім'ї), а більш бажаним є прояв позитивних емоцій.

Щодо особливостей вираження емоцій, найбільш статеві відмінності спостерігаються у прояві гніву. Д. Гоулман наводить дані, що до 10 років хлопчики та дівчатка суттєво не відрізняються щодо прояву цієї емоції: діти кожної статі можуть однаково демонструвати фізичну агресію. Однак поступово, до 13 років, дівчата набувають ефективних умінь у тактиці вербального та невербального вираження емоцій, а хлопчики продовжують виявляти гнів засобом фізичних

дій. Це обумовлено впливом сімейного виховання відповідно до гендерних стереотипів – хлопчики («майбутні чоловіки») мають право на прояв агресії, а дівчатка («майбутні мами») – ні.

Г. Бреслав відзначає статеві відмінності в реагуванні гнівом на різні (психологічні) причини в контексті міжособистісних стосунків. У жінок реакція гніву виникає на зраду, відмову, необґрунтовану критику та зневагу, у чоловіків – на поганий настрій партнерші та її заглиблення у себе. Також жінки, переважно, більше виражають свій гнів по відношенню до знайомих, порівняно до незнайомих і, як правило, спрямовують гнів зовсім не на ту людину, яка викликала цей гнів. Чоловіки, навпаки, схильні спрямовувати свій гнів на незнайомих осіб.

*Управління стресом.* Дослідження статево-рольових стресорів показало, що для чоловіків більш стресогенними є: необхідність з'ясовувати стосунки, фізична неадекватність, емоційна виразність, підпорядкування жінкам, інтелектуальна неповноцінність, невдача у виконанні справи. Для жінок стресорами є: хронічна нестача часу, рольовий конфлікт між сімейними і професійними цінностями, вірогідність неемоційних стосунків, непривабливість, вірогідність опинитися у ролі жертви, вірогідність агресивної поведінки і вірогідність вважатися нетурботливою. Поряд із тим, стосовно значимих стресорів (наприклад, смерть близької людини) статевих відмінностей в емоційних реакціях не спостерігається.

Реакція на стрес як у чоловіків, так і у жінок може виявлятися у виборі захисних (психологічний захист) або копінгових (копінг-стратегії) стилів реагування.

Захисний стиль реагування у жінок:

- 1) Ідентифікація – засвоєння привабливих якостей іншої особистості.
- 2) Раціоналізація – логічне та моральне прийняття пояснення вчинків, почуттів, з приховуванням справжніх мотивів.

Приклад: у прагненні досягти успіхів у професійній області, але при цьому не набути іміджу «залізної леді», жінка може свідомо деформувати власну поведінку (намагається здаватися перебільшено жіночною, тобто більш сором'язливою, емоційною, слабкою і т. д., ніж є насправді).

*В одному із банків Швеції проводилося дослідження, в якому жінки, які досягнули висот у кар'єрі, повинні були відповісти на питання, що стало головною причиною їхнього успіху. Шістдесят відсотків в якості такої причини назвали той факт, що їх підтримував начальник. Разом з тим, жодній з них не вдалося зробити кар'єру, не використовуючи чоловічу частину своєї особистості.*

У порівнянні з чоловіками жінки мають більш пластичну психіку. Життєздатність переносити психотравми підтверджує той факт, що жінки скоюють самогубства в 3-4 рази рідше, ніж чоловіки.

Захисний стиль реагування у чоловіків: як правило, це витіснення – навмисне неусвідомлення неприйнятних мотивів. У чоловіків це виявляється у несвідомому уникненні ситуацій, які можуть спровокувати прояв страху (наприклад, публічний виступ, бійка та ін.). У цьому випадку чоловіки частіше виявляють псевдонерозумність – захисну реакцію: краще чого-небудь не знати.

☑ *Місцевим жителям, які жили поблизу концтаборів під час Другої світової війни, небезпечніше було не знати, що там відбувається, бути псевдодурнями – інакше приходилося би переживати почуття провини за свій страх та малодушність.*

Значимими є статеві відмінності щодо інтенсивності вияву різних видів психологічного захисту. У жінок сильніше виражена раціоналізація, у чоловіків – витіснення. Жінки частіше приховують від себе мотиви власної поведінки, замінюючи імпульс, який негативно оцінюється у суспільстві, на соціально прийнятний. Для чоловіків витіснення значно легше, ніж для жінок, оскільки їх з дитинства навчають просто не показувати, приховувати від інших власні почуття, а це призводить до їхнього витіснення.

Копінговий стиль реагування: Т. Титаренко зазначає про наявність не тільки статевих, а й гендерних відмінностей щодо подолання складних життєвих ситуацій. Жінки та фемінінні чоловіки схильні розв'язувати проблеми емоційно, переживаючи і розповідаючи про свої переживання (емоційно-орієнтовані стратегії подолання), а чоловіки та маскулінні жінки – інструментально, прагнучи щось реально змінити в зовнішніх обставинах (проблемно-орієнтовані стратегії подолання).

*Емоційні переживання та загальний настрій.* Частота переживання основних фундаментальних емоцій (радість, гнів, страх, печаль, провина) майже не залежить від статі. У молодому віці у представників чоловічої та жіночої статі однаково переважає радість.

На частоту переживання окремих фундаментальних емоцій у юнаків та дівчат значно впливає здатність до розуміння та управління емоціями. І. Андрєєва встановила, що у юнаків з підвищенням рівня внутрішньоособистісного емоційного інтелекту зменшуються переживання провини, страху, печалі.

☑ *Цікавим у дослідженні І. Андрєєвої виявився той факт, що у дівчат, на відміну від юнаків, з підвищенням здатності до розуміння чужих емоцій через експресію знижується частота переживання радості і підвищується частота переживання печалі (горя). Це означає, що у дівчат співпереживання проявляється не як «спів-радіння», а переважно як «спів-горювання».*

М. Аргайл наводить дані, що в середньому жінки відчують себе більш щасливими, ніж чоловіки, переживають більше позитивних емоцій і більше задоволені життям (хоча відсоток відмінностей незначний). При цьому цей ефект посилюється у осіб, які вступили у шлюб. Також, М. Аргайл зазначає, що з віком чоловіки стають щасливішими за жінок.

Статеві відмінності можна прослідкувати і в джерелах щастя. Якщо для чоловіків – це робота, економічна задоволеність, а також задоволеність собою в цілому, то для жінок – це здоров'я членів сім'ї та зовнішня привабливість.

Сильніше вплив статі спостерігається в переживанні депресивних настроїв. У жінок вірогідність виникнення депресії, переживання тривоги, негативних емоцій в цілому в два рази вище, ніж у чоловіків. У переважній кількості випадків це обумовлено занадто вираженою емоційністю жінок (і позитивних, і негативних емоцій жінки переживають більше, ніж чоловіки). Також висувуються припущення, що підвищена депресивність жінок обумовлена: 1) сексуальною жорстокістю стосовно жінок; 2) їхнім більш високим рівнем емпатії, що змушує жінок бути більш чутливими до страждань.

*Контроль експресії.* Жінки є більш експресивними, ніж чоловіки. Ці відмінності пов'язані з тим, що у жінок активність обличчя в цілому вище, ніж у чоловіків. В експериментальних дослідженнях було показано, що під час демонстрації слайдів як з мімічними виразами емоційних переживань (щастя та гніву), так і з зображенням нещасних випадків у жінок експресія була більш вираженою. При цьому психологічні вимірювання показали, що чоловіки і жінки в однаковому ступені глибоко переживали продемонстровані на слайдах події.

Частіше за все контроль експресії (особливо у жінок) виявляється у формі маскуванню (це навмисне вираження емоції, яка не переживається в даний момент).

☑ В експерименті К. Саарні було показано **статеві-вікову динаміку прояву маскуванню емоцій**: коли дітям було запропоновано зобразити радість з приводу отримання небажаного подарунка (замість очікуваного жаданого), то 6-річні хлопчики не змогли виконати це завдання; 6-річні дівчатка та 8-9-річні хлопчики не виражали ані радощів, ані розчарування, проте поводитися напружено та тривожно; лише діти 10-11 років, особливо дівчатка, могли зобразити позитивні емоційні реакції у відповідь на вручення непривабливого подарунка.

Статеві відмінності в експресії дорослих чоловіків та жінок пов'язані з різними підходами щодо виховання хлопчиків та дівчаток. Ще у віці немовляти мами частіше посміхаються дочкам, ніж синам; мами більше схильні розмовляти про переживання з дворічними дочками, ніж синами. Якщо від хлопчиків батьки вимагають, щоб вони контролювали свої емоції, то у дівчаток батьки більше заохочують емоційну відкритість.



## 2.

### Статеві особливості прояву міжособистісного емоційного інтелекту

#### **Здатність до розуміння емоцій інших людей.**

*Інтуїтивне розуміння емоцій інших.* Жінки більше виявляють здатність до інтуїтивного розуміння емоцій інших, ніж чоловіки. Це пов'язано з тим, що вони мають більш багатий емоційний досвід, ніж чоловіки, який використовують, коли намагаються пояснити емоційну поведінку інших людей.

Існує точка зору, що дівчатка та жінки тільки зовні сприймаються як більш емпатійні, з більш розвинутим інтуїтивним каналом розуміння емоцій інших, оскільки вони менше схильні реагувати прямою агресією на дії оточуючих. При цьому наводяться дані, що чоловіки частіше допомагають незнайомим людям, а жінки лише схильні виявляти піклування про інших, особливо в тривалих близьких стосунках. Цілком вірогідно, що це вміння більше пов'язано з моральністю та життєвими установками, а не з емоційними здібностями.

☑ *В одному експерименті на виявлення статевих відмінностей в моральних судженнях дітям 10-11 років було запропоновано вислухати розповідь про дикобраза, якому потрібно було десь влаштуватися на зимування, і він заліз у нору, де вже оселилося сімейство кротів. Кроти дуже скоро почали страждати із-за того, що весь час натикалися на гострі голки дикобраза. Що вони повинні були зробити в цій ситуації? Тільки хлопчики пропонували такі варіанти усунення проблеми, як: «застрелити дикобраза» та «повидирати у нього голки». Дівчата ж намагалися знайти таке рішення, яке б не завдало шкоди ані дикобразу, ані кротам, – тобто їхні рішення були проникнуті піклуванням про всіх живих істот. Отже, моральність хлопчиків більше зорієнтована на абстрактну справедливість, а моральність дівчат – на доброту та співчуття.*

*Розуміння емоцій через експресію.* Жінки більш точно, ніж чоловіки, «читають» емоційну експресію незалежно від особливостей культури. І. Андрєєва вважає, що це може бути пов'язано з будовою мозкових структур: у жінок ділянка мозку, яка обслуговує процеси, пов'язані з обробкою емоційної інформації, більше, ніж у чоловіків.

Є. Ільїн наводить дані, що жінки мають перевагу в декодуванні емоцій за мімічними проявами, проте в розпізнаванні емоцій по голосу статевих відмінностей не спостерігається.

Є. Д. Хомська та Н. Я. Батова відзначають, що жінки краще розпізнають емоції тривоги, печалі, задоволення, а чоловіки – гордість, горе, байдужість та ніжність.

*Труднощі в розумінні емоцій інших людей.* Відомим є феномен «маскулінного статево-рольового стресу» – чоловіки переживають труднощі щодо вираження своїх ніжних почуттів та мають ускладнення, коли випадково стикаються з вразливістю інших людей.

## **Здатність до управління емоціями інших людей.**

*Вміння встановлювати емоційний контакт.* У представниць жіночої статі краще виявляється здатність до встановлення емоційного контакту з іншою особою, особливо в проблемних ситуаціях. Вірогідно, передумови цієї здатності кореняться ще в характерних рисах дитячих ігор. Ігри дівчат з ляльками більше стимулюють розвиток емоційної чутливості та емпатійної експресії, ніж «хлопчачі» ігри та іграшки. У чоловіків внаслідок цього формується менш багатий досвід у сфері емоційного реагування і в результаті вони просто не знають, як реагувати на емоційний дискомфорт іншої людини.

До того ж формування більш довірливих стосунків уже з дитинства спостерігається більше у дівчат, ніж у хлопців. Навіть близькі дружні взаємини з протилежною статтю у дівчаток з'являються раніше, ніж у хлопчиків. Така ж сама тенденція зберігається і у дорослих.

При встановленні емоційного контакту, жінки (особливо в різностатевих групах) надають перевагу менш прямим засобам впливу на співрозмовника – вони більш тактовні, менш самовпевнені, частіше задають питання (і при цьому часто повторюють їх).

Загалом, стосовно чоловічого та жіночого стилів встановлення емоційного контакту можна виділити три основні аспекти:

- 1) візуальний (погляд);
- 2) аудіальний (мовлення, інтонація);
- 3) кінестетичний (міміка, поза, жести).

### *Візуальний аспект*

Є. Ільїн наводить дані, що жінки частіше дивляться на співрозмовника під час слухання, аніж говоріння; у чоловіків зазначені відмінності не виражені.

Погляд жінок також відрізняється від погляду чоловіків: представники чоловічої статі більш твердо дивляться в очі співрозмовника, менше демонструють дружельюбність як у погляді, так і в загальній експресії обличчя.

### *Аудіальний аспект*

У процесі розмови жінки схильні частіше виказувати сумніви щодо власних висловлювань з метою пом'якшити свою думку та виявити хоча б то мінімальну підтримку партнеру по спілкуванню.

Щодо використання імені співрозмовника – жінки більш схильні до застосування «зменшувальних» суфіксів (Ніна – Нінулька, Толік – Толічок, Ваня – Ванюшка і т. ін.). М. Путрова вважає це специфікою жіночого говоріння. Поряд із тим, вона відзначає наступний факт – у жінок зазначена специфіка вербальної поведінки у більшому ступені, ніж у чоловіків, обумовлена теплим ставленням до співрозмовника, ніжністю, більш близькою дистанцією у стосунках. У чоловіків використання подібних «імен» частіше обумовлено іронічним ставленням до співрозмовника, навіть зневагою.

### *Кінестетичний аспект*

О. Сидоренко зазначає, що чоловіки більше схильні торкатися незнайомих людей, аніж жінки. Досить часто чоловіки таким чином виявляють підтримку та добре ставлення до співрозмовника. Поряд із тим досить часто жінки (в якості співрозмовника) сприймають дотики чоловіків як вияв експансії з їхньої сторони, та переживають при цьому неприємні емоції.

Загалом, жінки вважаються більш експресивними, ніж чоловіки. При цьому «яскраво» експресивні жінки сприймаються більш дружлюбними, аніж неекспресивні. Вірогідно, невиражена експресивність сприймається як емоційна холодність.

☑ У психологічній літературі зазначається про **синдром «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках**. Зазначається, що цей синдром ускладнює (або навіть унеможлиблює) встановлення емоційного контакту та психологічної інтимності в шлюбно-партнерських стосунках. На основі аналізу фольклорного матеріалу (народних казок) виокремлено жіночі архетипи, як варіанти реалізації синдрому «емоційного холоду» на поведінковому рівні: жіночий архетип «Спляча красуня» («замороженість» у прояві емоцій), жіночий архетип «Царівна-жаба» (прихованість власної емоційності), жіночий архетип «Царівна-несміяна» (уникнення сильних емоційних переживань).

*Вплив на емоції інших людей.* Жінки, які здатні впливати на емоції інших людей, відрізняються від решти жінок певними рисами, які традиційно властиві чоловікам (невиражена експресивність, саморегуляція). Також у впливових жінок слабо виражені риси, які вважаються жіночими – це покірність, емпатійність.

Чоловіки, які успішно впливають на емоційні стани інших людей, відрізняються від решти чоловіків тим, що у них оптимально виражені риси «фемінінності» (довірливість, емоційність) і слабо виявляються «маскулінні» риси (владність).

Чоловікам більше, ніж жінкам, властиві риси макіавеллізму (недостатнє залучення до проблем інших, відсутність емпатії стосовно них, використання «слабкостей» інших для своєї вигоди) та прагнення маніпулювати емоційними станами жінок.

У випадку вербальної агресії типові емоційні реакції чоловіків та жінок також різняться: чоловіки використовують переважно стратегію «ігнорування» (відсутність адекватного емоційного реагування), а жінки – стратегію «тиску» (прагнення вплинути на емоції людини).

Узагальнення даних щодо прояву складових емоційного інтелекту у чоловіків та жінок наведено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

## Статеві відмінності у сфері прояву емоційного інтелекту

	Складові емоційного інтелекту	Чоловіки	Жінки
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	<i>Самоусвідомлення емоційних переживань</i>	- причинами переживання гніву та страху вважаються ситуації міжособистісного спілкування;	- характерне переживання тривожності та страху; - причинами переживання гніву та страху вважаються особисті стосунки та настрій;
	<i>Емоційне саморозкриття</i>	- недостатньо позитивне сприймання емоційного саморозкриття з боку інших людей;	- властивим є потенціалне і реальне емоційне саморозкриття;
	<i>Саморегуляція та вираження емоцій</i>	- більша стриманість у проявах симпатії та печалі;	- більша стриманість у проявах гніву;
	<i>Управління стресом</i>	- захисний стиль реагування на стрес – у формі витіснення; - схильність до вибору проблемно-орієнтованих копінг-стратегій;	- захисний стиль реагування на стрес – у формі ідентифікації та раціоналізації; - схильність до вибору емоційно-орієнтованих копінг-стратегій;
	<i>Емоційні переживання та загальний настрій</i>	- більш виражена стабільність настрою;	- виражена інтенсивність переживання як позитивних емоцій, так і депресивних настроїв;
	<i>Контроль експресії</i>	- невиражена експресивність;	- контроль експресії виявляється переважно у формі маскування;
Міжособистісний емоційний інтелект	<i>Інтуїтивне розуміння емоцій інших</i>	- здатність до інтуїтивного розуміння емоцій інших не демонструється;	- переважає зовнішня емпатійність у формі піклування;
	<i>Розуміння емоцій через експресію</i>	- краще розпізнаються емоції гордості, горя, байдужості, ніжності;	- перевага в точності розпізнавання емоцій за мімікою; - краще розпізнаються емоції печалі, тривоги, задоволення;
	<i>Вміння встановлювати емоційний контакт</i>	- переважає застосування кінестетичних засобів (дотики, жести);	- переважає застосування візуального (погляд) та аудіального (інтонація) засобів;
	<i>Вплив на емоції інших людей</i>	- при впливі на емоції інших людей допомагають фемінінні риси (емоційність, довірливість).	- при впливі на емоції інших людей допомагають маскулінінні риси (емоційна стриманість, саморегуляція).

Отже, зазначені у таблиці 3.1 прояви складових емоційного інтелекту дають підстави означити так званий «жіночий» та «чоловічий» емоційний інтелект, які різняться за своїми якісними характеристиками.

## Літэратура

**Андреева И. Н.** Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополоцк: ПГУ, 2011. – 388 с.

**Андреева И. Н.** Особенности эмоционального интеллекта: гендерные различия / И. Н. Андреева // Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития : междунар. науч.-практ. конф., 13-14 апр. 2007 г. : статьи. – СПб., 2007. – Ч. 1. – С. 12-15.

**Андреева И. Н.** Взаимосвязь эмоционального интеллекта и тезауруса эмоциональных переживаний в юношеском возрасте / И. Н. Андреева // Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития : междунар. науч.-практ. конф., 28-29 апр. 2006 г. : статьи. – СПб., 2006. – Ч. 1. – С. 17-21.

**Андреева И. Н.** Гендерные различия в структуре эмоционального интеллекта у студентов / И. Н. Андреева // Женщина. Образование. Демократия: материалы 7-ой междунаrodn. междисциплинарной научно-практ. конф., Минск, 10-11 декабря 2004 г. / ЖИ «ЭНВИЛА»; редкол.: Черепанова Л. А. [и др.]. – Минск, 2005. – С. 282-285.

**Андреева И. Н.** Гендерные стратегии контроля деструктивных эмоций и буддистская психология / И. Н. Андреева // Гендер и проблемы коммуникативного поведения : сб. материалов второй междунар. науч. конф., / Полоцк, 20 - 21 сент. 2005 г.; редкол.: А. А. Гугнин [и др.]. – Полоцк, 2005. – С. 115-118.

**Бреслав Г. М.** Психология эмоций / Г. М. Бреслав. – М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. – 544 с.

**Бызова В. М., Гривцова Ю. Г.** К вопросу о картине мира студенческой молодежи / В. М. Бызова, Ю. Г. Гривцова // Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития : материалы междунар. науч.-практ. конф., 13-14 апр. 2007 г. / Санкт-Петербургский институт управления и права. – СПб.: СПБИУиП, 2007. – Ч. 1. – С. 12-13.

**Дервянко С. П.** Гендерная дифференциация эмоционального интеллекта / С. П. Дервянко // Гендер и проблемы коммуникативного поведения: Сборник материалов Третьей международной научной конференции. – Полоцк: ПГУ, 2007. – С. 270-273.

**Дервянко С. П.** Гендерные различия в сфере внутриличностного эмоционального интеллекта / С. П. Дервянко // Гендер и проблемы коммуникативного поведения: Сборник материалов четвертой международной научной конференции. – Новополоцк: ПГУ, 2010. – С. 282-285.

**Задворная Е. Г.** Коммуникативные реакции на вербальную агрессию в мужской и женской речи / Е. Г. Задворная // Гендер и проблемы коммуникативного поведения : сб. материалов второй междунар. науч. конф. / Полоцк, 28-29 окт. 2010 г.; редкол.: М. Д. Путрова [и др.]. – Новополоцк: ПГУ, 2010. – С. 20-23.

**Ильин Е. П.** Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.

**Ильин Е. П.** Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 544 с.

**Кон И.** Мужские исследования: меняющиеся мужчины в изменяющемся мире / И. Кон // Введение в гендерные исследования : Учебное пособие / Под ред. И. Жеребкиной. – Харьков: ХЦГИ, 2001; СПб.: Алетейя, 2001. – С. 562-605.

**Крайг Г.** Психология развития / Г. Крайг; пер. с англ. Н. Мальгиной, Н. Миронова, С. Рысева, Е. Турутиной; под общей научной редакцией проф. А. А. Алексеева. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

**Либина А.** Чтобы не осталась женщина одинокой. Психология совладания с жизненными кризисами и сложными ситуациями / А. Либина. – М.: Селена, 1995. – 552 с.

**Люсин Д. В., Марютина О. О., Степанова А. С.** Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования : [сб. науч. работ / науч. ред. Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков]. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 128-140.

**Мельник Т.** 50 / 50: Сучасне гендерне мислення : словник / Т. Мельник, Л. Кобилянська. – К.: К.І.С., 2005. – 280 с.

**Митина О. В.** Кросскультурное исследование стереотипов женского поведения / О. В. Митина, В. Ф. Петренко // Вопросы психологии. – 2000. – № 1. – С. 68-86.

**Прихожан А. М.** Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – М.; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с. – (Библиотека педагога-практика).

**Психология счастья** / М. Аргайл. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.

**Путрова М. Д.** Гендерный аспект унификаций с именем собственным / М. Д. Путрова // Гендер и проблемы коммуникативного поведения : сб. материалов второй междунар. науч. конф. / Полоцк, 28-29 окт. 2010 г.; редкол.: М. Д. Путрова [и др.]. – Новополоцк: ПГУ, 2010. – С. 23-27.

**Сидоренко Е. В.** Тренинг влияния и противостояния влиянию / Е. В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.

**Тепина М. Н.** Эмоциональное самораскрытие личности в адрес разных партнеров по общению : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / М. Н. Тепина. – Ростов-на-Дону, 2008. – 25 с.

**Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А.** Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : [наук.-метод. посіб.] / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова. – К.: Міленіум, 2006. – 204 с.

**Шнабль З.** Мужчина и женщина. Интимные отношения / З.Шнабль; пер. с нем. Э. К. Пиларино. – Кишинев: Штиинца, 1982. – 232 с.

**Sarny C.** The development of emotional competence / С. Sarny. – NY: GuilfordPress, 1999. – 381 p.

## Глава 4 ЕМОЦІЙНА ОБІЗНАНІСТЬ

1. Емоції та почуття у житті людини.
2. Характеристики різноманітних емоцій.
3. Характеристики різноманітних почуттів.

### Основні поняття теми

*Емоції* – відображення ситуативного ставлення людини до об'єктів.

*Почуття* – стійке та узагальнене ставлення до об'єктів.

*Страх* – емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної або уявної небезпеки.

*Страх совісті* – страх бути наодинці з самим собою.

*Ургентна залежність* – страх «не встигнути».

*Хвилювання* – стан душевного неспокою; підвищення рівня емоційного збудження у зв'язку з налаштованістю людини на очікувану важливу подію.

*Тривога* – емоційний стан гострого внутрішнього беззмістовного неспокою, пов'язаного у свідомості індивіда з прогнозуванням невдачі, небезпеки або очікування чогось важливого для людини в умовах невизначеності.

*Радість* – стенична емоція, яка супроводжується поповненням бадьорості та енергії.

*Гелотофілія* (від грець. «гелос» – «сміх») – прагнення виглядати смішним.

*Гелотофобія* – страх виглядати смішним.

*Задоволеність* – приємне переживання усунення потреби.

*Гнів* – це стан сильного обурення, роздратування.

*Печаль* – це астенична емоція, викликана трагічними обставинами; часто виявляється у формі сліз; це те, що непокоїть, порушує спокій.

*Образа* – це відчуття гіркоти, досади, викликане зневажливим словом, вчинками з боку інших людей.

*Сором* – стан сильного зніяковіння, пов'язаний з усвідомленням здійснення нікчемного вчинку або перебування у принизливій ситуації, внаслідок чого людина вважає себе зганьбленою.

*Зніяковіння* – стан відчуття незграбності.

*Емпатійне зніяковіння* – це зніяковіння за вчинки іншої людини (наприклад: внаслідок нетактовної поведінки дитини).

*Провина* – це стан напруження між вимогами совісті та досягненнями «Я».

*Презирство* – глибоке зневажливе ставлення до певної людини або групи людей.

**Интерес** – це емоція реагування на те, що важливо, значимо, зі стійким прагненням дізнатися про це.

**Здивування** – враження від неочікуваного, незвичайного, незрозумілого стимулу.

**Прив'язаність** – це почуття близькості, засноване на симпатії до когонебудь.

**Любов** – це почуття, яке включає сердечність (виражається у прагненні до тілесного контакту – обійми, поцілунки) та прив'язаність (виявляється у стійкій потребі близького спілкування з конкретною людиною) до об'єкта любові.

**Любовна залежність** – це почуття, близьке до почуття любові, але з яскраво вираженою егоїстичною спрямованістю: кохана людина сприймається як засіб задоволення власних потреб.

**Любов за типом «марення» (омана)** – так звана «любов з першого погляду», виявляється у всепоглинаючій пристрасності до іншої людини.

**Б-любов (за А. Маслоу)** – буттєва любов; це тип любові, коли людина цінує іншу тільки за те, що та є, без будь-якого бажання змінити або використати цю іншу людину.

**Д-любов (за А. Маслоу)** – дефіцитарна любов; це егоїстичний тип любові, коли людина хоче більше одержати, ніж віддати любові іншому.

**Псевдолюбов (за Е. Фроммом)** – різноманітні форми індивідуальної патології любові, що призводять до страждань та неврозів.

**Закоханість** – це пристрасний потяг до когонебудь.

**Ненависть** – це стійке активне негативне почуття суб'єкта, спрямоване на явища, що суперечать його потребам, переконанням або цінностям.

**Заздрість** – це почуття, структура якого включає змагання, страждання від думки, що у іншого є те бажане, чого у себе немає.

**Біла заздрість** – мотивація досягнення особистості, коли визнання чужого успіху виявляється стимулом творчої активності та прагнення до змагання.

**Чорна заздрість** – негативна емоція, що спонукає робити зловмисні дії, спрямовані на усунення чужого успіху, благополуччя, радості.

**Депресивна заздрість** – різновид заздростів, що з'являється внаслідок приниження; пов'язана з відчуттям несправедливого ставлення.

**Ревнощі** – це почуття втрати цінних взаємин з іншою людиною або виникнення загрози такої втрати у зв'язку з реальними або уявними суперниками.

**Щастя** – це почуття вищої задоволеності та особистого благополуччя у житті.

**Гордість** – (1) гордість як почуття задоволення від усвідомлення досягнутих успіхів, переваги в чому-небудь (синонім – *гідність*); (2) гордість як надмірно висока думка про себе й зневага до інших (синоніми – *пихатість*, *чванство*).

**Почуття власної гідності** – це почуття самоповаги; повага до своїх моральних принципів та якостей, позитивне ставлення до себе як особистості.



## Введення до теми

Кажуть, що давним-давно зібралися на дальньому куточку Землі разом всі людські почуття та якості.

Коли НУДЬГЯ позіхнула вже за третім разом, БОЖЕВІЛЛЯ запропонувало: «А давайте пограємо у хованки!?»

ІНІПРИТЯ здивувалася: – «Хованки? Що ж це за гра?»

БОЖЕВІЛЛЯ пояснило, що один з них, наприклад він сам, водить, закриває очі й рахує до мільйона, в той час коли всі інші ховаються від нього. Той, хто буде знайдений останнім, стане ведучим наступного разу і так далі. ЕНІПУЗІАЗМ затанцював із ЗАХОПЛЕННЯМ, РАДІСПІТЬ так плигала, що переконала СУМНІВ ... от тільки БАЙДУЖІСПІТЬ, яку ніщо ніколи не цікавило, відмовилася приймати участь у грі ...

– «Раз, два, три!», – почало рахувати БОЖЕВІЛЛЯ.

Всі почали ховатися... ВІРА піднялася на небеса, ЗАЗДРІСПІТЬ сховалася у тині ПІРІУМФУ, який спромігся власними силами залізти на верхівку самого високого дерева.

БЛАГОРОДСПІВО дуже довго шукало – де ж сховатися? Кожне місце, яке воно знаходило, здавалося ідеальним для інших. Кристалево чисте озеро? Для КРАСИ. Тріщина у дереві? Так це ж для СПІРАХУ... ЕГОЇЗМ, навпроти, знайшов тільки для себе тепленьке містечко...

Коли БОЖЕВІЛЛЯ дорахувало до 999 999, ЛЮБОВ все ще шукала, де ж можна сховатися, але всі місця були вже зайняті. Раптом вона побачила дивовижний трояндовий кущ і вирішила укритися серед його квітів.

– «Мільйон!» – дорахувало БОЖЕВІЛЛЯ і розпочало пошуки.

... БОЖЕВІЛЛЯ побачило ЗАЗДРІСПІТЬ і здогадалося, де сховався ПІРІУМФ. ЕГОЇЗМ і шукати було не потрібно, оскільки на місці, де він сховався, опинився вулиць бджіл, які вигнали непрошеного гостя. СУМНІВ сидів під загорожею, та все вагався – з якого боку краще сховатися...

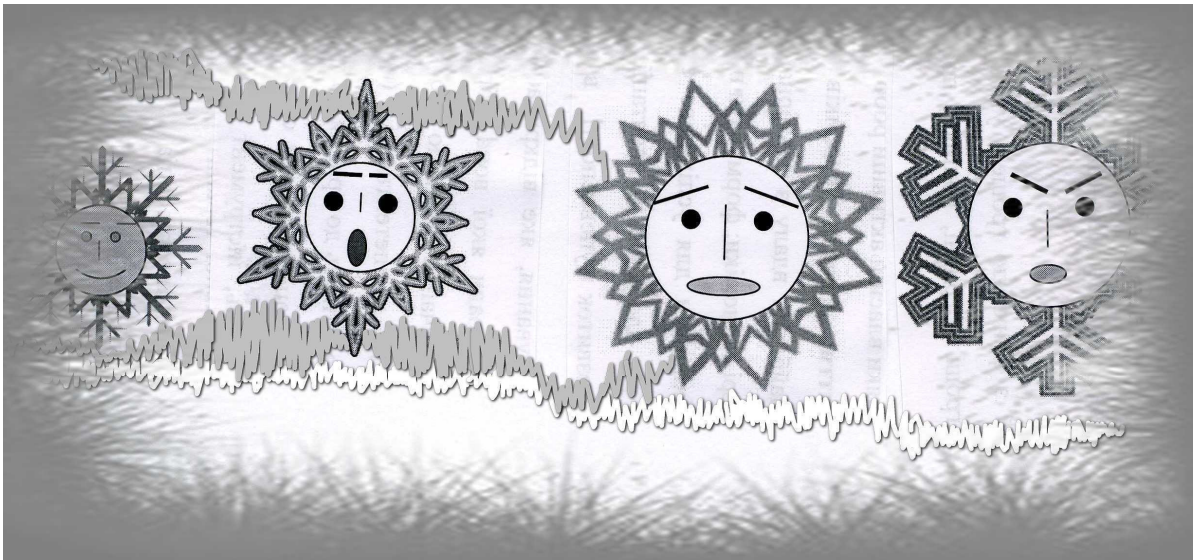
Дуже скоро всі були знайдені.

Ось тільки ЛЮБОВ знайти не змогли.

БОЖЕВІЛЛЯ шукало за кожним деревом, у кожному озері, на верхівках кожної гори і, нарешті, воно вирішило подивитися у трояндових кущах. Коли БОЖЕВІЛЛЯ прибирало гілки троянд, то почуло крик – гострі шипи поранили ЛЮБОВІ очі.

БОЖЕВІЛЛЯ не знало, що й робити, ридало, просило вибачення і, як спокутування своєї провини, пообіцяло стати поводитирем для ЛЮБОВІ.

І ось саме з тих пір, коли вперше на Землі гралися у хованки, ЛЮБОВ сліпа, а БОЖЕВІЛЛЯ водить її за руку... (Чувства // Дыгун М.А., Бендега П.Н., Дегтярев В.А. Психология в притчах с комментариями. – Мн.: Содействие, 2006. – С. 40 - 41)



## 1.

### Емоції та почуття у житті людини

Розмаїтість людських переживань традиційно розподіляється вченими на дві основні групи:

1. *Емоції* як відображення ситуаційного ставлення людини до певних об'єктів;
2. *Почуття* як стійке та узагальнене ставлення до об'єктів.

Проте у повсякденному житті ми досить часто використовуємо поняття «емоції» та «почуття» як синоніми. Ми промовляємо: «я сумую», а іноді – «мене переслідує почуття суму». Або ми кажемо: «я закохався», а інколи можна почути – «я переживаю почуття закоханості»... Подібних прикладів можна навести безліч, але поряд із тим на науковому рівні постає питання: сумування – це емоція чи почуття? Так само як закоханість – це почуття чи виявлення емоцій?

За Т. Кириленко *взаємовідношення між емоціями та почуттями* діалектичне. Вони співвідносяться як становлення і стає. Почуття потребують для свого виникнення емоцій, але це не кількісне і не часове накопичення емоцій. Емоції – фаза виникнення і визрівання почуттів, момент їхнього перебігу. Емоції – це ті безпосередні переживання, з яких формується ставлення. Почуття ж – саме ставлення.

Є. Ільїн в якості основних параметрів щодо відмінностей між емоціями та почуттями означив наступні чинники:

- 1) *ситуативність* та *предметність / об'єктність*  
(емоції є ситуативними за своїм характером, оскільки відображають оціночне ставлення до наявної або уявної ситуації; почуття характеризується вираженою предметністю, тобто завжди спрямоване на конкретний об'єкт).
- 2) *короткочасність* або *тривалість*  
(емоції є мінливими; почуття є більш стійкими й тривалими у часі).

Значення емоцій та почуттів у житті людини є безсумнівним.

Емоції та почуття пронизують *соціальну* (взаємодія з іншими людьми) та *інтимну* (взаємодія із самим собою) сторони спілкування.

Як емоції, так і почуття забезпечують естетику життя – насолода оточуючими предметами, поєднанням кольорів і т. д. Окрім того, емоції та почуття спонукають будь-яку людину до рефлексії, до осмислення подій, ситуацій, що відбуваються. Через заглиблення у власні емоційні переживання людина здатна до самозмінення.

Однак Т. Кириленко зазначає, що почуття й емоції не можна протиставляти, оскільки вони є *взаємодоповнювальними*. Емоції можуть виникати за відсутності почуттів, але протилежна ситуація неможлива.

О. Леонт'єв звертає увагу на те, що емоції та почуття можуть не співпадати і навіть суперечити одне одному (наприклад, кохана людина може при певних обставинах викликати в нас мінливу емоцію гніву).

Є. Ільїн загалом вважає, що досить складно певне емоційне переживання чітко віднести до сфери або емоцій, або почуттів. Це пов'язане з тим, що одне й те ж саме емоційне явище може виявлятися і як емоція (тобто гостре короткочасне переживання), і як почуття (тобто вже сформоване ставлення до певного об'єкта). Наприклад, можна виявляти емоцію ревності стосовно об'єкту прихильності в конкретній ситуації і, поряд із тим, постійно переживати почуття ревності щодо свого партнера, який не здатний зберігати вірність. Отже, можна розмірковувати як над *емоцією ревності*, так і над *почуттям ревності*.

***З урахуванням цього аспекту відзначимо умовність розподілу емоційних переживань, які будуть аналізуватися нижче, на сферу емоцій та сферу почуттів.***

## Характеристики різноманітних емоцій

Розмаїття емоцій, наведених нижче, представлено відповідно до класифікації, запропонованої Є. Льїним:

1. Емоції очікування та прогнозу (хвилювання, тривога, страх).
2. Задоволення та радість.
3. Фрустраційні емоції (образа, гнів, сумування).
4. Комунікативні емоції (зняковіння, сором, провина, презирство).
5. Інтелектуальні емоції (здивування, інтерес).

### 1. Емоції очікування та прогнозу

*Фундаментальна емоція:* страх.

*Форми переживання:* хвилювання, тривога, боязнь, переляк, побоювання, розгубленість, панічний стан, жах, фобія.

**Страх** – емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної або уявної небезпеки.

*Психологічні характеристики:*

- 1) Страх є найбільш сильною за інтенсивністю емоцією.
- 2) *Віковий аспект:* первинна емоція страху як реакція на сильний подразник у ситуації несподіваної небезпеки (переляк) спостерігається вже у новонародженої дитини. Страх перед незнайомими людьми – виникає на першому році життя (6-9 місяців). Боязнь тварин та темряви – виявляється у дітей після трьох років та досягає апогею у чотири роки.
- 3) *Походження страху:* це переживання часто виникає як прямий наслідок впливу травматичного фактора; як сигнал про виникнення загрози повторення цього фактора; як реакція внаслідок пригнічення агресивного потягу.
- 4) *Види страху:* існує страх *реальний* (раціональне вираження інстинкту самозбереження як нормальна реакція на сприйняття зовнішньої небезпеки), страх *невротичний* (безпредметний страх), страх *інфантильний* (дитячий страх, який є проявом того, що бракує коханої людини), *страх совісті* (страх бути наодинці з самим собою), *ургентна залежність* (страх «не встигнути»).

5) *Експресія страху (додаток 3; рис. 3.1).* Найбільш точними індикаторами страху є мімічні прояви. При емоції страху брови стають дещо зведені до перенісся. Очі широко відкриті. Кути рота різко відтягнуті, при цьому рот частіше прикривається.

☑ *Л. С. Акопян дослідив феноменологію страхів у дітей молодшого шкільного віку, які виховуються у дитячих будинках та прийомних сім'ях. З'ясувалося, що більш депривовані діти (ті, що проживають у дитячих будинках) виявляють більшу інтенсивність прояву страхів – для них характерним є страх бандитів та страх «прокинутися вночі». Сам автор дослідження пов'язує ці страхи зі специфікою проживання в дитячих будинках, де дитина, прокинувшись уночі, залишається наодинці зі своїми страхами.*

*Пересічній дитині XXI століття доводиться долати такі страхи, які не переживали їхні однолітки у XX столітті: виникнення цих страхів стимулюють, зокрема, сюжетні фільми жахів, персонажі комп'ютерних ігор, серійні вбивці, бойовики зі сценами насилля, повідомлення про терористичні акти ЗМІ.*

**Хвилювання** – стан душевного неспокою; підвищення рівня емоційного збудження у зв'язку з налаштованістю людини на очікувану важливу подію.

*Психологічні характеристики:*

- 1) *Психологічна причина виникнення:* загроза порушення Я-образу.
- 2) *Адекватна самооцінка рівня емоційного збудження є утрудненою; жінки більш екстремально оцінюють як виникнення емоційного збудження, так і його зниження.*

☑ *Динаміку емоційного збудження досліджено в спортивній психології на прикладі виникнення передстартових та стартових станів у спортсменів. Зокрема з'ясовано, що у боксерів, які програли бій, передстартове хвилювання більше мало прояв тоді, коли до бою залишалось один-два дні. У переможців передстартове хвилювання розвивалося, переважно, перед боєм. Таким чином можна припустити, що перші просто «перегоріли». У кваліфікованих спортсменів передстартове хвилювання виникає ближче до початку роботи, ніж у новачків.*

**Тривога** – емоційний стан гострого внутрішнього беззмістовного неспокою, пов'язаного у свідомості індивіда з прогнозуванням невдачі, небезпеки або очікуванням чогось важливого для людини в умовах невизначеності.

*Психологічні характеристики:*

- 1) *Основні види тривоги:* базальна тривога (надмірне почуття самотності та ізоляції у ворожому світі), невротична тривога (емоційна відповідь у формі страху, що виникає у зв'язку з загрозою впливу непідвладних контролю інстинктивних бажань).

2) *Вікові особливості прояву*: відомим є феномен «тривога 7-місячних» – боязкість незнайомих людей та тривога відділення у немовлят. Це одна зі стадій вікового розвитку прив'язаності, яка виявляється у почутті неспокою та тривоги; ці емоції виникають у немовляти у зв'язку з появою незнайомих людей, внаслідок чого вірогідним стає виникнення побоювання бути залишеним тим дорослим, який піклується про нього. На цій стадії прив'язаності діти часто плачуть та чіпляються за тих, хто про них піклується. Ця боязкість незнайомих людей, з різним ступенем вираження, супроводжує дитину фактично до двох років.

3) *Динамічні особливості*: тривога, як правило, підвищується увечері та супроводжується руховим неспокоєм.

☑ *Американськими психологами Джефом Гринбергом, Томом Піщинським і Шелдоном Соломоном у 1986 р. було сформульовано теорію управління жахом, сутність якої автори теорії вбачають у тому, що поєднання у людини інстинкту самозбереження з усвідомленням власної смертності призводить до розвитку аннігіляційної тривоги (така нестерпна якість, яка може бути охарактеризована тільки як «паралізуючий жах»).*

*Т. Гаврилова, за результатами аналізу означеної вище теорії та даних інших дослідників, робить узагальнення, що проблема тривоги, пов'язаної з усвідомленням людиною факту своєї неминучої смерті, є в сучасній психології одним з найменш досліджених аспектів тривожності. У зв'язку з цим Т. Гаврилова відзначає необхідність докладнішого вивчення нового поняття: аутомортальна тривожність (від лат. auto – «сам», та грець. morte – «смерть»).*

## **2. Задоволеність та радість**

*Фундаментальна емоція*: радість.

*Форми переживання*: тиха радість, сильна радість (задоволення), захоплення, злобна радість (злорадство), милування, тріумф.

**Радість** – стенична емоція, яка супроводжується поповненням бадьорості та енергії.

*Психологічні характеристики*:

1) *Особливості переживання*: бурхлива радість в ситуації успіху більш властива особам з заниженою самооцінкою.

2) *Психологічні передумови виникнення*: соціальна взаємодія (з емоційно близькими людьми) та гра. Також помірна вага, нормальний м'язовий тонус і нормальний рівень збудливості нервової системи підвищують вірогідність радісних переживань.

До основних причин виникнення радості К. Ізард відносить: задоволення, комфорт, успішність, приємна справа, альтруїзм.

3) *Фактори, які гальмують виникнення радості:*

- поверхові, безособові стосунки між людьми;
- догматичність;
- фізичний стан (фізична неповноцінність, погане самопочуття);
- нечіткість уявлень про мужність та жіночність, невизначеність статевих ролей та неадекватність статевої поведінки.

4) *Значення радості:* людина почуває себе більш упевненою; можливість розслабитися та відновити витрачену енергію.

5) *Експресія радості (додаток 3; рис. 3.2).* Переживання радості супроводжує посмішка, яка виникає в результаті скорочення всього однієї пари м'язів (на вилицях обличчя).

Зовнішніми ознаками переживання радості є *посмішка* та *сміх*.

Екман та Фрізен виокремлюють *три типи посмішки*: щиру, фальшиву та нещасну (жалісну). *Фальшива* посмішка має різновиди – *штучна посмішка* виражає недійсні переживання радощів, а тільки бажання здаватися радісним; *лицемірна посмішка* спрямована на те, щоб приховати від інших негативні емоції, які людина насправді переживає на даний момент. *Нещасна посмішка* – це посмішка, яка приховує мімічний вираз негативної емоції – людина при цьому тільки намагається зобразити посмішку, яка сприймається мало переконливою.

***Основна функція сміху:*** функція психічного відволікання. Людина, якою оволодів сміх (немає значення з якого приводу), на певний час забуває про свої життєві проблеми, позбавляється тривоги, оптимізує власне світосприйняття.

***Основні форми сміху:*** сміх починається із радісного *замилування* та *гумору* як найбільш м'яких та доброзичливих форм і може плавно переходити в *сатиру*, а далі – в *сарказм* і закінчуватися *гротеском*.

Між сатирою і сарказмом може бути розміщене *єхидство* як завуальована й їдка форма констатації якоїсь вади, гіпертрофії. Саме єхидство можна назвати сміховою жорстокістю. Досить близьким до трагічного є *чорний гумор* і *сардонічний сміх* (дані наводяться за А. Анцибор).

☑ *У сучасній психології використовується низка понять, пов'язаних зі ставленням до сміху:*

- *гелотофілія* (від грець. «гелос» – «сміх») – прагнення виглядати смішним;
- *гелотофобія* – страх виглядати смішним;
- *катагеластичизм* – схильність висміювати оточуючих.

*Найбільш дослідженим є явище гелотофобії.*

*Люди з гелотофобією не сприймають сміх та посмішку співрозмовника як децю позитивне, а оцінюють їх як ознаку іронії. Такі люди переконані, що їх зовнішність та вчинки насправді є смішними та недотепними, при цьому вони сміються неохоче, дуже близько до серця сприймають гумористичні зауваження з боку інших. Як правило, такі люди сприймають гумор як змагання, вони схильні підколювати інших та виказувати презирство; вони сміються частіше **над іншими**, а не з **іншими**.*

*Уперше феномен гелотофобії охарактеризував М. Титц. Він означив ознаки гелотофобії: по-перше, специфічна зовнішність («синдром Піноккіо» або дерев'яний вигляд) – м'язове напруження, невмілі рухи, незграбні пози; по-друге, труднощі при встановленні контакту очей з іншою людиною; по-третє, підвищена чутливість до будь-якого роду гумористичних ремарок, при цьому реакція на гумор відбувається «агелотично»: кам'яне обличчя та ввічлива, ніби то заморожена посмішка.*

*Внаслідок гелотофобії гумор та сміх перестають викликати у конкретної людини розслаблення та радість.*

**Задоволеність** – приємне переживання усунення потреби.

*Психологічні характеристики:*

1) *Психологічна причина виникнення задоволеності: задоволення значимої потреби.*

2) *Задоволеність мало пов'язана з позитивним емоційним тоном відчуттів (тобто не є суто фізичним задоволенням), а більше відображає позитивний емоційний тон вражень (тобто психічне задоволення).*

3) *Переживання задоволеності є істотним елементом щастя (як найвищий прояв – почуття повноти життя).*

*Вчені Вессман та Рікс охарактеризували чотири типи людей у зв'язку з переживанням задоволеності життям:*

*I-й тип – «щасливі люди» – їм властиві енергійність, відкритість, живий інтерес до оточуючого світу, активна участь у ньому. Ці люди задоволені життям.*

*II-й тип – «нещасні люди» – навіть гарний настрій у цих людей виражається у переживанні почуття полегшення, як "відпочинок" від тривог та хвилювань, якими насичене їхнє життя. Ці люди недостатньо задоволені життям.*

*III-й тип – «люди із змінливим настроєм» – схильні до яскравих переживань радості, в ці моменти вони максимально задоволені собою та світом.*

*IV-й тип – «люди зі стійким настроєм» – ці люди схильні досить часто переживати почуття задоволеності, гармонію у стосунках зі світом та з собою.*



### 3. Фрустраційні емоції

Фундаментальні емоції: гнів, печаль.

Форми переживання:

- гнів, досада, роздратування, образа, презирство, ярість;
- печаль, розчарування, ностальгія, меланхолія, туга, смуток, відчай, горе.

**Гнів** – це стан сильного обурення, роздратування.

*Психологічні характеристики:*

1) *Психологічна причина виникнення:* переживання гніву провокується, як правило, фрустрацією.

2) *Види гніву:* «належний» гнів (гнів як засіб самозахисту – в ситуаціях небезпеки цей вид гніву підвищує впевненість у собі, зменшує страх при наявності небезпеки), «нарцисичний» гнів (ситуативно обумовлений гнів, виникає внаслідок загрози позитивній Я-концепції; наприклад, в ситуації відчуття зневаги з боку інших), «безсилий» гнів (виникає при фрустрації, коли немає ніякої можливості зняти бар'єр, який заважає досягненню бажаної мети).

3) *Онтогенез:* гнів виявляється вже у ранньому віці – в перші дні життя у дитини можна викликати рефлексорні приступи гніву внаслідок обмеження рухливості.

4) *Експресія гніву (додаток 3; рис. 3.3).* Для експресії гніву характерні скорочення м'язів лоба та рухи бровами. При цьому брови зведені, шкіра лоба стягнута і на перенісці з'являється невеличке потовщення.

☑ *К. Ізард зазначає про адаптивні функції гніву. Гнів мобілізує енергію, необхідну для самозахисту, надає індивіду відчуття сили та хоробрості. Впевненість у собі та відчуття власної сили стимулює індивіда відстоювати свої права, тобто захищати себе як особистість. Окрім того, помірний контрольований гнів може використовуватися в терапевтичних цілях з метою усунення страху.*

*Поряд із тим, Р. Холт довів, що притиснення гнівної експресії або заборона щодо неї може порушувати адаптацію індивіда. За Холтом, поняття «експресія» включає як власні експресивні прояви (мімічні, вокальні), так і агресивні дії (перш за все вербальну агресію). Р. Холт зазначає, що вираження гніву може бути конструктивним, коли людина, охоплена гнівом, демонструє оточуючим як вона сприймає ситуацію. Якщо гнів буде виражено адекватно ситуації й щиро, і при цьому буде зберігатися достатній самоконтроль, то це тільки сприятиме укріпленню стосунків.*

*Р. Холт наводить клінічні дані, які підтверджують припущення про те, що людина, яка постійно стримує свій гнів, не має можливості адекватно виразити його у поведінці, більше ризикує щодо появи у неї психосоматичних розладів. Невиражений гнів досить часто розглядається психоаналітиками в якості етіологічного фактора таких захворювань, як ревматичний артрит, псоріаз, виразка шлунка, епілепсія, мігрень.*

**Печаль** – це астенична емоція, викликана трагічними обставинами; часто виявляється у формі сліз; це те, що непокоїть, порушує спокій.

*Психологічні характеристики:*

1) *Психологічна причина печалі:* втрата чогось значимого для людини (наприклад, психологічного контакту з іншою людиною, втрата перспективи щодо досягнення мети).

2) Печаль є *астеничною емоцією*, яка уповільнює не тільки фізичну, але й розумову активність людини.

3) *Позитивне значення печалі:* ця емоція нівелює наш інтерес до розваг та задоволення, зосереджує нашу увагу на тому, що втрачено, тобто стимулює рефлексорну втечу від бурхливого коловороту життя й заставляє задуматися – який в цьому є смисл і як тепер жити далі?

4) *Соціальне значення печалі:* експресивне вираження печалі викликає співчуття у інших людей (навіть у тих, хто виявляє неприязне ставлення).

5) Емоція печалі лежить в основі такого психічного розладу як *депресія*.

6) *Експресія печалі (додаток 3; рис. 3.4).* При печалі внутрішні кінчики брів підняті та зведені до перенісся, очі дещо звужені, куточки рота опущені.

Залежно від віку людини та інтенсивності печалі, її мімічний вияв може супроводжуватися вокальним компонентом – плачем або риданням.

При печалі обличчя людини виглядає збляклим, характерний низький м'язовий тонус, очі здаються тьмяними. Темп мовлення уповільнюється.

☑ *Однією з форм переживання печалі є туга (рос. – «тоска»). Від печалі туга відрізняється перш за все інтенсивністю та тривалістю переживання страждання.*

*Етимологічно поняття «туга» пов'язано з відчуттям нестачі, тісноти – але не в матеріальному світі, а у просторі почуття. Дуже схожою за змістом є етимологія поняття «туга» у німецькій мові. Слово «schwertmut» (яке й позначає слово «туга») складається з двох слів: «schwer» – «тяжке, складне» та «mut» – «настрій» та одночасно «мужність, відвага». Отже, *schwertmut* – це рід настрою, коли світ розкриває себе в аспекті труднощів, тягот. Але, як і в українській та російській мовах, мається на увазі не складність обставин, а тяготи у сфері почуттів.*

*О. Ковалевська розрізняє тугу як стан та тугу як ядерний афект (інша назва: «тужливий афект»). Вчена наголошує, що туга як стан може спостерігатися у будь-якої людини при депресії. Тужливий афект – це «базовий настрій», тобто не як мінливий стан депресії, а як спосіб сприйняття світу.*

**Образа** – це відчуття гіркоти, досади, викликане зневажливим словом, вчинками з боку інших людей.

*Психологічні характеристики:*

1) *Психологічна причина виникнення:* емоція образи обумовлена думкою про ставлення до себе з боку інших як несправедливого; при цьому страждає почуття власної гідності, людина відчуває, що незаслужено принижена.

2) *Онтогенез:* прояви образи зафіксовано вже у немовлят 5-11 місяців.

3) *Експресія образи (додаток 3; рис. 3.5).* При образі – на обличчі стиснуті губи, погляд може бути відведений в сторону; також може спостерігатися демонстративне відвертання обличчя в інший бік.

☑ *За результатами дисертаційного дослідження О. О. Апуневич, для образливої особистості є характерними: високий рівень нейротизму, емоційного дискомфорту; спрямованість на себе, особистісна тривожність, високий рівень самооцінки, екстерналість, фрустрована потреба в досягненні успіху. Образливість як риса характеру, пов'язана з істероїдним, шизоїдним, епілептоїдним типами акцентуації характеру.*

*Поряд із тим, образливість як властивість особистості може бути скерована. У сучасній психології успішними є спроби щодо вироблення алгоритмів роботи з образами. Перспективним у зарубіжній психології є новий напрямок «психологія вибачення» (Р. Аль-Мабук, Е. Гассін, М. Сантос). У вітчизняній психології подібного роду положення розробляються у межах концепції саногенного мислення Ю. Орловим, у психології та педагогіці ненасильства – В. Мараловим.*

#### **4. Комунікативні емоції**

*Фундаментальні емоції:* сором, презирство.

*Форми переживання:*

- сором, зніяковіння, провина.
- презирство, зневага.

**Сором** – стан сильного зніяковіння, пов'язаний з усвідомленням здійснення нікчемного вчинку, або перебування у принизливій ситуації, внаслідок чого людина вважає себе зганьбленою.

*Психологічні характеристики:*

1) *Психологічна причина виникнення:* емоція сорому обумовлена визнанням помилковості своїх дій та поведінки, виявленням власної некомпетентності в певній ситуації.

2) *Наслідком сорому* може бути не тільки стратегія «уникнення», відповіддю може бути й гнів захисного характеру (*феномен «ярість приниження»*).

3) *Позитивне значення:* емоція сорому сприяє розвитку конформності стосовно групових норм; сприяє товариськості, оскільки обмежує прояв власного егоїзму та егоцентризму; є потужним внутрішнім мотиватором, оскільки відіграє роль «внутрішнього покарання».

4) *Експресія сорому* (додаток 3; рис. 3.6). Мімічне вираження сорому і зніяковіння є схожим – відвертання або опущення голови, приховування очей; фізіологічним атрибутом сорому є феномен «соромливого рум'янцю» (виникає внаслідок збудження вегетативної нервової системи під впливом переживання сорому).

☑ *Переживання сорому не обов'язково супроводжується появою рум'янцю. Багато хто з людей відчують сором без почервоніння. Існують індивідуальні відмінності щодо частоти появи рум'янцю; встановлено також, що поріг появи соромливого рум'янцю змінюється з віком. В цілому, у дітей та підлітків цей поріг нижче, ніж у дорослих.*

*К. Ізард наводить дані, що поява рум'янцю піддається контролю: людина в змозі викликати та припинити цю реакцію. З віком ця здатність вдосконалюється. До того ж, з дорослішанням люди навчаються уникати ситуацій, які можуть викликати в них переживання сорому.*

*Передумови сорому:*

- (1) неспроможність людини відповідати своєму ідеальному «Я»;
- (2) відчуття, що власна особистість (або якась особистісна риса) є неадекватною, недоцільною.

*Причини сорому:*

- (1) розчарування в собі, відчуття власної некомпетентності;
- (2) усвідомлення власної недотепності;
- (3) відчуття, що власні вчинки (дії, слова...) вразили іншу людину.

*Наслідки сорому:*

сором характеризується гострим підвищенням самоусвідомлення (усвідомленням власної непридатності або неадекватності в певній ситуації).

☑ *К. Ізард наводить дані про тісний зв'язок між схильністю до переживання сорому та схильністю до депресії.*

*За теорією Хелен Льюїс депресія є прямим наслідком «неопрацьованого сорому». Згідно з цією теорією, депресія розглядається як найбільш радикальний спосіб захисту «Я» від сорому. Якщо людину переслідують переживання сорому, якщо вони гострі та заставляють відчувати власну приниженість, якщо людина не здатна отримувати користь від цих переживань – така людина схильна до переживань печалі, ворожості, спрямованої на себе, до переживань провини, а це означає, що така людина є схильною до депресії.*

*Депресія, як і сором, центрується навколо «Я». Індивід сприймає власне «Я» як нікчемне, неадекватне, жалюгідне з будь-яких сторін. У стані депресії, так само як і при переживанні сорому, людина схильна бачити корені власної нікчемності у власному «Я», що майже завжди призводить до самозвинувачення. Депресія, так само як і сором, заважає людині знайти пояснення або виправдання власних недоліків.*

*Позитивний аспект емоції сорому:*

адекватною реакцією на переживання сорому є готовність індивіда до самодосконалення. Сором викликає особливу увагу індивіда до самого себе або деяких аспектів власного «Я». Це означає, що наступне осмислення ситуації, яка викликала сором, та власних переживань сприятиме помноженню знань індивіда про себе.

**Зніяковіння** – стан відчуття незграбності.

*Психологічні характеристики:*

1) *Психологічна причина виникнення:* публічна невдача, яка сприймається як загроза соціальному «Я».

2) *Симптоми зніяковіння:* відведення погляду, знервований сміх, порушення плавності рухів та мовлення, почервоніння (має обернений зв'язок – усвідомлення почервоніння викликає ще глибший стан зніяковіння).

3) *Типи зніяковіння:* «соціальне» (пов'язане з занепокоєнням не відповідати очікуванням інших людей); «особистісне» (переживання дискомфорту та смутку, пов'язане із суб'єктивністю сприймання певної ситуації); «емпатійне» (зніяковіння за вчинки іншої людини, наприклад: внаслідок нетактовної поведінки дитини).

4) *Експресія зніяковіння (додаток 3; рис. 3.7).* Емоція зніяковіння супроводжується мінімальними мімічними проявами. Досить часто людина, яка відчуває зніяковіння, відвернувши або опустивши голову, крадькома поглядає на людину, як викликала зніяковіння.

*Труднощі розпізнавання зніяковіння:*

емоція зніяковіння не завжди вірно розпізнається сторонніми спостерігачами. Іноді переживання зніяковіння сприймається оточуючими як відчуженість, зарозумілість, «азнайство».

☑ *Ядром переживання зніяковіння є відчуття беззахисності (тобто вразливості «Я») в ситуації соціальної взаємодії.*

*Зніяковіння завжди пов'язано з почуттям невпевненості. Переживання зніяковіння обов'язково включає в себе почуття неадекватності та незграбності. Людина відчуває, що не в змозі ефективно спілкуватися з іншими.*

*К. Ізард зазначає, що зніяковіння являє собою конфлікт позитивних та негативних почуттів стосовно суспільної взаємодії. Сором'язливі індивіди тягнуться до інших людей і поряд із тим засмучуються із-за того, яке враження вони справляють на інших. Вони не впевнені, що зможуть ефективно підтримувати розмову та залишити сприятливе враження про себе. Переживання зніяковіння досить часто супроводжується переживанням інтересу (особливо інтересу до людей) та страху (особливо страху перед соціальною взаємодією).*

**Провина** – це стан напруження між вимогами совісті та досягненнями «Я».

*Психологічні характеристики:*

1) *Психологічна причина виникнення:* боязкість відчути власну нікчемність, непотрібність для інших; страх відторгнення.

2) *Психологічні передумови розвитку емоції провини:* прийняття загальних моральних цінностей; розвинута здатність до самокритики.

3) *Вияви провини: провинна-риси* (совісність, як прояв моральності), *провина-стан* (емоція провини).

4) *Позитивне значення провини:* переживання провини підвищує готовність людини йти на поступки (однак це не спостерігається в тих випадках, коли поступка передбачає безпосередню взаємодію з ображеною людиною).

Також почуття провини відіграє ключову роль у процесі розвитку особистої та соціальної відповідальності, в процесі становлення совісті.

5) *Експресія провини* (додаток 3; рис. 3.8). Емоційна експресія, яка супроводжує почуття провини, не досить виразна порівняно з експресією, властивою іншим емоціям. Відчуваючи провину, людина низько схиляє голову або ховає очі. Іноді почуття провини супроводжується дотиками до голови та її закриванням.

☑ *К. Изард наводить яскравий опис суб'єктивного переживання почуття провини: «... провинна тисне на серце. Якщо емоція сорому тимчасово затімає розум, то емоція провини, навпаки, стимулює мисленнєві процеси, як правило, пов'язані з усвідомленням свого вчинку або обдумуванням шляхів виправлення ситуації. Особливо складно визнати свій проступок. Досить часто для того, щоб усвідомити провину та відчути бажання запобігти їй, людині необхідно знову й знову відтворювати у своїй пам'яті та уяві ситуацію, пов'язану з власним проступком. Той, хто зможе набратися сміливості й зустріти провину «обличчям до обличчя», і до того ж відразу розпочне діяти, щоб спокутувати власну провину, зможе уникнути нестерпної агонії багаторазового переживання неприємної ситуації, не розділить участь людей, які відкладають зустріч з власною провинною «на потім» ...*

*Переживання провини супроводжується самоосудженням, високим ступенем напруження, зниженням самооцінки та впевненості в собі» (цит. за К. Изард, 2006, С. 376).*

**Презирство** – глибоке зневажливе ставлення до певної людини або групи людей.

*Психологічні характеристики:*

1) *Психологічна причина виникнення:* емоція презирства обумовлена почуттям ворожості, яке виникає у зв'язку з оцінкою скоєного вчинку (власного або іншої людини) як негідного; презирство супроводжується почуттям неперевершеності, реальних або уявних переваг над іншою людиною або іншими людьми.

Також презирство може супроводжуватися відчуттям, що тебе образили, використали, зрадили, обдурили; ця емоція супроводжується невдоволенням діями інших людей, їх осудженням.

2) *Наслідки переживання презирства*: поглиблення почуття власної неперевершеності; почуття впевненості в собі, піднесеності; ненависть до іншої людини (або групи людей); відраза; дії, спрямовані на ігнорування, уникнення неприємного об'єкта або ситуації.

3) Презирство є «холодною» емоцією, яка супроводжується незначними фізіологічними та вегетативними змінами.

4) *Експресія презирства* (додаток 3; рис. 3.9). При вираженні презирства людина дещо піднімає голову та дивиться на об'єкт презирства нібито зверху вниз. Додаткові ознаки: злегка підняті брови та стиснені куточки губ.

☑ *Досить складно зазначити про позитивний аспект емоції презирства. Можна тільки припустити, що в процесі еволюції презирство було своєрідним засобом підготовки людини до зустрічі з небезпечним супротивником. Також, вірогідно, презирство може бути адекватним почуттям тоді, коли воно спрямовано проти таких потворних соціальних явищ, як спустошення запасів природи, забруднення оточуючого середовища, пригнічення, злочинність.*

*Більш впадають в очі негативні аспекти емоції презирства. Презирство є необхідним елементом будь-яких забобонів. З трьох емоцій, які складають «тріаду ворожості» (гнів, відраза, презирство), презирство – найбільш підступна та найбільш холодна емоція. Якщо у стані гніву людина «кипить» та відчуває сильний імпульс до дії, то презирство породжує холодність та відчуження, які можуть стати основою хитрощів та лукавства. Емоція презирства призводить до деперсоналізації об'єкта презирства, змушує сприймати його як дещо «недолюдське». Саме із-за цього презирство досить часто провокує появу мотиву до вбивства та масового знищення живого світу.*

## 5. Інтелектуальні емоції

*Фундаментальні емоції*: інтерес, здивування.

*Форми переживання*:

- інтерес, зацікавленість, зачарованість;
- здивування, сумнів, подив (рос. – «недоумение»), здогад.

**Інтерес** – це емоція реагування на те, що важливо, значимо, зі стійким прагненням дізнатися про це.

*Психологічні характеристики*:

1) *Психологічна причина виникнення*: відчуття новизни.

2) *Онтогенез*: у немовлят виявляється лише первинна форма інтересу – зацікавленість; власне емоція інтересу виникає в онтогенезі пізніше (у дошкільному віці).

3) *Види інтересу: безпосередній* (інтерес, викликаний привабливістю об'єкта), *опосередкований* (інтерес до об'єкта, який сприймається як засіб досягнення цілей діяльності).

4) *Задоволення інтересу не призводить до його вгасання*, навпаки – викликає нові інтереси, що відповідають більш високому рівню пізнавальної діяльності.

5) *Експресія інтересу* (додаток 3; рис. 3.10). Зовнішнє вираження емоції інтересу супроводжується підведенням або легким зведенням брів, погляд переміщується за об'єктом, який викликав інтерес; рот злегка відкритий, губи при цьому піджаті.

☑ *Емоція інтересу характеризується певними поведінковими проявами. Зацікавлена людина виглядає натхненною, її увага, погляд та слух спрямовані на об'єкт зацікавлення. Вона переживає почуття захопленості, зачарованості.*

*На фізіологічному рівні емоція інтересу супроводжується брадикардією (зниженням частоти скорочень серця). Результати досліджень свідчать також про те, що при емоції інтересу більш активною є ліва півкуля мозку (К. Ізард, 2006).*

**Здивування** – враження від неочікуваного, незвичайного, незрозумілого стимулу.

*Психологічні характеристики:*

1) *Психологічні передумови виникнення*: наявність певних знань, яким частково суперечить об'єкт здивування.

Основною зовнішньою причиною для виникнення емоції здивування є раптова, неочікувана подія (наприклад, блискавка, неочікувана поява друга та ін.).

2) *Особливості переживання здивування*: при виникненні цієї емоції ми не знаємо, як реагувати на стимул; раптовість стимулу породжує в нас почуття невизначеності.

3) *Основна функція здивування*: підготувати людину до ефективної взаємодії з новою, раптовою подією та її наслідками.

4) *Експресія здивування* (додаток 3; рис. 3.11). При здивуванні брови у людини високо піднімаються, внаслідок чого на лобі з'являються подовжні зморшки, очі розширюються та округлюються. Також рот дещо відкривається та може приймати форму овалу.

☑ *Т. Бауер наводить дані, що емоція здивування має багато спільного з емоцією переляку. Він стверджує, що здивування-переляк спостерігається у новонародженої дитини вже через кілька годин після народження. Також учений зазначає, що реакція здивування є важливим критерієм розвитку певних когнітивних процесів та може слугувати показником успішності протікання когнітивного розвитку.*



### 3.

## Характеристики різноманітних почуттів

**Прив'язаність** – це почуття близькості, засноване на симпатії до когонебудь.

*Психологічні характеристики:*

1) *Психологічні передумови виникнення:* потреба в емоційному контакті та аффіліація; бажання уникнути самотності.

2) В онтогенезі спостерігається вже у немовлят – дитина прив'язується до тієї людини, яка задовольняє її потреби.

3) *Причиною формування неповноцінної прив'язаності* (пов'язаної з тривожністю) частіше стає поведінка матері. Негативними передумовами є неприйняття матір'ю тілесного контакту з дитиною, недостатня емоційна експресивність, спалахи гніву.

☑ *Експериментальним методом вивчення прив'язаності є «тест дивної ситуації» (цит. по Г. Бреслав, 2006) – основний інструмент діагностики прив'язаності малюків між 12-18 місяцями життя. У процесі систематичного спостереження за поведінкою дитини в умовах зникнення та повернення матері (в цей час дитина залишалася в кімнаті з незнайомою жінкою) фіксувалися характеристики поведінки дитини стосовно об'єкта прив'язаності (матері або няні).*

*За результатами циклу досліджень було виділено наступні три типи прив'язаності:*

1) *«уникаючі-прив'язані» (21 % досліджуваних) – діти цього типу реагували на об'єкт прив'язаності менш позитивно при поверненні й більш негативно при зникненні, аніж інші діти;*

2) *«безпечно-прив'язані» (65 % досліджуваних) – відрізнялися від інших дітей меншим проявом гніву і більшим прагненням до співпраці;*

3) *«амбівалентно-тривожно-прив'язані» (14 % досліджуваних) – ці діти виявляли гостру тривогу та плач в умовах зникнення матері, проте коли мати поверталася, вони не звертали на неї увагу або навіть виявляли ворожість.*

*Дослідження, які згодом проводилися в інших країнах іншими дослідниками, показали приблизно такий же відсотковий розподіл дітей за типами прив'язаності, хоча й з деякими соціокультурно обумовленими варіаціями.*

*Реакція дітей на розлуку, яка спостерігалася в експерименті, є прототипом поведінки людей і в більш зрілому віці – є певний тип реагування, коли людину охоплює буря емоцій в умовах вимушеної розлуки з першим коханням або у випадку смерті близької людини.*

**Любов** – це почуття, яке включає сердечність (виражається у прагненні до тілесного контакту – обійми, поцілунки) та прив'язаність (виявляється у стійкій потребі близького спілкування з конкретною людиною) до об'єкта любові.

За «індивідуальною концепцією любові» С. Петрушина любов – це прийняття. Тому закоханість ніколи не переросте у любов, оскільки вони мають різну сутність. Закоханість заснована на ідеалізації, а любов – на прийнятті реальності, тобто люблять з «відкритими очима».

#### *Психологічні характеристики:*

1) *Психологічна передумова виникнення:* сформованість системи цінностей, в якій пріоритетне місце займає любов.

2) *Фактори, які сприяють позитивній динаміці любові у стосунках:* внутрішня схожість, довіра, прагнення до емоційного саморозкриття, прийняття та усвідомлення іншої людини як цінності.

3) *6 факторів любові* (за Р. Хаттіссом): повага, позитивні почуття стосовно партнера, еротичні почуття, потреба у позитивному ставленні з боку партнера, почуття близькості та інтимності, почуття ворожості.

Почуття ворожості виникає у зв'язку з наявністю тісного контакту між людьми та їхньою взаємною залежністю (хоча б то на побутовому рівні). В такій ситуації об'єкт любові не може не викликати час від часу негативних почуттів, наприклад, роздратування, що свідчить про зрілість особистості кожного з партнерів та збереженість меж їхніх інтересів.

4) *Набір симптомів та переживань, пов'язаних з любов'ю* (за К. Дайон та К. Дайон): ейфорія, депресивні переживання, схильність фантазувати та мріяти, порушення сну, загальне збудження, зниження концентрації уваги.

5) «Песимістична» та «оптимістична» теорії любові (виокремлено в роботах А. Коцарь). Песимістична теорія любові (Л. Каслер, Ж. Сартр) полягає в тому, що любов робить людину несвободною та тривожною, оскільки пов'язана з душевною напругою, страхом втратити кохану людину. Оптимістична теорія (Т. Говорун, Р. Джонсон, А. Маслоу) робить акцент на тому, що любов є індикатором особистісного зростання, розвиває кругозір та збагачує людину новими образами, ідеями, наділяє енергією, необхідною для подальшого розвитку.

#### *б) Специфіка прояву різних типів любові:*

- Любов за типом «марення» (омана) – так звана «любов з першого погляду», виявляється у всепоглинаючій пристрасті до іншої людини.

- *Б-любов* (за А. Маслоу) – буттєва любов; це тип любові, коли людина цінує іншу тільки за те, що та є, без будь-якого бажання змінити або використати цю іншу людину.

- *Д-любов* (за А. Маслоу) – дефіцитарна любов; це егоїстичний тип любові, коли людина хоче більше одержати, ніж віддати любові іншому.

- *Псевдолюбов* (за Е. Фроммом) – різноманітні форми індивідуальної патології любові, що призводять до страждань та неврозів; сюди відносяться: (1) любов *невротична* (партнери центруються на батьках і переносять на партнера почуття, очікування і страхи, які відчуються стосовно батьків); (2) *любов-поклоніння* (людина втрачає себе в коханому замість того, щоб знайти себе в ньому); (3) любов *сентиментальна* (почуття переживається лише в уяві, а не в реальних стосунках).

7) *Передумови псевдолюбові* (за З. Фрейдом): феномен «любов до повії» (складова частина одного з чоловічих типів сексуального вибору об'єкта, сутність якого в тому, що чиста жінка ніколи не є досить привабливою, щоб стати об'єктом любові, а приваблює тільки жінка, вірність і порядність якої сумнівні), феномен «*постраждалого третього*» (чоловік ніколи не вибирає об'єктом любові вільну жінку, а лише таку, права на яку може довести інший чоловік).

☑ *Дуже поширеною тема любові є у мистецтві, зокрема в літературі. Мабуть, найяскравіший приклад справжнього почуття любові наведено у відомому романі М. Булгакова «Майстер та Маргарита». У романі показана основна ознака цього почуття: «кохання вічне».*

*Маргарита вражає Майстра не стільки своєю красою, жіночністю, скільки виразом очей – у них глибока самотність. Він відчув у ній близьку за духом людину. І саме духовна близькість стає шляхом до кохання, яке викликає шанобливий подив навіть у нечистої сили.*

*Поряд із тим, «до цих пір про любов була сказана лише одна незаперечна істина, – писав А. Чехов, цитуючи далі Євангеліє, – а саме, що «Тайна сія велика є...». Це означає, що те пояснення, яке здавалося би підходить до одного випадку, вже не підходить до десятка інших, і найкраще – це пояснювати кожний випадок окремо, не прагнучи узагальнень. Отже, цілком доцільним є твердження, що існує стільки різновидів любові, скільки є на світі закоханих людей. Звідти випливає й безперспективність деяких спроб вивести деяку єдину формулу кохання.*

**Закоханість** – це пристрасний потяг до кого-небудь.

Як правило, закоханість обумовлена зовнішньою привабливістю людини, навіть її окремими рисами зовнішності (привабливою посмішкою, очима, ходюю та ін.).

*Психологічні характеристики:*

1) *Психологічні передумови виникнення:* мотиваційна установка (готовність закохатися); гедоністичні потреби.

2) *Тривалість переживання:* закоханість є стійким емоційним станом, який триває від кількох місяців до двох років та характеризується всіма ознаками фізіологічної домінанти.

Існує точка зору, що закоханість пов'язана з підвищенням у складі крові біологічних речовин – ендорфинів та окситоцину.

3) *Статеві особливості*: чоловіки більш схильні до закоханості, ніж жінки, але закохані жінки більш емоційні.

4) *Вікові особливості*: першим «сплеском» закоханості характеризується вік три роки. У цьому віці хлопчику або дівчинці вже починає дуже подобатися (строго за ознакою певної статі) інша дитина одного з нею або більш старшого (це більше властиво для дівчаток) віку.

☑ *Однією з рис поняття «закоханість» є дуальність – наявність двох протилежних ключових ознак. Цікаво, що внутрішня дуальність закоханості є типовою для багатьох лінгвістичних культур. Зокрема, для французької – на першому плані такі протилежні характеристики закоханості як захоплення та жаль; для іспанської – невситимість любовної жаги («закоханість не каже: досить» – переклад іспанського фразеологізму), а також динаміку почуття закоханості («закоханість схожа на місяць: якщо не зростає, то зменшується» – переклад); у слав'янській лінгвокультурі поняття «закоханість» включає дуальне протиставлення сильної пристрасті та доброзичливого, теплого ставлення, яке відображається у нашій мові як «бути милим».*

**Любовна залежність** – це почуття, близьке до почуття любові, але з яскраво вираженою егоїстичною спрямованістю: кохана людина сприймається як засіб задоволення власних потреб (наприклад, коли людина потрібна лише для престижу у шлюбі або для сексуального задоволення).

☑ *В. Литвинова та А. Коцарь відзначають, що саме та «любов», яка оспівується в літературних джерелах, і є прикладом для наслідування більшості людей, є саме любовною залежністю. Історії Ромео та Джульєтти, Петрарки і Лаури, Анни Кареніної та Вронського і багато інших романтичних історій показують, що справжнє кохання повне страждань та тривоги, перепон та принижень, немає жодних перспектив. Більшість пісень про кохання також присвячена саме залежним стосункам.*

*Психологічні характеристики:*

1) *Основна ознака* формування любовної залежності – наявність частих переживань найвищого задоволення (екстазу), проте з перемежовуванням частих переживань ревнощів, оманливих очікувань, нездійснених надій.

К. Хорні вважає, що *головна відмінність* між почуттям любові та любовною залежністю полягає в тому, що головним у коханні є почуття прив'язаності, тоді як при любовній залежності первинне почуття – задоволення потреб у спокої та набуття впевненості в собі.

2) *Критерії розрізнення любові та любовної залежності* (за С. Піл та А. Бродскі):

- наявність або відсутність у кожного коханця твердої впевненості в своїй цінності;
- вдосконалення власної особистості, зовнішності, збільшення сили як результат особистих взаємин або зворотний процес;
- збереження серйозних інтересів, хобі поза стосунками або їхня втрата;
- здатність не принижуватися до власницьких почуттів та ревнощів щодо особистісного зростання партнера або наявність цих почуттів;
- наявність або відсутність стійких дружніх стосунків, нестача присутності один одного.

3) *Синдроми залежної любові* (за А. Коцарь):

- «ТОКСИЧНА ЛЮБОВ». Ця форма залежної любові пов'язана з наявністю травматичного досвіду покинутості в дитинстві. Джерела цього психічного болю дуже глибокі і досить часто неусвідомлені. Це переживання відторгнення має значний "токсичний" вплив на дитину, результати якого відображаються на всьому житті людини. Первинний досвід відторгнення пов'язаний з переживаннями та акумуляцією страху, гніву, сорому, почуття пустоти, недостатньою любов'ю до себе. У дорослому житті людина з інфантильною травмою відторгнення прагне до створення таких стосунків з партнером, у яких вона позбавиться наявного страху та усуне проблему покинутості.

- «ЛЮБОВ ЯК МАНІЯ». Це почуття обумовлено прагненням кожного з партнерів більше за все до задоволення потреби у безпеці, ніж визнанням особистісних якостей один одного. У таких стосунках відсутні справжні повага та піклування. Люди зустрічаються, щоб заповнити внутрішню пустоту в собі. Інтенсивність, з якою партнери тягнуться один до одного, походить від відчаю, а не з бажання впізнати один одного якомога краще.

У здорових стосунках зростання прив'язаності до іншої людини супроводжується збільшенням оцінки даної особистості. Це саме ті стосунки, які захоплюють та приносять радість. При любовній залежності стосунки сприймаються як єдиний істотний контакт із життям, їхня відсутність призводить до життєвої дезорієнтації.

- «ЛЮБОВ ЯК СИМБІОЗ». Це почуття первинно ґрунтується на фантастичній ідеї про те, що партнер – єдина людина в світі, яка спроможна дати все, що необхідно. Проте з часом цей міф розвіюється і, як наслідок, закипає злість. Первинна прив'язаність змінюється на запекле протистояння. При цій формі почуттів наявні суперечливі переконання та надії. Кожний з партнерів вважає, що інший повинен піклуватися про нього та чекає цього, і, поряд із тим, кожний партнер думає, що негідний цього піклування. Безвихідь даної ситуації супроводжується яскраво вираженою боязкістю розлучитися один з одним.

**Ненависть** – це стійке активне негативне почуття суб'єкта, спрямоване на явища, що суперечать його потребам, переконанням або цінностям.

*Форми переживання ненависті:* недоброзичливість, злість, злоба, ворожість, ксенофобія (ненависть, спрямована проти певних груп населення).

*Психологічні характеристики:*

1) *Психологічні передумови виникнення:* почуття ворожості; гостре невдоволення, викликане небажаним розвитком подій, або систематичне нагромадження більш слабких впливів від джерела негативних переживань.

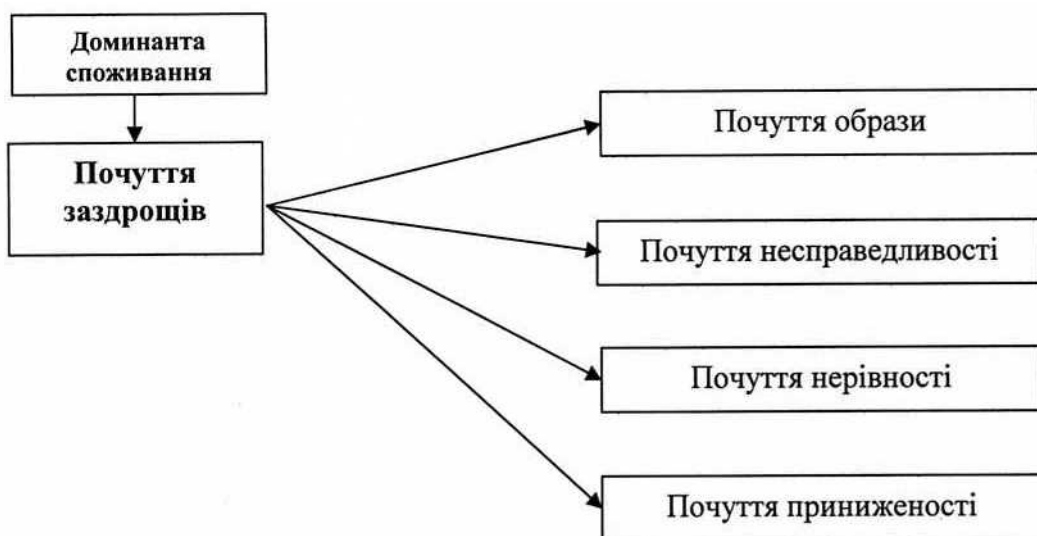
2) *Види ненависті (за Е. Фроммом):* раціональна ненависть (виникає внаслідок загрози благополуччю), «характерна» ненависть (обумовлена схильністю до садизму або помсти).

☑ *С. Бондирєва і Д. Колесов характеризують почуття ненависті як хибну та перебільшену потребу індивіда у безпеці. Вчені зазначають, що ненависть супроводжується емоційними переживаннями – «сплесками злості».*

*Схильності індивіда ненавидіти відповідає така риса характеру, як ненависництво. При цьому в його душі панує домінанта зла, яке розповсюджується на будь-кого, хто є неугодним.*

**Заздрість** – це почуття, структура якого включає змагання, страждання від думки, що у іншого є те бажане, чого у себе немає.

*Структура почуття заздрощів:* почуття заздрощів ґрунтується на домінанті споживання (домінанта «мало») – скільки б не було у людини, навіть більше, ніж у інших, вона все одне знайде у інших те, чому можна позаздрити.



**Рис. 4.1. Структура почуття заздрощів (за С. Бондирєвою, Д. Колесовим)**

*Психологічні характеристики:*

1) *Психологічні передумови виникнення:*

а) несформоване у індивіда моральне почуття гуманності (ставлення до іншого як до самого себе і відсутність почуття радості його успіхам);

б) філогенетичні корені – відомим є феномен «двох поросят»: у дві однакові посудини наливають одну й ту саму їжу, і поросята починають їсти, але через певний проміжок часу кожний з них, нібито за командою, швидко кидається до чужої посудини і починає їсти вже з неї – з таким же апетитом. Потім вони знову раптово міняються місцями, і так кілька разів. Яка причина такої поведінки? Свого апетиту поросятка не помічають, а ось апетит сусіда добре видно. І тому в чужій посудині їжа здається смачнішою. Який звідси висновок? Чуже здається більш привабливим, ніж своє. Цей феномен є еволюційною основою заздрощів.

2) *Види заздрощів: «біла заздрість»* – передбачає формування мотивації досягнення особистості, коли визнання чужого успіху виявляється стимулом творчої активності та прагнення до змагання; *«чорна заздрість»* – негативна емоція, що спонукає робити зловмисні дії, спрямовані на усунення чужого успіху, благополуччя, радості; *«депресивна заздрість»* – з'являється внаслідок приниження, пов'язана з відчуттям несправедливого ставлення.

☑ *Феномен «дитячих заздрощів» було досліджено в експериментах зі спеціально організованими ситуаціями «гри у фортуну». У ході експерименту формувалися групи, які включали по троє дітей (експеримент проводився окремо для дітей 5, 6 та 7 років). Діти «грали» в рулетку, набирали очки, які визначали рух їхніх фішок до фінішу. Діти думали, що успіх визначається їхньою вдачею, насправді ж експериментатор сам вирішував, кому бути успішним.*

*Спостереження за дітьми показали, що дитина, якій постійно щастило, дуже скоро займала особливе становище стосовно двох неуспішних дітей. Двоє об'єднувалися проти успішного: вони проявляли незадоволеність з приводу його успіху, пригадували всі його минулі провини перед ними. Як тільки експериментатор змінював ситуацію й успіх діставався іншій дитині, дуже швидко відбувалося перегрупування серед дітей – новий успішний «діяч» також потрапляв у ситуацію емоційної ізоляції.*

*Тій дитині, що програла, але при цьому мала домагання, було складно співпереживати переможцю, радіти його успіхам. Разом з тим, експеримент також показав, що деякі діти дошкільного віку (4, 5, 6 років) здатні виявляти співчуття в таких ситуаціях, але при умові **власного успіху**.*

**Ревнощі** – це почуття втрати цінних взаємин з іншою людиною або виникнення загрози такої втрати у зв'язку з реальними або уявними суперниками.

*Психологічні характеристики:*

1) *Психологічні передумови виникнення:* загроза самооцінці (коли ми відчуваємо, що нас люблять – самооцінка підвищується; коли нас кидають або є така загроза – самооцінка знижується).

2) *Статеві особливості:* існують різні статеві установки стосовно невірності партнера. Якщо чоловіків більше засмучує сексуальна невірність, то жінок – закоханість в іншу жінку.

☑ *Лонгітюдне дослідження Є. В. Матеза показало, що ревнощі сприяють збереженню почуття любові у шлюбних стосунках. У цьому дослідженні було встановлено, що більш високі показники ревнощів корелюють із загальною задоволеністю стосунками та тривалістю шлюбних стосунків більше семи років.*

**Щастя** – це почуття вищої задоволеності та особистого благополуччя у житті.

*Психологічні характеристики:*

1) *Психологічна структура переживання щастя:* когнітивний компонент (оцінка якості життя) та емоційний компонент (ставлення до себе як до щасливої або нещасливої людини).

2) *Вікові особливості:* з віком задоволеність життям та позитивні емоції посилюються, а негативні емоції – згладжуються (в обох випадках це більше виражено у чоловіків). Такі зміни у осіб похилого віку фіксуються незалежно від фінансового доходу та стану здоров'я. Цей феномен пояснюється зростаючим з віком вмінням пристосовуватися до власного становища (М. Аргайл, 2003).

3) *Статеві особливості:* щодо рівня відчуття щастя значимих відмінностей не спостерігається, поряд із тим, жінки мають вищі показники за окремими параметрами переживання щастя, при цьому показники депресивності у них також вищі. Цей феномен обумовлений більш вираженою емоційністю жінок.

☑ *М. Аргайл наводить дані досліджень щодо впливу кількості грошей на відчуття щастя. Відомі кілька аспектів: у багатих країнах кореляція між прибутком та відчуттям щастя незначна, але при цьому для тих осіб, які мають незначний прибуток, цей зв'язок виражений сильніше; в бідних країнах цей зв'язок ще більше виражений.*

*З підвищенням прибутку щастя підвищується незначно (особливо це стосується молодих людей, які вільні від шлюбних зобов'язань) – вірогідно цей феномен пояснюється все більш зростаючими очікуваннями та домаганнями, а також швидким звиканням до свого становища.*



### ***Гордість та почуття власної гідності.***

*Гордість* трактується у подвійному значенні:

- по-перше, гордість як почуття задоволення від усвідомлення досягнутих успіхів, переваги у чому-небудь (синонім – гідність);
- по-друге, гордість як надмірно висока думка про себе й зневага до інших (синоніми – пихатість, чванство).

*Почуття власної гідності* – це почуття самоповаги; повага до своїх моральних принципів та якостей, позитивне ставлення до себе як особистості.

Досить часто у повсякденному житті переживання гордості та почуття власної гідності майже не розрізняються – і те, й інше почуття пов'язуються з переконанням у власній значимості, проте ці емоційні явища суттєво розрізняються за певними параметрами (див. табл. 4.1).

*Психологічні передумови виникнення гордості:* прагнення бути кращим за інших; зовнішня мотивація – успіх «на показ».

*Психологічні передумови виникнення почуття власної гідності:* прагнення відчувати власну самоцінність; внутрішня мотивація – успіх як засіб підвищення самооцінки.

**Таблиця 4.1**

#### **Основні параметри відмінностей між гордістю та почуттям власної гідності**

<b><i>Параметри</i></b>	<b><i>Гордість</i></b>	<b><i>Почуття власної гідності</i></b>
Основа для виникнення почуттів	Підкреслення власної значущості («Я не такий як всі»)	Повага до себе як до особистості («Я не гірше, ніж усі»)
Зовнішнє вираження	Чванливість («ніс до гори»)	Сановитість (струнка постава)
Спрямованість почуттів	Внутрішня або зовнішня (здатність відчувати гордість не тільки за себе, але й за інших)	Внутрішня (почуття <b>власної</b> гідності)

*В. Леві* зазначає, що для укріплення почуття власної гідності важливо навчитися не давати собі ніяких обіцянок – у кожній справі потрібно оцінювати не себе, а результат дії.

Також не менш важливим є набуття оціночної незалежності від інших людей. У реальному житті необхідно вчитися не тільки подобатися, але й не подобатися іншим.

*В. Леві* пропонує дотримуватися закону «ніякого успіху» – будь-яке бажання отримати визнання від інших потрібно приборкувати, будь-яке прагнення сподобатися, мати успіх слід собі тимчасово заборонити (на рік, а краще на все життя). Необхідно вважати, що успіх небезпечний, успіх шкідливий. Парадоксально, але заборона на успіх призводить до успіху!

## Література

**Акопян Л. С.** Страхи детей с различным типом депривации / Л. С. Акопян // Ананьевские чтения : материалы научно-практич. конф. «Ананьевские чтения - 2006» / Под ред. Л. А. Цветковой, А. А. Крылова. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2006. – С. 327 - 328.

**Анцибор А. І.** Соціальна природа сміху та її вплив на психологію аутсай-дера / А. І. Анцибор // Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – № 3. – С. 26 - 30.

**Апуневич О. А.** Психологические особенности преодоления обиды и обидчивости в подростковом возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 / О. А. Апуневич. – Череповец, 2001. – 21 с.

**Аргайл М.** Психология счастья / Майкл Аргайл; [пер. с англ. А. Лисицыной]. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.

**Берн Э.** Секс в человеческой любви / Э. Берн. – М.: Московский кадро-вый центр, 1990. – 224 с.

**Бондырева С. К.** Чувство (психология и семантика) : Учеб. пособие / С. К. Бондырева, Д. В. Колесов. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. – 160 с.

**Бреслав Г. М.** Психология эмоций / Г. М. Бреслав. – М.: Смысл: Изда-тельский центр «Академия», 2006. – 544 с.

**Бреслав Г.** Ненависть как предмет психологического исследования / Г. Бреслав // Вопросы психологии. – 2011. – № 2. – С. 12-26.

**Васильченко А.** Психологічні особливості задрощів у структурі соціаль-ної та індивідуальної ситуації розвитку особистості / А. Васильченко // Прак-тична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 5. – С. 48-51.

**Вислоцкая М.** Искусство любви / Михалина Вислоцкая; пер. с польского Л. Волгиной; предисловие И. С. Кон. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 256 с.

**Гаврилова Т. А.** Тревога смерти в теории управления ужасом Дж. Гринберга, Т. Пицинского, Ш. Соломона / Т. А. Гаврилова // Психологи-ческий журнал. – 2011. – № 1. – С. 45-53.

**Гаврилова Т. А.** Аутомортальная тревожность как субъектный феномен / Т. А. Гаврилова // Психологический журнал. – 2013. – № 2. – С. 99-107.

**Гарскова Г. Г.** Переживание стыда и вины у студентов / Г. Г. Гарскова // Ананьевские чтения : материалы научно-практич. конф. «Ананьевские чтения - 2006» / Под ред. Л. А. Цветковой, А. А. Крылова. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2006. – С. 470 - 472.

**Гассин Э. А.** Психология прощения / Э. А. Гассин // Вопросы психологии. – 1999. – № 4. – С. 93 - 104.

**Горбатков А. А.** Динамика эмоций интереса и радости в условиях мыс-лительной деятельности // Психологический журнал. – 2011. – № 3. – С. 43 - 57.

**Деревянко С. П.** Любовь и влюбленность: различия в переживаниях / С. П. Деревянко // Психология интимно-личностных отношений: проблемы и перспективы: Сборник статей I научно-практической конференции, 15 июня 2011 года / Под ред. О. Е. Курочкина. – Пенза: ПГПУ, 2011. – С. 37-42.

**Дерев'янка С. П.** Гордість та почуття власної гідності: відмінності в переживаннях / С. П. Дерев'янка // Соціальна психологія. – 2011. – № 5 – С. 59-66.

**Джидарьян И. А.** Вера, надежда и любовь: оптимистическая триада чувств / И. Джидарьян // Психологический журнал. – 2011. – № 6. – С. 5 - 17.

**Джидарьян И. А.** Психология счастья и оптимизма / И. А. Джидарьян. – М.: «Институт психологии РАН», 2013. – 268 с.

**Джидарьян И. А., Беловол Е. В., Маслова О. В.** Разработка опросника для изучения представлений о любви / И. А. Джидарьян, Е. В. Беловол, О. В. Маслова // Психологический журнал. – 2014. – № 1. – С. 111-119.

**Джонсон Р.** Мы. Источник и предназначение романтической любви / Р. Джонсон; пер. с англ. В. Мершавка. – М.: Гиль-Эстель; СПб.: Унив. книга, 1998. – 156 с.

**Душенко К. В.** Любовь – это дыра в сердце: Афоризмы / К. В. Душенко. – М.: ЭКСМО-пресс, 1999. – 352 с.

**Журавлев А. Л., Юревич А. В.** Коллективные смыслы как предпосылка личного счастья / А. Л. Журавлев, А. В. Юревич // Психологический журнал. – 2014. – № 1. – С. 5-15.

**Зайцева Ю. Е.** Чувство собственного достоинства как психологический феномен : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Ю. Е. Зайцева. – СПб., 2003. – 21 с.

**Зайцева Ю. Е.** Ценности родителей как фактор формирования чувства собственного достоинства / Ю. Е. Зайцева // Ананьевские чтения : материалы научно-практич. конф. «Ананьевские чтения - 2006» / Под ред. Л.А.Цветковой, А.А.Крылова. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2006. – С. 184 - 186.

**Екимчик О.А.** Когнитивный и эмоциональный компоненты любви у людей разного возраста : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология (психологические науки)» / О. А. Екимчик. – М., 2009. – 27 с.

**Івченко А. О.** Тлумачний словник української мови: Близько 7 000 слів-ник. ст. / Худож.-оформлювач І. В. Осипов. – Харків: Фоліо, 2006. – 766 с.

**Изард К. Э.** Психология эмоций / К. Изард; Пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаева. – СПб.: Питер, 2006. – 464 с.

**Ильин Е. П.** Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.

**Кириленко Т. С.** Психологія: емоційна сфера особистості / Т. С. Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.

**Ковалевская О. Б.** Тоска как ядерный аффект: опыт структурно-психологического анализа / О. Б. Ковалевская, А. В. Лызлов, О. Ф. Серавина // Вопросы психологии. – 2012. – № 5. – С. 62- 73.

**Корсак К.** Чи кожна закоханість смертельна? / К. Корсак // Науковий світ. – К., 2009. – № 10. – С. 18-20.

**Крайг Г.** Психология развития / Г. Крайг; пер. с англ. Н. Мальгиной, Н. Миронова, С. Рысева, Е. Турутиной; под общей научной редакцией проф. А. А. Алексеева. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.

**Купрянчик Л. Л.** Психология любви / Л. Л. Купрянчик. – Донецк: Сталкер, 1998. – 416 с.

**Леви В.** Травматология любви / В. Леви. – М.: Метафора, 2002. – 192 с.

**Литвинова В. Я., Коцарь А. В.** Анализ понятия «любовь». Теоретические и эмпирические направления / В. Я. Литвинова, А. В. Коцарь // Науковий вісник Харківського державного університету. Вип. 1. Серія : Психологічні науки : [зб. наук. праць]. – Харків: ХДУ, 2015. – С. 42-46.

**Муздыбаев К.** Психология зависти / К. Муздыбаев // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 6. – С. 3-12.

**Нехорошева И. В.** Уровень счастья людей с различной нравственной направленностью / И. В. Нехорошева // Вопросы психологии. – 2013. – № 3. – С. 22 - 31.

**Николаева Е. И., Меренкова В. С.** Особенности эмоционального интеллекта матерей с разным уровнем привязанности к ребенку / Е. И. Николаева, В. С. Меренкова // Психологический журнал. – 2012. – № 4. – С. 70-77.

**Орлов Ю. М.** Обида. Вина / Ю. М. Орлов; сост. А. В. Ребенок. Серия: Исцеление размышлением. – М.: Слайдинг, 2002. – 96 с.

**Петрушин С. В.** Любовь и другие человеческие отношения / С. В. Петрушин. – СПб.: Речь, 2007. – 144 с.

**Пил С.** Любовь и зависимость / С. Пил, А. Бродски; пер В. Петровского. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2005. – 317 с.

**Сартр Ж. П.** Иллюзия любви / Ж. П. Сартр, С. де Бовуар; пер. с фр. – М.: Алгоритм, 2008. – 240 с.

**Солсо Р. Л., Джонсон Х. Х., Бил М. К.** Экспериментальная психология: практический курс / Р. Л. Солсо, Х. Х. Джонсон, М. К. Бил. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. – 528 с.

**Стефаненко Е. А.** Диагностика страха выглядеть смешным: русскоязычная адаптация опросника гелотофобии / Е. А. Стефаненко, Е. М. Иванова, С. Н. Ениколопов, Р. Пройер, В. Рух // Психологический журнал. – 2011. – № 2. – С. 94 - 107.

**Уайнхолд Б.** Освобождение от зависимости [монография] / Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд; пер. с англ. А. Г. Чеславской. – М.: Класс, 2003. – 242 с.

**Хэммонд К.** На качелях эмоций / Клодия Хэммонд. – М.: Олимп-Бизнес, 2007. – 352 с.

**Шадриков В. Д.** Введение в психологию: эмоции и чувства / В. Д. Шадриков. – М.: Логос, 2002. – 156 с.

**Шапар В.** Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Шапар. – Харків: Прапор, 2007. – 640 с.

**Щербатых Ю.** Психология любви и секса. Популярная энциклопедия / Юрий Щербатых. – М.: Астрель: АСТ, 2011. – 480 с.

**Эванс Д.** Эмоции / Дилан Эванс. – М.: АСТ «Астрель», 2008. – 192 с.

**Экман П.** Психология эмоций / Пол Экман. – СПб.: Питер, 2010. – 319 с.

## Глава 5 РОЗПІЗНАВАННЯ ЕМОЦІЙ

1. Механізми розпізнавання емоцій.
2. Ідентифікація емоцій.
3. Закономірності розпізнавання емоцій.

### Основні поняття теми

**Розпізнавання емоцій** – процес сприймання, інтерпретації та розуміння експресивних проявів; процес декодування ознак вираження емоцій.

**Ідентифікація емоцій** – встановлення сукупності ознак, які спостерігаються за «когнітивною схемою емоцій».

**«Когнітивна схема емоцій»** – комплекс ознак, що свідчить про наявність вираження певної емоції.

**Ефект гістерезису** – залежність вірогідності емоційного зараження від емоційного стану самої людини.

**Антецеденти** – це передумови або причини прояву певної емоції: ситуація та мета дій людини в цій ситуації.

**Медіатори** – це додаткова інформація про людину, яка демонструє певну емоцію.

**Емоційний слух** – здатність розпізнавати якість і ступінь виразу емоцій за голосом.

**Елементи експресивної поведінки** – міміка, пантоміміка, вегетативні зміни, інтонація.



### *Введення до теми*

*Полюбив бідний студент багату дівчину. Одного разу вона запросила його на свій день народження.*

*На ювілей єдиної дочки батьки покликали велику кількість гостей, людей дуже поважних, із заможних та родовитих сімей. Всі вони завжди приходять з дорогими подарунками, ще й змагаються один з одним – хто з них більш за все вразить своїм презентом. А що може подарувати бідний студент, окрім свого теплого серця? Та й не цінується воно сьогодні. Людям більше до вподоби коштовності, багаті наряди, конверти з грошима. А серце у конверт не вкладеш... Що ж робити? Думав студент, думав та й придумав. Він пішов до багатой крамниці та спитав:*

- *Чи немає у вас дорогої, але розбитої вази?*
- *Є.*
- *А скільки вона коштує?*

*Коштувала вона дрібниці. Студент дуже зрадив та попросив запакувати те, що залишилося від вази у гарний папір, та побіг до каси.*

*Увечері, коли гості почали поздоровляти та вручати свої дари, студент підійшов до іменинниці та люб'язно протягнув їй свою покупку. Потім, незграбно спиткнувшись, він нібито випадково упустив свій пакунок, який зі дзвоном упав. Присутні ахнули, а розстроєна дівчина підняла подарунок і почала розгортати його. І о, жах! – виявилось, що прислужливі продавці загорнули кожний осколок розбитої вази окремо! Гості були обурені обманом, а молодий хлопець з ганьбою втік.*

*І тільки для дівчини ці кришталеві кусочки були дорожче за всі інші дари (Кто что увидел // Ганаго Б. Детям о душе. – Минск, 2010. – С. 37-39).*



## 1.

### Механізми розпізнавання емоцій

Розпізнавання емоцій визначається вченими як процес сприймання, інтерпретації та розуміння експресивних проявів, як процес декодування ознак вираження емоцій.

Основні *механізми розпізнавання емоцій*:

1) *Механізм ідентифікації*; відбувається в двох основних формах: ідентифікація емоцій за допомогою переживань та ідентифікація емоцій за допомогою аналізу ситуації. Перша форма вияву ідентифікаційних реакцій залежить від впливу індивідуально-особистісних факторів (вік, стать, темпераментальні характеристики), друга – від чинників культури (етнічної належності, загальнокультурних норм, ситуаційних особливостей).

☑ *Н. Билкіна і Д. Люсін досліджували онтогенетичні аспекти розуміння емоційної експресії, зокрема здатність дітей різного віку співвідносити причини емоцій та їхніх зовнішніх проявів. Учені з'ясували, що у віці 6-7 років у дитини спостерігаються перші спроби враховувати у процесі аналізу емоційного стану одночасно два джерела інформації: ситуації та виразу обличчя. Як результат, дитина називає два різних почуття, які слідує одне за одним, або два почуття, які стосуються різних предметів. Тільки приблизно після 7 років для дитини уможлиблюється використання додаткової інформації. Як наслідок, відбувається гармонійне поєднання двох джерел інформації: і стосовно ситуації, і стосовно виразу обличчя.*

*Отже, з віком зростає соціальна обумовленість емоційної експресії та збільшується кількість джерел, які використовуються для розуміння емоційного стану.*

2) *Механізм декодування експресивної інформації*; виявляється у здатності розрізнити вирази мімічної експресії, а також визначити їх як сигнали певних емоційних станів.

3) *Механізм емоційного зараження (резонансу)*; розпізнаванню емоцій сприяє реакція на мімічну експресію партнера з відтворенням його міміки.

☑ *У психології відомим є ефект гістerezису – залежність вірогідності емоційного зараження від емоційного стану самої людини. У випадку, коли емоційний стан людини відповідав експресії, яка спостерігалася, момент змінення мімічних емоційних проявів фіксувався раніше на відміну від випадків, коли емоційний стан був протилежний щодо тієї експресії, яку людина підсвідомо (або свідомо) намагалася відтворити.*

*Також у низці експериментів було показано, що зафіксовані моменти зміни експресії виявилися різними при переході від сумного до радісного виразу обличчя і від радісного до сумного. У першому випадку зафіксований момент зміни експресії виявився ближче до сумного виразу обличчя, а в другому – до радісного (тобто знову ж таки спостерігався ефект гістerezису).*



**Розвиток здатності до розпізнавання емоцій.** Основна проблема в цій області дослідження: «Чи є здатність до розпізнавання емоцій вродженою?». Одні вчені відстоюють точку зору, що «ні», при цьому аргументом є те, що маленькі діти неадекватно сприймають емоції інших людей. Інші вчені вважають, що «так»; у даному випадку наводяться дані експериментів в області зоопсихології.

☑ В експерименті Н. Тинбергена (цит. по Е. Ильин, 2007) було досліджено реакції деяких видів птахів, які утримувалися в ізоляції, на силует, що було зображено на малюнку. Коли цей силует рухався ліворуч таким чином, що був схожий на яструба з короткою шиєю та довгим хвостом, він стимулював реакцію страху та біганину піддослідних птахів. При русі у правий бік той же самий силует був схожий на безпечного для птахів гусака з довгою шиєю та не викликав у птахів ніякої тривоги. У стані нерухомості цей силует загалом не викликав у птахів жодної реакції. Саме наявність факту, що піддослідні птахи ніколи не бачили ані яструба, ані гусака, свідчать про наявність вродженого механізму розпізнавання емоційно значимого для них зорового стимулу.

Розвиток здатності до розпізнавання емоцій не є лінійним. Точність розпізнавання емоцій найвиразніша з 8 до 25 років; представники раннього юнацького віку більш сенситивні до емоційної експресії обличчя, ніж старші юнаки; у похилому віці у людини з'являються труднощі в розумінні емоційних проявів за виразом обличчя, оскільки вона стає більш категоричнішою у своїх судженнях.

☑ Успішність розпізнавання емоцій у дітей залежить від модальності. В одному з експериментів було показано, що у процесі розпізнавання емоцій за схематичними зображеннями обличчя діти 3-4 років краще розпізнають схематичне вираження експресії радості, ніж печалі, страху, гніву, здивування. Поряд із тим, у процесі розпізнавання емоцій на основі розповідей діти 3-х та 4-х років упевнено розпізнають як позитивні, так і негативні емоції, за винятком здивування.

### **Зв'язок розпізнавання емоцій з особистісними особливостями.**

Дослідження Ю. В. Гранської показали, що успішність розпізнавання емоційних станів залежить від особистісних особливостей людини: тривожність, емоційна сприйнятливність сприяють точності інтерпретації експресії; емоційна стійкість, стриманість, високий самоконтроль за почуттями та їхнім проявом, прагнення до домінування заважають успішно розпізнавати мімічні прояви.

В. А. Лабунська виокремила основні, найбільш стійкі психологічні та соціально-психологічні характеристики, які впливають на успішність розпізнавання емоцій, це: інтелект (невербальний, соціальний інтелект), особистісні якості (сенситивність, тривожність, емоційна нестійкість, самовпевненість, товариськість та ін.), ставлення до інших (дружелюбність, прагнення до емоційної близькості, прийняття), соціальний статус у групі (популярність, лідерство, соціальна компетентність).



Здатність до розпізнавання емоцій краще виявляється у екстравертів та емоційно лабільних осіб, проте негативні емоції краще розпізнають інтроверти та емоційно нестійкі індивіди.

## 2.

### Ідентифікація емоцій

Ідентифікувати емоцію – означає виявити сукупність ознак, які спостерігаються за «когнітивною схемою емоцій» (це саме той комплекс ознак, що свідчить про наявність вираження певної емоції).

**Основні групи ознак ідентифікації емоцій** (див. рис. 5.1):

#### 1. Антецеденти.

Це передумови або причини прояву певної емоції: ситуація та ціль дій людини в цій ситуації. Якщо той, хто спостерігає за проявом емоцій, уявляє собі ситуацію, в якій опинилась людина, її ціль в даний момент та зовнішні прояви емоцій – то ця людина має достатньо інформації для того, щоб впізнати емоцію.

#### 2. Наслідки вираження емоцій.

Це зовнішні прояви емоцій, які спостерігаються в міміці (мімічна експресія), позі та жестах (пантоміміка), зміненні мовлення та голосу (інтонація), вегетативних реакціях (збліднення або почервоніння шкіри та ін.).

#### 3. Медіатори.

Це додаткова інформація про людину, яка виражає певну емоцію. Оскільки немає однозначного зв'язку між емоцією та її зовнішнім вираженням, то обов'язково необхідно враховувати такі дані, як індивідуальні особливості людини (наприклад, темперамент), культурні особливості середовища, до якого належить ця людина, актуальний фізичний та психічний стан цієї людини. Ці дані дають змогу точніше ідентифікувати емоцію.

☑ В. А. Лабунська зазначає, що повсякденно можна часто спостерігати випадки неузгодженості між вербальною та невербальною поведінкою партнерів по спілкуванню. Наприклад, бесіда керівника і підлеглого. Керівник слухає з підозрілою посмішкою, дивиться відсутнім поглядом та каже: «Дуже цікаво, продовжуйте. Я Вас уважно слухаю». Що буде свідчити про дійсне ставлення керівника до підлеглого в цій ситуації? У ході багатьох експериментів було доведено, що в ситуації неузгодженості між вербальною та невербальною поведінкою люди схильні більш довірливо сприймати останню.

Між вербальним та невербальним компонентами виокремлюються два види зв'язку: послідовний та непослідовний зв'язок (який може бути як позитивний, так і негативний). Прикладом негативної непослідовності є поєднання в бесіді незадовільної інтонації або міміки з позитивним вербальним повідомленням. Приклад позитивної непослідовності: людина може словами ображати іншу людину і одночасно їй посміхатися. В негативних непослідовностях основне навантаження припадає на міміку, в позитивних – на інтонацію.

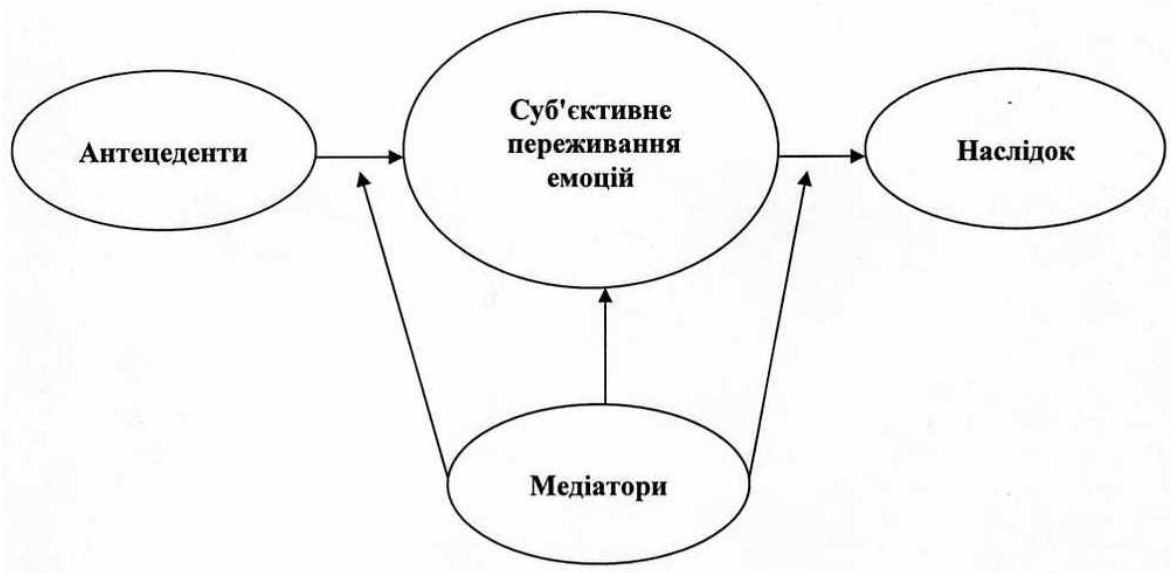


Рис. 5.1. Ідентифікація емоцій (за Н. Билкіною, Д. Люсіним)

### 3.

#### Закономірності розпізнавання емоцій

**Положення 1.** Міміка обличчя є основною частиною експресивного репертуару особистості. Кількість ознак, які відносяться до міміки, в середньому займають 50 % від загального числа означених елементів експресивної поведінки (Таблиця 5.1; дані наводяться за Є. Ільїним, 2007).

Таблиця 5.1.

#### Співвідношення елементів експресивної поведінки при розпізнаванні емоційних станів (у %)

Елементи експресивної поведінки	Радість	Подив	Презирство	Страждання	Страх	Гнів
Міміка	55	77	52	70	45	49
Пантоміміка	24	13	14	11	30	23
Інтонація	9	8	7	4	4	13
Вегетативні зміни	2	1	8	-	12	8

**Положення 2.** Точність розпізнавання емоцій експресії обличчя значно вище тоді, коли сприймаються цілісні мімічні прояви, тобто фіксуються зміни в усіх зонах обличчя одночасно.

**Положення 3.** На точність розпізнавання емоцій впливають модальність та знак емоційних станів. Наприклад, відрізнити страх від жаху складніше, ніж радість від огиди.

У процесі розпізнавання емоцій можуть мати місце систематичні помилки щодо розпізнавання експресії певних станів (наприклад, гнів сприймається як відраза). Це, перш за все, помилки «тотожності» («плутанина» з'являється внаслідок однакових ведучих ознак експресії) та помилки «схожості» (послаблення ведучих та посилення другорядних ознак експресії).

За окремими елементами експресивної поведінки (міміка, пантоміміка, вегетативні зміни, інтонація) також забезпечуються певні умови розпізнавання емоцій.

**Міміка.** За даними В. Барабанщикова, Т. Малкової: 1) точніше розпізнаються емоції за змінами в області очей та нижній частині обличчя (рот); 2) складніше за все ідентифікувати емоції за мімічними проявами у ділянці лоба – брів.

☑ У ході експерименту досліджуваним було запропоновано фотографії з зображенням станів страху, радості, сумніву, презирства. Було з'ясовано, що кожний з учасників експерименту притримувався певного принципу у процесі розпізнавання емоцій: одні орієнтувалися на загальне враження від фотоетапону, інші спиралися на детальний аналіз окремих ознак мімічного вираження. Такий підхід дозволив розподілити досліджуваних на «синтетиків» та «аналітиків» Тобто на тих, хто в процесі розпізнавання емоцій керувався узагальненими, цілісними ознаками, і тих, хто використовував окремі, парціальні елементи обличчя.

**Пантоміміка.** Доведено, що емоції відображаються і в позі людини (Е. П. Ильин, 2007), проте цьому питанню приділяється значно менше уваги.

☑ Е. Столпнер наводить дані дослідження зв'язку особистісних характеристик (в тому числі рис емоційності) та пантомімічних проявів. Зокрема, з'ясовано, що для нетривожної особистості характерними є пояснювальні рухи руками, повернення голови до об'єкта, часті погляди на об'єкт та посмішка. Зовсім нехарактерні рухи для цього типу особистості – погляд праворуч, піднімання голови та терезіння одягу.

Для особистості з наявним комплексом захисних механізмів властиве повернення голови ліворуч; нерухомість голови, почісування голови руками майже не спостерігаються.

**Вегетативні зміни.** До таких змін відносяться збліднення, почервоніння шкіри, тремор та ін.

**Інтонація.** На успішність розпізнавання емоцій за інтонацією впливає *емоційний слух* (здатність розпізнавати якість і ступінь виразу емоцій за голосом). У дослідженні А. Пашиної було з'ясовано умови успішного розпізнавання емоцій за голосом: 1) наявність *емоційного досвіду*, який набувається в процесі спілкування (тобто краще розпізнається те, що переживається самим досліджуваним); 2) *особистісні особливості* (високий рівень емпатії, дуже високий рівень ситуативної тривожності); 3) *емоційний фон* (тобто яка емоція переживається в даний момент).

☑ *Найбільш розповсюдженим методом дослідження емоційного слуху є акторське моделювання (коли актор озвучує фразу, нейтральну за змістом). Проте є й інші, більш сучасні методи дослідження цієї здібності. В якості альтернативного методу пропонується засіб визначення емоційного забарвлення голосів тварин, зокрема «Голоси дельфінів». Цей засіб може виступати ефективним методом дослідження емоційного слуху, оскільки не відволікає від процедури експерименту в зв'язку зі спогадами щодо змісту слів, як це відбувається в процесі застосування методу акторського моделювання.*

Термін «емоційний слух» було вперше запропоновано *В. Морозовим* у 1985р. Первинне значення цього поняття – емоційний слух як здатність до розпізнавання емоційної експресивності мовлення, співу, музики.

*В. Морозов* вважає, що емоційний слух можна розглядати в якості складової частини поняття емоційний інтелект. Також вчений відзначає, що особливе місце емоційний слух та емоційний інтелект займають у *психології художньої творчості*, перш за все – у сфері вокального та драматичного мистецтва.

## Література

*Аль-Хадіді Сауд.* Кроскультурні відмінності в сприйнятті емоцій у арабів і слов'ян : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Сауд Аль-Хадіді. – К., 2001. – 20 с.

*Барабанщиков В. А., Малкова Т. Н.* Зависимость точности идентификации экспрессии лица от локализации мимических проявлений / В. А. Барабанщиков, Т. Н. Малкова // Вопросы психологии. – 1988. – № 5. – С. 131 - 140.

*Барабанщиков В. А.* Экспрессии лица и их восприятие / В. А. Барабанщиков. – М.: «Институт психологии РАН», 2012. – 341 с.

*Былкина Н. Д., Люсин Д. В.* Развитие представлений детей об эмоциях в онтогенезе / Н. Д. Былкина, Д. В. Люсин // Вопросы психологии. – 2000. – № 1. – С. 38 - 48.

*Гранская Ю. В.* Распознавание эмоций по выражению лица : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Ю. В. Гранская. – СПб., 1998. – 20 с.

*Жегалло А. В.* Моделирование восприятия экспрессий лица / А. В. Жегалло // Ананьевские чтения : материалы научно-практич. конф. «Ананьевские чтения - 2006» / Под ред. Л. А. Цветковой, А. А. Крылова. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2006. – С. 182 - 184.

*Жежелевская А. А.* Распознавание эмоций как компонент эмоционального интеллекта / А. А. Жежелевская, В. В. Подпругина // Вестник МГЛУ. Серия «Психологические науки», выпуск № 7 (586). – М.: ИПК МГЛУ «Рема», 2010. – С. 210-218.

*Жежелевская А. А.* Точность распознавания эмоциональной экспрессии в устном иноязычном сообщении : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / А. А. Жежелевская. – М., 2015. – 23 с.

*Измайлов Ч. А., Титова Н. А.* Четырехмерное пространство восприятия эмоциональной экспрессии / Ч. А. Измайлов, Н. А. Титова // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. – 1999. – № 3. – С. 34-41.

*Измайлов Ч. А.* Соотношение звуков нот с базовыми эмоциями / Ч. А. Измайлов, Ю. Я. Лабкаев, Л. В. Матвеева, Н. Ч. Измайлова, А. Ю. Кошмаров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 37. – № 4. – С. 59-66.

*Измайлов Ч. А., Черноризов А. М.* Психофизиологические основы эмоций / Ч. А. Измайлов, А. М. Черноризов. – М.: МПСИ, 2004. – 72 с.

*Ильин Е.* Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.

*Карелина И. О.* Уровни понимания эмоций детьми 5-9 лет / И. О. Карелина // Альманах современной науки и образования. – 2008. – № 4 (11). – С. 105-106.

*Кириленко Т. С.* Психологія: емоційна сфера особистості / Т. С. Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 256 с. – (Навч. посібник).

**Коваль Ю. Б.** Онтогенетические аспекты понимания эмоциональной экспрессии / Ю. Б. Коваль // Современная психология : методология, парадигмы, теории : тезисы науч. конф. «Ананьевские чтения - 2009» / Санкт-Петербург, 20-22 окт. 2009 г. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2009. – С. 252 - 253.

**Лабунская В. А.** Экспрессия человека и межличностное общение / В. А. Лабунская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – 608 с.

**Лобанов А. П.** Интеллект и когнитивные стили / А. П. Лобанов. – Орша: Диаль, 2006. – 304 с.

**Лободин В. Т.** Самоанализ и познание внутреннего мира. – СПб.: ИК «КОМПЛЕКТ», 1996. – 250 с.

**Майнина И. Н.** Оценка «глубинных» индивидуально-психологических характеристик человека по выражению его лица : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / И. Н. Майнина. – М., 2011. – 24 с.

**Морозов В. П.** Эмоциональный слух: экспериментально-психологические исследования / В. П. Морозов // Психологический журнал. – 2013. – № 1. – С. 45 - 62.

**Морозов В. П.** Невербальная коммуникация: Экспериментально-психологические исследования / В. П. Морозов. – М.: «Институт психологии РАН», 2011. – 528 с.

**Муздыбаев К.** Переживания вины и стыда / К. Муздыбаев. – СПб.: Институт социологии РАН, 1995. – 39 с.

**Пашина А. Х.** О структуре эмоционального слуха / А. Х. Пашина // Психологический журнал. – 1992. – № 3. – С. 76 - 83.

**Подпругина В. В., Блинникова И. В.** Исследование представлений об эмоциях посредством рисуночных тестов / В. В. Подпругина, И. В. Блинникова // Вопросы психологии. – 2012. – № 3. – С. 134-142.

**Рейковский Я.** Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский; пер. с поль. К. Вильюнаса. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.

**Розум С. И.** Психология социализации и социальной адаптации человека / С. И. Розум. – СПб.: Речь, 2006. – 365 с.

**Романова И. А.** Основные направления исследования самопонимания в зарубежной психологии / И. А. Романова // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 102 - 112.

**Свенцицкая Ю. А.** К изучению эмоционального слуха / Ю. А. Свенцицкая // Ананьевские чтения : тезисы научно-практич. конф. «Ананьевские чтения-2001» / Под общ. ред. А. А. Крылова, В. А. Якунина. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2001. – С. 412 - 413.

**Столпнер Е. А.** Определение внушаемости человека через пантомимику / Е. А. Столпнер // Современная психология : методология, парадигмы, теории : тезисы науч. конф. «Ананьевские чтения - 2009» / Санкт-Петербург, 20-22 окт. 2009 г. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2009. – С. 522 - 523.

**Ekman P.** Facial expression // Nonverbal behavior and communication. – New York, 1978. – P. 97-115.

## Глава 6 ЕМПАТІЯ

1. Визначення поняття «емпатія».
2. Структура та форми емпатії.
3. Розвиток емпатії.

### Основні поняття теми

**Емпатія** – емоційна чутливість щодо переживань іншої людини.

**Психологічна проникливість** – глибоке проникнення до внутрішнього світу іншої людини; адекватне розуміння та інтерпретація емоційних станів особистості.

**«Класична» емпатія** – емпатія, яка може виявлятися у *співпереживанні* (переживаються ті ж самі почуття, що переживає об'єкт емпатії) або у *співчутті* (має місце переживання проблем об'єкта емпатії, жалість до нього).

**«Автоматична» емпатія** – це неусвідомлюване «схоплювання» емоційного стану іншої людини.

**«Емпатійний гнів»** – це переживання щодо тих зневажливих слів, які ранили нас тим, що спричиняють біль іншим людям.

**«Формальна емпатія»** – це стан, що проявляється як поверхова традиційна ввічливість щодо переживань іншої людини;

**«Моторна мімікрія»** – фізична імітація страждань іншої людини, яка потім, «пробуджує» в імітаторі ті ж самі почуття.

**Феномен «емоційного переплутування»** – несформованість у дітей чіткої диференціації свого та чужого болю.

**Феномен «емоційної синхронії»** – невідале емоційне налагоджування між матір'ю та дитиною, яке супроводжується переживаннями у дитини емоційного «неприйняття» інших людей.



## Введення до теми

Кімната, куди я увійшов, була цілком заставлена шафами та столами, але в ній не було ані дивана, ані ліжка. Посеред кімнати знаходилася розшита візерунками ковдра, а на ній страждала незвичайна істота. Що це за істота, звідки вона з'явилася – мені це було не відомо. Може, з літаючої тарілки, може, загалом з іншого виміру. Істота була дуже тендітною та прозорою. Вона сяяла перламутровим світлом і відчувалося, що самопочуття її недобре. Коли істота помітила мене, вона засяяла трохи яскравіше, але було видно, що вона лишається останніх сил.

Допомогти цій сяючій істоті ніхто, окрім мене, не міг: ми були наодинці в кімнаті, у будинку і цілком можливо, в усьому місті. Я почав перебирати речі у шафах, знайшов їжу та ліки, зробив спробу закутати істоту ще в одну ковдру, щоб вона зігрілася, але все це було не те. За сяянням істоти я розумів: не те, – але ніяк не міг зрозуміти, що ж саме було потрібно... Після того, як я неодноразово зробив марні спроби допомогти цій істоті, я сів біля неї. Може, її потрібно погладити? Я протягнув руку, але відчув гострі промені електричних розрядів. Це була не оборона: істота дивилася на мене з надією та мольбою. А я нічим не міг допомогти.

Мною оволодів відчай.

Я схилився до сяючої істоти – і раптом помітив, що ніби-то відображаюся в ній: посередині істоти, на місці серця, я побачив власну крихітну фігурку, безпомічну у відчаї. Але ось моя фігурка почала рухатися, встала, поглянула на мене, застиглого нерухомо, і нібито поманила до себе...

І я зрозумів. Ця істота просто чекає мене, моєї внутрішньої уваги, моєї приязності – а я намагаюся відчепитися від неї якимись предметами. «Ось я тут, з тобою», – подумав я, і тепла хвиля поглинула мене. Істота почувалася все краще і краще, а я – радісніше і світліше... ("Сон про милосердя" // Кротов В.Т. Государство чувств. – М., 1997. – С. 41-42.)

«Сон про милосердя» – яскрава метафора феномену *емпатії*, що відображає наріжні риси цього явища: *вчуттєвість*, *чуйність*, *душевність*.



Первинний смисл терміна «емпатія» – емоційна чутливість, виявлення чуйності щодо переживань іншої людини. У сучасних визначеннях особливо підкреслюються емоційна або раціональна сторони емпатії: 1) *емпатія як «вчуттєвість»*; емпатія – це афективний зв'язок з іншими людьми (В. Петровський, Л. Стрелкова, П. Фресс та ін.); 2) *емпатія як «осягнення»*; емпатія – це здатність «відчувати» емоційні стани інших людей (Т. Гаврилова, В. Лабунська, К. Роджерс, О. Саннікова та ін.).

В окремих випадках емпатія ототожнюється з *психологічною проникливістю*, яка розуміється як глибоке проникнення до внутрішнього світу іншої людини; адекватне розуміння та інтерпретація емоційних станів особистості. Проте основна відмінність між цими двома поняттями полягає в різних виявах адекватності – психологічна проникливість має на меті адекватне *розуміння та інтерпретацію* переживань іншого, тоді як емпатія пов'язана з адекватним *реагуванням* на переживання іншої людини.

## 1.

### Визначення поняття «емпатія»

М. Пономарьова зазначає, що на теперішній час в психології відсутні загальноприйняті уявлення про емпатію, тому серед дослідників спостерігаються значні розходження щодо інтерпретації цього поняття.

Порівняння визначень емпатії, які наводяться в різних психологічних словниках та наукових працях, дає підстави зазначити, що цей феномен розглядається як здібність, здатність, властивість, уміння, процес та стан.

Зокрема, одні автори розглядають емпатію *як здатність* індивіда емоційно відгукуватися на переживання інших людей. Інші трактують її як розуміння та *чуттєвість* щодо переживань. Деякі дослідники вважають, що емпатія – це *перцептивний акт*, що надає можливість усвідомити індивідуальні особливості іншої людини в процесі спілкування.

Теоретико-методологічні проблеми дослідження емпатії обумовлені також тим, що в психологічній літературі поняття «емпатія» ототожнюється з іншими феноменами, дуже близькими за значенням (емпатійна взаємодія, емпатійне реагування, емпатійні реакції, емпатійні здібності, емпатійні стосунки). Окрім того, в якості поняття «емпатія» використовуються інші терміни: співпереживання, співчуття, співстраждання, альтруїзм, просоціальна поведінка, соціальна сенситивність).

Сам термін «емпатія» виник на початку ХХ століття у німецькій естетиці та в ті часи уособлював схильність спостерігача до ототожнення себе з фізичним об'єктом, який підлягає спостереженню у зв'язку зі прагненням до переживання прекрасного. В галузі психології це поняття вперше застосував Т. Ліппс, який розглядав процес вчуттєвості як специфічний вид пізнання сутності предмета або об'єкта. Вчуттєвість – це емоційне проникнення в стан іншого, засноване на бажанні винайти в ньому власні переживання.

Англійський термін «empathy» було запроваджено Е. Титченером (1909 р.) як переклад використаного Т. Ліппсом поняття «einführung» («вчуттєвість», «проникнення» – як процес розуміння витворів мистецтва, об'єктів природи, а пізніше – і людини).

Також, з іншого боку, термін «емпатія» тісно пов'язаний з етичним поняттям «симпатія», яка у філософських творах трактувалася як емоційна співучасть, чуйність.

**Механізмами емпатії** вважаються такі феномени як емоційне зараження, наслідування, ідентифікація, рефлексія, децентрація.

Зокрема, П. Фресс виникнення емпатії пов'язує з емоційним зараженням. З. Фрейд основним механізмом емпатії вважає наслідування. За думкою М. Обозова, емпатія здійснюється засобом ідентифікації – ототожнення індивідом своєї особистості з особистістю іншого індивіда.

За думкою М. Пономарьової, зазначені вище механізми емпатії функціонують практично одночасно.

## 2.

### Структура та форми емпатії

За Н. Д. Фешбахом, емпатія включає ряд взаємопов'язаних здібностей: 1) здатність бачити ситуацію з точки зору іншого (здатність до «прийняття ролі»); 2) здатність розрізняти емоційні стани іншої людини (здатність «читати» емоції); 3) здатність поділяти переживання іншої людини (здатність «відгукуватися»).

В. Бойко виокремлює раціональний, емоційний та інтуїтивний компоненти емпатії:

1. *Раціональний компонент* – виявляється у спостережливості за іншою людиною; всі психічні процеси спрямовані на іншу особу; має місце інтенсивна аналітична переробка інформації про іншу людину, яка поступає одночасно по різних сенсорних каналах.

☑ *Як вияв емпатійної спостережливості може бути фіксація зв'язку між голосом людини (тембр, інтонація) та її життєвим досвідом.*

*Деякі вчені пов'язують успішність людини з енергетикою її голосу та вважають, що ця енергетика є одним із найважливіших індикаторів пережитого.*

*І. Алтухова відзначає, що сучасна пластична хірургія уможливорює омолодження обличчя та тіла, але не голосу. Відома акторка Л. Гурченко неодноразово зазначала, що кожний день працює над своїм голосом, проте його звучання все ж таки видає її вік і, відповідно, величезний життєвий досвід.*

2. *Емоційний компонент* – виражається у співпереживанні; основний засіб – емоційне асоціювання («Я би переживав на його місці...»); основа – власний емоційний досвід.

☑ *А. Толстокорова* відзначає фемінінний характер співпереживання – дівчат з самого раннього віку орієнтують на сприйнятливості до нюансів міжособистісного спілкування, на чутливість до емоційних станів оточуючих людей. До того ж, закріпленню цих якостей сприяють психологічні фактори, зокрема те явище, що права півкуля мозку, більш активна у жінок, відповідає саме за інтерпретацію емоцій.

*Вчена* також зазначає про традиційну тендерну роль жінок, пов'язану з більшими можливостями щодо вдосконалення навичок інтерпретації невербальних повідомлень. Мається на увазі досвід жінок, який набувається в період догляду за маленькими дітьми, особливо немовлятами, у яких ще відсутні вербальні вміння. Успішність комунікації в даному випадку вірогідна лише за умови розвинутої інтуїції матері або виховательки, її загостреної чутливості до так званої мови тіла.

3. *Інтуїтивний компонент* – зводиться до підсвідомої обробки інформації про людину; основа – несвідоме співставлення отриманої інформації з минулим досвідом.

☑ У психології наводяться дані, що емоційний відгук на переживання іншої людини яскравіше відбувається у зв'язку зі спостереженням за негативними емоційними станами. Вірогідно, це пов'язано з біологічною значимістю емоцій, оскільки відомо, що негативні емоції, необхідні для виживання, є більш важливими для індивіда, ніж позитивні стани, основна функція яких – стимуляція та формування соціальних стосунків.

У зв'язку з вищенаведеними даними, актуальними є результати експерименту *Т. Адмакіної*. Дослідниця запропонувала учасникам експерименту чотири музичні фрагменти різного емоційного змісту. Після кожної прослуханої мелодії учасники малювали музичну асоціацію (виниклий образ). З'ясувалося, що музичні фрагменти, пов'язані з позитивними емоційними станами, частіше асоціювалися з абстрактними поняттями («дружба», «гармонія» і т. ін.); мінорні фрагменти частіше пов'язувалися з емоційними станами («тривога», «сумування», «меланхолія» і т. д.). За результатами експерименту було зроблено висновок, що музичні фрагменти, пов'язані з негативними афективними станами, інтуїтивно сприймаються людиною більш емоційно та викликають більш інтенсивний емоційний відгук.

### **Форми емпатії:**

1. *«Класична» емпатія*, яка може виявлятися у співпереживанні – коли переживаються ті ж самі почуття, що переживає об'єкт емпатії; також ця форма емпатії може виявлятися у співчутті (за термінологією – «емоційна децентрація») – при цьому має місце переживання проблем об'єкта емпатії, жалість до нього.

Співпереживання, залежно від ситуації, може виступати у формі «співрадості» (емоційний «відгук» на радісні почуття іншої людини) або «співгорюванні» (емоційний відгук на печаль, страждання). Т. С. Кириленко зазначає, що більшість дослідників, говорячи про емпатію, розглядають її в контексті ситуацій неблагополуччя, оскільки в міжособистісних стосунках здатність до співрадості набагато рідше трапляється, ніж «співгорювання».

2. *Адекватна та неадекватна емпатія*. Неадекватна емпатія виявляється як радість щодо неблагополуччя іншої людини, жорстокість щодо неї. При цьому емоційний відгук на емоційний стан іншого відбувається з протилежним знаком емоційного реагування.

3. *«Автоматична» емпатія* – це неусвідомлюване «схоплювання» емоційного стану іншої людини.

Г. Бреслав виокремлює таку форму емпатії як *«примітивна емоційна контагіозність»*. Наприклад, спостереження посмішки на обличчі іншої людини може мимовільно викликати подібну моторну реакцію у реципієнта, який захоплюється відповідною емоцією.

4. *«Емпатійний гнів»* – це переживання щодо тих зневажливих слів, які ранять нас тим, що спричиняють біль іншим людям.

### **Обмежені («знецінені») форми вияву емпатії:**

- *«Формальна емпатія»* – проявляється як поверхова традиційна ввічливість до переживань іншої людини.

Цей вияв емпатії пов'язаний з відчуженням, байдужістю до особистості як такої. В. Бойко зазначає, що лише неудаваний, щирий інтерес до іншої особистості є основною передумовою глибокої емпатії.

- *«Аутоемпатичні тенденції»* характеризуються егоцентричною орієнтацією, байдужістю до оцінок, думок, почуттів інших людей.

## **3.**

### **Розвиток емпатії**

#### ***Приклади прояву емпатії у дітей.***

Дівчинка (Христина, 9 місяців) побачила, як похилилася та впала, не втримавшись на ніжках, якась дитина, і зайшла сльозами, потім притиснулася до мами, розраховуючи на підтримку, нібито це вона впала та забилася.

Хлопчик (Максим, 12 місяців) привів маму, щоб вона втішила його ридуючого друга, при цьому не звернув увагу на те, що мама друга також знаходиться в цій же кімнаті.

Хлопчик (Борис, 15 місяців) пішов за плюшевим ведмедиком, щоб віддати його голосно ридуючому приятелю.

Загальною рисою для наведених вище прикладів прояву емпатії є феномен «емоційного переплутування» – у дітей у цьому віці виявляється здатність до емпатії у формі співчуття, проте ще відсутня чітка диференціація свого та чужого болю.

### ***Етапи розвитку емпатії у дітей.***

Крім наведених нижче, існують й інші періодизації розвитку емпатії, спільним для них є положення про поступовість розвитку емпатії у дітей за загальною схемою «чужий біль – мої переживання» – «чужі переживання – мій біль».

*Етапи розвитку емпатії за М. Л. Хоффманом (цит. по Г. Бреслав, 2006):*

1. Глобальна емпатія (1-й рік життя).

Страждання іншої людини змішуються з власними неприємними переживаннями (дитина реагує на те, що відбувається з іншими так, нібито це відбувається з нею).

2. Егоцентрична емпатія (2-й рік життя).

Дитина вже усвідомлює, що страждає не вона, а інша людина, проте внутрішні її почуття вважає такими ж як у себе.

3. Емпатія на почуття іншого (між 2-м та 3-м роками життя).

Дитина усвідомлює, що інші люди можуть переживати різноманітну гаму почуттів та відповідно реагує на це.

4. Емпатія на життєву ситуацію іншого (пізні дитинство).

Емпатійна реакція дитини поєднується з уявленнями про загальну ситуацію іншої людини – дитина по-різному реагує у випадках тимчасового і тривалого страждання.

*Розвиток емпатії у дітей за Д. Гоулманом:*

- до 1 року – «емпатійна реакція». Майже з народження немовлята виражають занепокоєння, якщо лунає плач іншої дитини; через кілька місяців після народження у малюків виявляється реакція плачу на сльози іншої дитини.
- 1 рік - 2,5 року – «моторна мімікрія». Має місце фізична імітація страждань іншої людини, яка потім «пробуджує» в імітаторі ті ж самі почуття.

☑ *Наприклад, якщо якась одна дитина вдаряє по пальцях – інша дитина може повторити її дії, щоб перевірити, чи буде їй також боляче; або іншим прикладом мімікрії може бути підсвідоме імітування малюка – якщо він бачить, що мама плаче, то починає терти власні очі, хоча в них сліз немає.*

- 2,5 років - приблизно 5 років – «емпатійний інтерес». У цьому віці у дітей спостерігаються відмінності щодо переживань стосовно емоцій інших людей.

При цьому виникає питання: «Чому, як правило, після 3-ох років спостерігаються відмінності щодо загальної чутливості до емоційних переживань інших людей: одні діти починають їх гостро усвідомлювати, інші діти перестають звертати на них увагу?». Відповідь на це запитання пов'язана з проблемою детермінант розвитку емпатії.

### ***Передумови формування емпатії у дітей:***

#### ***1) Емоційне виховання в сім'ї.***

Емпатія дітей вище в тих сім'ях, де в процесі виховання велика увага приділяється стражданню інших людей, пов'язаних з негідною поведінкою певної дитини (наприклад, використання фраз типу «Ти тільки подивись, як ти її засмутив»).

#### ***2) Спостережливість дитини.***

Коли діти спостерігають, як реагують інші люди (особливо близькі) на страждання, то діти наслідують те, що бачать, і формують репертуар власних емпатійних реакцій.

#### ***3) Емоційно жорстоке ставлення до дитини.***

Така поведінка призводить до парадоксального результату: діти стають більш чутливими, занадто настороженими щодо емоційних виявів інших людей (оскільки у даному випадку діти сприймають вираження емоцій як сигнали небезпеки).

***Патологічний розвиток емпатії*** – боязкість дивитися в очі іншій людині, сприймати чужі переживання – має місце внаслідок невдалого встановлення емоційного контакту між матір'ю та дитиною.

☑ *Деніел Стерн у процесі дослідження проблеми емоційного налагодження між матір'ю та дитиною виявив феномен «емоційної синхронії» – невдалого емоційного налагодження, яке супроводжується переживаннями «неприйняття» у дитини. Д. Стерн вважає, що внаслідок емоційного налагодження у немовляти з'являється заспокійливе почуття емоційного зв'язку (цю інформацію мати посилає дитині приблизно один раз у хвилину під час сумісної взаємодії). Саме емоційне налагодження матері на дитину є основною передумовою встановлення емоційного контакту дитини з іншими людьми та нормального розвитку емпатії.*

Установлено також, що є *особистісні особливості*, які сприяють розвитку емпатії: це схильність до негативних переживань за емоційними модальностями «страх» та «печаль», переважання інтернальності.

## Література

**Адмакина Т. А.** Об энергетической характеристике положительных и отрицательных эмоций / Т. А. Адмакина // Современная психология : методология, парадигмы, теории : тезисы науч. конф. «Ананьевские чтения - 2009» / Санкт-Петербург, 20-22 окт. 2009 г. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2009. – С. 3 - 4.

**Алтухова И. С.** Коммуникативная значимость символизации опыта посредством голоса / И. С. Алтухова // Гендер и проблемы коммуникативного поведения : сб. материалов третьей междунар. науч. конф. / Полоцк, 1-2 ноябр. 2007 г.; редкол.: А. А. Гугнин [и др.]. – Полоцк, 2007. – С. 132-135.

**Бойко В. В.** Энергия эмоций / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.

**Бражникова А. Н.** Доброта, терпимость и эмпатия в структуре нравственно-психологических отношений личности студентов / А. Н. Бражникова // Психологический журнал. – 2014. – № 3. – С. 29-39.

**Бреслав Г. М.** Психология эмоций / Гершон Бреслав. – М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. – 544 с.

**Василишина Т. В.** Емпатійні здібності вчителів: психологічний аспект / Т. В. Василишина // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 4. – С. 37-38.

**Василишина Т. В.** Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Т. Василишина. – К., 2000. – 20 с.

**Гоулман Д.** Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. – М.: АСТ: АСТ Москва, 2008. – 478 с.

**Дерев'янку С. П.** Характеристики емпатії студентів-психологів / С. П. Дерев'янку // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Вип. 126. Серія : Психологічні науки : [зб. наук. праць]. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів: ЧНПУ, 2015. – С. 70-74.

**Дерев'янку С. П.** Емпатійні здібності студентів-психологів / С. П. Дерев'янку // Педагогіка та психологія : виклики і сьогодення : Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Педагогіка та психологія: виклики і сьогодення», 8 травня 2015 р., м. Київ. – К: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2015. – С. 113-114.

**Журавльова Л. П.** Психологія емпатії / Л. П. Журавльова. – Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – 328 с.

**Зазыкин В. Г.** Основы психологической проницательности / В. Г. Зазыкин. – М.: Тривола, 1997. – 88 с.

**Ильин Е.** Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.

**Карпов А. В.** Психология рефлексии / А. В. Карпов, И. М. Скитаева. – М.: ИП РАН, 2002. – 367 с.

**Карягина Т. Д.** Проблема формирования эмпатии / Т. Д. Карягина // Консультативная психология и психотерапия. – 2010. – № 1. – С. 38–54.

**Карягина Т. Д.** Еволюція поняття «емпатія» в психології : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Т. Д. Карягина. – М., 2013. – 35 с.

**Кириленко Т. С.** Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинково-орієнтований підхід) / Т. С. Кириленко. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2004. – 100 с.

**Кириленко Т. С.** Психологія: емоційна сфера особистості / Т. С. Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.

**Кисельова О. А.** Особливості психологічної проникливості у осіб з різною емоційною диспозицією : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. А. Кисельова. – К., 1999. – 19 с.

**Кузнецова І. В.** Педагогічні умови формування емпатійної культури студентів вищих медичних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / І. В. Кузнецова. – Х., 2005. – 23 с.

**Коган І. М.** Розвиток емпатії у молодших школярів / І. М. Коган // Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія: Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. акад. Максименка С. Д. – К., 2004. – Т. 7, Вип. 3. – С. 101-108.

**Коган І. М.** Емпатія і особливості її розвитку у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / І. М. Коган. – К., 2005. – 24 с.

**Орищенко О. А.** Диференційно-психологічний аналіз емпатії : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. А. Орищенко. – О., 2004. – 18 с.

**Пономарева М. А.** Эмпатия : теория, диагностика, развитие / М. А. Пономарева. – Минск: Бестпринт, 2006. – 76 с.

**Розин В. М.** Рефлексия, мышление, квазирефлексивные структуры / В. М. Розин // Рефлексивные процессы и управление. – 2003. – № 1. – С. 19-26.

**Симонов П. В.** Эмоциональный мозг / П. В. Симонов. – М: Наука, 1981. – 215 с.

**Толстокорова А. В.** Невербальный компонент межгендерного взаимодействия как фактор коммуникативной культуры / А. В. Толстокорова // Гендер и проблемы коммуникативного поведения : сб. материалов третьей междунар. науч. конф. / Полоцк, 1-2 ноябр. 2007 г.; редкол.: А. А. Гугнин [и др.]. – Полоцк, 2007. – С. 108-111.

**Туркова Д. М.** Система технік емпатійного реагування / Д. М. Туркова // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – № 7. – С. 21-25.



## Глава 7

### УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМИ ЕМОЦІЯМИ

1. Емоційний стрес. Подолання стресу.
2. Емоційний самоконтроль. Основні стратегії управління емоціями:
  - А) стимулювання емоційних станів;
  - Б) усунення небажаних емоційних станів;
  - В) контроль експресії.
3. Управління окремими емоціями та емоційними переживаннями:
  - А) гнівом;
  - Б) страхом;
  - В) меланхолією;
  - Г) радісними переживаннями.

#### Основні поняття теми

**Емоційний стрес** – стан сильного та тривалого напруження, яке виникає у людини внаслідок емоційного перевантаження під впливом несприятливих або сприятливих обставин.

**Копінг-поведінка** («coping-behavior») – індивідуальний спосіб подолання стресової ситуації відповідно до її значущості для людини та наявних можливостей.

**Емоційний самоконтроль** – здатність виявляти та коригувати власні емоційні прояви.

**Самомотивація** – вміння емоційно налаштуватися на досягнення успіху.

**Напхнення** – стан своєрідного напруження та підйому духовних сил; емоційне занурення у творчість.

**Оптимізм** – позитивна емоційна установка, що захищає людину від апатії, безнадійності та депресії в стресових і травматичних ситуаціях.

**Самоефективність** – віра у самого себе, у власні уміння долати життєві перешкоди.

**Емоційна самоефективність** – здатність розрізняти щирість та фальшивість вираження емоцій у себе та інших людей.

**Емоційна експресивність** – виразність рухів, жестів, ходи, міміки, мовлення.

**Гіпермімія** – надмірна емоційна експресивність.

**Гіпомімія** – надмірна стриманість експресії емоцій.

## Введення до теми

У слабовольних людей влада емоцій над розумом дуже сильна. У стані переживань вони «втрачають здоровий глузд» і схильні до безглузвих вчинків. Емоції таких людей нестійкі, швидкоплинні.

Слабовольний тип людини, нездатної управляти власними емоціями, представлено Ф. Достоевським у романі «Принижені та ображені». Альоша, головний персонаж, – син родовитого князя, красивий і добрий юнак, проте надзвичайно емоційно збудливий та нестійкий у своїх почуттях. Він засмучений вибором між двома вродливими дівчатами і в один і той же день освідчується в почуттях по чергово то Каті, то Наташі, при цьому клянеться, що більше любить ту, яку в даний момент бачить.

Самоуправління емоціями та почуттями – складний багатфакторний процес. Детермінантами цього процесу є фізичне і психічне здоров'я, соціальний статус людини. Особливе значення має психічний склад особистості, її специфічні особливості. Люди цілеспрямовані й організовані, які мають тверду волю, – вміють тримати себе в руках, управляти своїми переживаннями і раціонально вчиняти відповідно до наявної ситуації (Управление эмоциональной жизнью // Куликов В.Н., Ковалев А.Г. Эмоции и чувства в жизни человека. – Иваново, 1997. – С. 118).

Поряд із тим у психології емоційного інтелекту накопичено дані про певні засоби та прийоми управління окремими емоційними станами та переживаннями.



## 1. Емоційний стрес

Найбільшого поширення набуло визначення емоційного стресу як комплексу афективних негативних емоційних переживань, які супроводжують стрес та призводять до несприятливих змін в організмі людини. Поряд із тим *Ганс Сельє*, який розкрив феномен стресу, довів, що неочікувані та сильні сприятливі життєві зміни також можуть викликати в організмі людини типові стресові реакції. Відповідно, більш чітким є визначення *емоційного стресу* як стану сильного та тривалого напруження, яке виникає у людини внаслідок емоційного перевантаження під впливом несприятливих або сприятливих обставин.

Поняття «*психологічний*» та «*емоційний*» стрес є близькими за значенням, проте не тотожними. Ю. Щербатих відзначає такі *основні відмінності між цими поняттями*:

1. емоційний стрес супроводжується виразними емоційними реакціями, а психологічний стрес обов'язково містить когнітивну складову (аналіз ситуації, оцінка власних ресурсів, прогнозування і т. д.);
2. емоційний стрес може виявлятися як у людини, так у тварин; психологічний стрес може мати місце тільки у людини з її розвинутою психікою.

### Подолання стресу

О. Лібін виокремлює два основні стилі реагування в стресових ситуаціях: захисний (психологічний захист) та конструктивний (копінг-стратегії).

#### *Захисний стиль реагування.*

Р. Грановська вважає, що психологічний захист виявляється у тенденції людини зберігати звичний образ світу та самого себе, при цьому відбувається викривлення інформації, яка оцінюється як несприятлива, оскільки суперечить вже сформованим уявленням про себе та інших.

Коли життя руйнує наші міфи, з якими ми звикли жити («Ця людина хитра», «У мене гарні очі» та ін.), психіка реагує побудовою бар'єрів проти «небажаної» реальності, що уособлюється у формах психологічного захисту. Внаслідок використання цих форм людина захищає свідомість від страху і при цьому залишає незмінною встановлену у неї зрозумілу (хоча й хибну) картину світу.

Т. Титаренко та Л. Лепіхова зазначають, що психологічні захисти є способами реагування на неприємності з заплющеними очима. Проте також підкреслюють, що психологічний захист є формою реагування на психічну травму і може бути нормальним, продуктивним (необхідним у певній ситуації) або, у разі надмірної його вираженості, патологічним, дезадаптивним.

Оскільки всі механізми психологічного захисту запускаються автоматично і виявляються не дуже усвідомлено, то цей стиль реагування є дуже мало пов'язаним з активізацією емоційного інтелекту.

### **Конструктивний стиль реагування.**

*Копінг-поведінка* («coping-behavior») – це індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її значущості для людини та наявних можливостей.

Т. Титаренко використовує в даному випадку термін «опанування», який визначає як певний економічний спосіб інтерпретації скрутних життєвих обставин та своєї ролі у розв'язанні проблеми, який людина використовує для керування власним передбаченням і переживанням кризової ситуації.

За Р. Лазарусом, С. Фолкман існують такі загальні *типи опанування*:

1. *проблемно-орієнтоване подолання* (протиборство, пошук соціальної підтримки, планомірне вирішення проблеми);
2. *емоційно-орієнтоване подолання* (самоконтроль, дистанціювання, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, уникнення).

Опанування може бути як цілком усвідомлюваним, так і несвідомим з усіма перехідними формами часткової, тимчасової усвідомленості. Усвідомлюване опанування пов'язане з проявом емоційного інтелекту, оскільки спільною характеристикою для них є усвідомлення переживань, які виникають внаслідок емоційного стресу.

☑ *Способи опанування та захисна поведінка в період дорослості описані Дж. Вайллентом. Лонгитюдне дослідження показало, що окремі види копінг-поведінки та захисні механізми (особливо витіснення, проекція, сублімація) є ключовими для досягнення успіху в період дорослості. Ці механізми розглядалися не як патологічні процеси, а як адаптивні реакції на проблему та кризу. Відповідно до даних Дж. Вайллента, ці захисні механізми виконують п'ять важливих функцій в дорослому житті: 1) вони обмежують емоції в період надзвичайного емоційного напруження, наприклад, в ситуації втрати близької людини; 2) перетворюють біологічні потяги на соціально-прийнятні; 3) коректують Я-образ у зв'язку з важливими життєвими змінами, наприклад: хірургічна операція, зміна місця роботи; 4) сприяють розв'язанню конфліктів у найближчому оточенні людини; 5) забезпечують вірогідність раціоналізації серйозних конфліктів, примиряють із совістю.*

*Найбільш адаптивною виявилася сублімація. При сублімації людина спрямовує неприйнятні імпульси на соціально-прийнятні цілі замість того, щоб витіснити бажання у несвідоме або здійснювати їхню проекцію на іншу людину.*

## Роль емоційного інтелекту у подоланні стресу

### ***Вибір копінг-стратегій залежно від рівня емоційного інтелекту.***

Уперше дослідження з зазначеної тематики було проведено *Р. Бар-Оном*, який установив, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту більш схильні до вибору стратегій проблемно-орієнтованого спектру, особи з низьким рівнем емоційного інтелекту – обирають, переважно, емоційно-орієнтовані стратегії.

У дослідженні *Е. Носенко, Н. Ковриги* встановлено зв'язок між високим рівнем сформованості емоційного інтелекту та вибором подолаючої стратегії «концентрація на проблемі», як такої, що є найбільш продуктивною за стресових умов. Виявлений зв'язок учені пояснюють високим рівнем відчуття психологічного благополуччя, який притаманний особам із високим рівнем емоційного інтелекту. Вибір досліджуваними з високим рівнем емоційного інтелекту копінг-стратегії, орієнтованої на вирішення проблеми, було підтверджено у дослідженні *І. Аршави* – дослідниця наводить дані, що серед стресостійких осіб більшість надає перевагу стратегії «концентрації на завданні», тоді як серед осіб з низьким рівнем емоційної стійкості переважає вибір стратегії «уникнення».

Дослідниками відзначається парадоксальність вибору стратегій, орієнтованих на проблему, особами з високим рівнем емоційного інтелекту, адже в даному випадку найбільш ефективно повинно було б відбуватися управління власними емоціями. Поряд із тим, можна припустити, що зазначений вибір обумовлений актуалізацією у стресових ситуаціях різних компонентів емоційного інтелекту: в осіб із високим рівнем емоційного інтелекту актуалізується раціональний компонент (здатність до розуміння емоцій), що й сприяє вирішенню проблеми; у осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту – регулятивний компонент (здатність до управління емоціями), пов'язаний з усуненням дискомфорту переживань. До того ж, низький рівень сформованості емоційного інтелекту більше пов'язаний з фіксацією на стресових переживаннях, що також зумовлює використання стратегій, спрямованих на їхню нейтралізацію.

Щодо статевих відмінностей вибору копінг-стратегій залежно від рівня емоційного інтелекту, то показано переважний вибір емоційно-орієнтованих стратегій в осіб жіночої статі, що, вірогідно, пов'язано з більшою емоційністю жінок.

Поряд із тим необхідно відзначити ряд проблемних питань, які дискутуються серед дослідників. Зокрема, спірним є питання щодо оцінки продуктивності проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих стратегій. З одного боку, зазначається, що стратегії емоційно-орієнтованого спектру є менш адаптивними і навіть сприяють посиленню стресу, з іншого – відзначається, що на першому етапі подолання більш ефективними є саме емоційно-орієнтовані

стратегії, які з часом поступаються місцем проблемно-орієнтованим. Оптимальною можна визнати позицію, що відстоює ситуативну значущість стратегій: залежно від контексту ситуації будь-яка стратегія може видатися адаптивною або малоефективною.

Суперечливим є питання стосовно стресостійкості осіб з високим рівнем емоційного інтелекту. У ряді робіт показано, що високий рівень сформованості емоційного інтелекту характеризується стресозахисними властивостями, поряд з тим зустрічаються скептичні припущення щодо вірогідності виникнення дистресу в осіб із високим рівнем окремих складових емоційного інтелекту. Наприклад, існує точка зору, що високий рівень здатності до розуміння емоцій інших може провокувати у напружених ситуаціях посилення депресивності, песимізму, суїцидальних думок у зв'язку з підвищеною чутливістю як до позитивних, так і до негативних емоційних проявів інших людей.

Загалом, у науковій літературі зазначається, що стратегії психологічного подолання можна тренувати, що сприятиме розвитку стресозахисного потенціалу осіб з різним рівнем емоційного інтелекту.

## 2.

### Емоційний самоконтроль

*Емоційний самоконтроль* як здатність виявляти та коригувати власні емоційні прояви, допомагає адаптуватися до стресових та травмуючих ситуацій.

В. Розов вважає, що під впливом травматичних подій життя виникає стан травматичного стресу як наслідок заподіяння «моральної шкоди» (наприклад, у зв'язку з такими негараздами, як: голод, бідність, старіння, важка хвороба тощо). У даному випадку часто використовується таке поняття як «пластичність». Пластичність є важливим компонентом готовності до непередбачених небезпечних ситуацій. Це психологічний засіб, що дозволяє управляти емоціями (занепокоєнням, страхом, меланхолійним настроєм) у небезпечних для життя умовах.

До основних стратегій управління емоціями відносять:

- а) стимулювання емоційних станів;
- б) усунення небажаних емоцій;
- в) контроль експресії.

## Основні стратегії управління емоціями: стимулювання емоційних станів

Стимулювання емоційних станів означає довільну активізацію бажаних емоцій. Стимулюванню емоцій сприяють самомотивація, натхнення, оптимізм.

**Самомотивація** – це вміння емоційно налаштуватися на досягнення успіху. У процесі самомотивації може виявлятися як спонукальний ефект (коли в діяльності ми керуємося почуттям ентузіазму, задоволення, оптимальним занепокоєнням, які спонукають нас до досягнень), так і гальмівний ефект (вміння не піддаватися власним бажанням, прагнення до певних дій).

☑ *Приклад гальмівного ефекту самомотивації яскраво проілюстровано в «експерименті з зефіром» Уолтера Мішеля. Програма дослідження включала в себе спостереження за поведінкою дітей починаючи з 4-х років до закінчення середньої школи. З чотирирічними малюками проводився експеримент: кожній дитині пропонувалося здійснити вибір – або дочекатися асистента експериментатора (15 хвилин), який виконував невідкладне завдання, і за це дитина мала б отримати дві зефірини; або, якщо вона не в змозі чекати, то дитині пропонували отримати лише одну зефірину, але прямо зараз. Насправді ж для дитини 4-х років це дуже серйозне випробування – здійснити вибір потрібно було не між одним або двома зефірами, а вибір ставав між імпульсом та стримуванням бажання, між задоволенням та відтягуванням задоволення.*

*За результатами експерименту дітей було розподілено на дві групи: 1) на тих, хто дочекався асистента, стійко витримав внутрішню боротьбу між бажанням та його задоволенням і отримав два зефіри; 2) а також тих, хто діяв імпульсивно: ці діти з'їдали зефір майже через кілька секунд після того, як асистент виходив з кімнати «виконувати» доручення експериментатора.*

*Далі спостереження також продовжувалося, але вже за виділеними групами дітей. З'ясувалося, що ці дві групи дітей і надалі характеризувалися емоційними та соціальними відмінностями. Діти, які в чотири роки змогли утриматися від спокуси (з'їсти зефір), з віком стали виявляти більшу компетентність в соціальному плані, успішність у міжособистісному спілкуванні, самовладання у стресових ситуаціях.*

**Натхнення** – стан своєрідного напруження та підйому духовних сил; емоційне занурення у творчість. У потоці натхнення емоції не просто стримуються й спрямовуються, вони позитивні, пронизані енергією і націлені на розв'язання певного завдання.

Невід'ємна ознака натхнення – почуття спонтанної радості, захоплення. У стані натхнення людина працює на межі власних сил і можливостей, але не помічає цього, лише відчуває справжнє задоволення від власного заняття.

*Способи входження у потік натхнення:*

1) Концентрація уваги на певному завданні у поєднанні з бажанням виконати його. Поряд із тим у даному випадку може діяти «закон оберненої сили»: надмірне бажання зосередитися може викликати занепокоєння, що це вийде не вдало; тут необхідною є самодисципліна.

2) Оптимальний рівень компетентності. Натхнення настає у проміжку між «нудьгою та тривогою», оскільки, якщо вимоги до людини занадто низькі – вона нудьгує, якщо занадто високі – починає тривожитися.

☑ *Експеримент М. Чиксентміхаї показав, що натхнення є необхідним для досягнення майстерності в професії. В експерименті вченого приймали участь 200 осіб – художники у віці 18 років, які закінчили художню школу та поступили вчитися в Академію мистецтв. Результати експерименту засвідчили, що лише ті студенти, які переживали радість від самого процесу творчості, стали, з часом, справжніми художниками. Якщо ж основним мотивом були мрії про славу та багатство, то після закінчення художньої Академії більшість таких студентів кидали мистецтво загалом.*

**Оптимізм** – у зв'язку з емоційним інтелектом, розглядається як позитивна емоційна установка, що захищає людину від апатії, безнадійності та депресії в стресових і травматичних ситуаціях.

Основу оптимізму становить *самоефективність* – віра у самого себе, у власні уміння долати життєві перешкоди. Посиленню самоефективності сприяють дві умови: 1) розвиток почуття компетентності людини в будь-якій сфері життя; 2) благополучне подолання труднощів власними силами.

☑ *Н. Самоукіна вважає, що оптимізм людини пов'язаний з позитивним (саногенним) мисленням.*

**Таблиця 7.1**

**Характерні вияви негативного та позитивного мислення**

<b>Негативне мислення</b>	<b>Позитивне мислення</b>
<i>оточуючий світ влаштований невірно</i>	<i>оточуючий світ влаштований за законами гармонії</i>
<i>люди мають більше недоліків, аніж достоїнств</i>	<i>у людях більше позитивних рис, ніж негативних</i>
<i>у майбутньому обов'язково станеться щось лихе</i>	<i>у майбутньому обов'язково відбудеться щось добре</i>
<i>людина, яка мовчить та дивиться на нас, думає про нас щось недобре</i>	<i>людина, яка дивиться на нас, напевно думає про нас щось добре або загалом думає про власні справи</i>
<i>любові немає, є лише залежність та розрахунок</i>	<i>любов є реальністю</i>
<i>не треба ні до чого прагнути, тому що все одно нічого не вийде</i>	<i>якщо намагатися прагнути до чогось та багато працювати, обов'язково будуть значні досягнення</i>



*Закони негативного мислення: негативне ставлення до людей, та до оточуючого світу, планування неприємних подій.*

*Те, що ми відчуваємо та думаємо, – те й отримуємо у відповідь – як у стрічці А. Тарковського «Солярис», у якому матеріалізувалися переживання людей, що жили на космічній станції. Кожний отримував від «мислячого океану» те, що було всередині його душі. Потрібно було лише прийняти свої переживання, погодитися з ними та з самим собою...*

### **Основні стратегії управління емоціями: усунення небажаних емоційних станів**

Небажані емоційні стани супроводжуються напруженням, яке дестабілізує діяльність людини. Найбільш поширеними техніками зниження напруження є організація *розслаблення* та *когнітивна регуляція*.

***Техніки розслаблення – «від внутрішніх переживань до їхніх зовнішніх проявів».*** Емоційне напруження зменшується, якщо переключити увагу від причин емоцій (гніву, печалі та ін.) до їхніх зовнішніх проявів – експресії обличчя, дихання, пози і т. д.

#### ***1. Дихальні техніки.***

Наш емоційний стан відображується у характері дихання (наприклад, по-різному дихає розгнівана та засмучена людина), тому, змінюючи характер дихання, ми можемо змінювати у необхідному напрямку свій настрій.

Одним з найпростіших засобів використання антистресового потенціалу дихання є концентрація уваги на ньому. Для зменшення стресу ефективною є *вправа «Медитація на диханні»*, яка сприяє переключенню уваги людини з психотравмуючої ситуації на процес дихання. При нейтралізації стресорів високої інтенсивності продуктивним є ефект затримки дихання у фазі видиху – порівняння двох джерел потенціальної небезпеки: психологічного (стресова ситуація) та біологічного (нестача кисню) значно сприяє знецінюванню першого з них.

Управління емоційним тонусом забезпечує використання *«вечірнього» – заспокійливого* або *«ранкового» – мобілізуючого* дихання.

Заспокійливий тип дихання характеризується поступовим подовженням видиху до тривалості подвоєного вдиху, потім чергування – подовжуються вже вдихи, доки не зрівняються з видихами. Після цього всі фази дихального циклу знову скорочуються. Заспокійливе дихання є корисним для погашення надмірного збудження та зняття емоційної напруги.

Мобілізуюче дихання – це ніби дзеркальне відображення заспокійливого дихання: змінюються не видихи, а вдихи; дихання затримується не після видиху, а після вдиху. Мобілізуюче дихання сприяє подоланню млявості та апатії.

## **2. М'язова релаксація.**

Наші психічні проблеми і наше тіло взаємопов'язані одне з одним: тривога та неспокій викликають м'язову напругу, а напруга м'язів, у свою чергу, посилює негативні емоції. В результаті у людини, що часто переживає стреси, формується так званий «м'язовий корсет», який вона постійно носить і який обумовлює психічне напруження.

Оскільки розслаблення м'язів є несумісним з емоційним напруженням, то цей метод є ефективним засобом корекції тривожних станів та різноманітних фобій.

Для свідомого управління розслабленням м'язів необхідно дотримуватися «*принципу контрасту*» – спочатку максимально напружити м'язи і тільки після цього намагатися усунути напругу. Це пов'язано з проблемою довільного розслаблення – нервово-м'язова система людини організована таким чином, що м'язи довільно реагують лише на один наказ: «Скоротитися!», а вказівка «Розслабитися!» свідомо фактично не сприймається.

Для управління небажаними емоційними станами необхідним є використання вправ зі швидким чергуванням фаз сильної напруги та розслаблення відповідної м'язової групи. При цьому процес розслаблення супроводжується відчуттям пом'якшення, розповсюдження хвиль приємного тепла та почуттям спокою.

**Техніки когнітивної регуляції – «уявне змінення ситуації».** Застосування цих технік передбачає задіяння психічних процесів (сприймання, пам'яті, мислення, уяви і т. д.).

### **1. Відсторонене (дисоційоване) сприймання подій.**

*Перший прийом дисоціації* пов'язаний зі зміненням масштабу події (наприклад, як буде виглядати існуюча проблема на відстані – з іншої країни, з міжнародної космічної станції ... з поверхні Марсу).

*Другий прийом дисоціації* пов'язаний зі зміненням часового масштабу (наприклад, чи зміняться спогади про певну проблему через місяць, через рік ... через 50 років).

*Третій прийом* пов'язаний зі зміненням «субмодальностей», тобто характеристик нашого сприймання навколишнього світу (наприклад, стресову ситуацію можна уявити у вигляді чорно-білої картинки; можна змінити пропорції картинки, зробити одних персонажів більшими за розмірами, а інших меншими).

*Четвертий прийом дисоціації* пов'язаний з творчим моделюванням ситуації (наприклад, можна змодельовати стрес у ігровій формі – використати в якості персонажів шахматні фігурки, гудзики...).

### **2. Візуалізація.**

Позитивний ефект цього методу заснований на тому, що кожний яскравий образ, який людина створює внутрішньо, прагне до втілення. При цьому, залежно від переваг, можна створювати зорові образи, слухові, кінестетичні або комбіновані, коли задіяні всі модальності.

Наприклад, якщо джерелом стресу є сором'язливість, яка не дозволяє молодій людині завоювати симпатію осіб протилежної статі, то необхідно культивувати у свідомості образ відкритого, товариського друга. Зоровий образ може включати в себе людину з привабливими очима, енергійними рухами, модно одягнутої, із сучасною зачіскою. Слуховий образ може містити приємну тональність голосу, цікаві мовленнєві фрази. Кінестетичний ряд може бути представленим відчуттям спритності, вмінням розслабитися у будь-якій ситуації.

### **Основні стратегії управління емоціями: контроль експресії**

Учені виокремлюють мімічні, вокальні, пантомімічні, вегетативні форми експресії (Н. Билкіна, В. Лабунська, Д. Люсін).

За характером експресивної поведінки виділено наступні типи:

- 1) «надмірно експресивні» (гіпермімія);
- 2) «помірні»;
- 3) «надмірно стримані» (гіпомімія).

Перший і третій з виділених типів є конфліктогенними, оскільки, за даними дослідників, занадто виражена емоційність призводить до взаємного роздратування; водночас, приховані емоції та почуття викликають непорозуміння.

*Контроль експресивної поведінки* відбувається у наступних формах:

- 1) стриманість;
- 2) придушення;
- 3) маскування;
- 4) симуляція.

У залежності від контексту ситуації кожна з наведених форм має функціональне значення. Поряд з тим у літературі зазначається про поширення дистресових станів внаслідок придушення, інтерналізації емоцій (J. Jones); про комунікативні проблеми, пов'язані з демонстративним або несвідомим вираженням неконгруентних емоцій («емоційне дисонування») (Є. Ільїн).

П. Симонов наголошує на *ефекті соціалізації*, – соціалізація перетворила голос і міміку в засіб, що поряд з інформуванням про внутрішні емоційні стани, виконує функцію їхнього маскування.

Є дві основні причини, які пояснюють *небажання проявляти емоції зовні*:

- 1) ми сумніваємося, що інші нас зрозуміють; інші можуть здивуватися нашій емоційній поведінці і навіть засумніватися в наших розумових здібностях;
- 2) ми боїмося, що наше емоційне потурання може бути використано проти нас іншими людьми – або випадково, бездумно, або з жорстоким наміром.

**Розвитку контролю експресії** сприяють:

- 1) *емоційна самоефективність* – здатність розрізняти коли ми щирі, а коли лише зображуємо певні емоції;
- 2) *емоційна експресивність* – виразність рухів, жестів, ходи, міміки, мовлення.

Розрізняють такі *форми емоційної експресивності*: м'яку, в'язку, жорстку.

*М'яка експресія* – витончене володіння мімікою обличчя, немає різких рухів очима, бровами, губами, переважають спокійні форми; голос спокійний, рівний, немає різких змін тембру та інтонації, проте відчутними є інтонаційні відтінки; рухи голови, рук відповідають смислу мовлення, вони витримані, спокійні, руки рухаються за малим та середнім колом жестикуляції; хода м'яка, витончена, граціозна.

*В'язка експресія* характеризується недостатнім емоційно-інформаційним навантаженням та комунікабельністю. Розпізнавання емоцій є утрудненим – міміка невиразна, інтонації однопланові, рухи скуті та збіднені.

*Жорстка експресія* відрізняється одноманітною мімікою обличчя («маска») або можна спостерігати підкреслено експресивне реагування на стимули; голосові інтонації – на одній ноті (високій чи низькій). Корпус тіла, руки, голова або напружені чи малорухливі, або характеризуються різкими рухами. При жорсткій експресії емоційна енергія не виходить зовні, а супроводжується потужним навантаженням на різні групи м'язів та внутрішні органи.

### 3.

#### **Управління окремими емоціями та емоційними переживаннями**

##### ***Управління гнівом***

Згідно з психоаналітичною теорією катарсису, гнів та ворожі імпульси вимагають активних дій і якщо їх не виражати зовні, що сприятиме звільненню від цих ворожих тенденцій, то вони здійснюють руйнівну роботу всередині психіки. Це положення було підхоплено та популяризовано засобами масової інформації, що призвело до розповсюдження так званого «*міфу катарсису гніву*» – про користь агресивного відреагування гніву для зменшення наступної агресії.

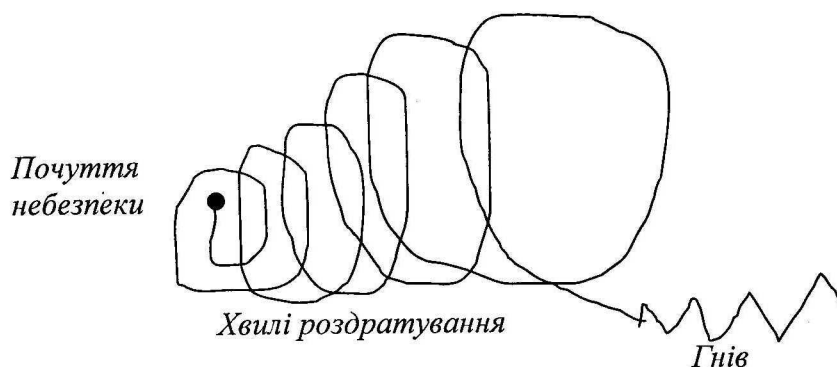
☑ *Б. Баушмен* і *Р. Баумайстер* з колегами провели низку спеціальних досліджень, спрямованих на емпіричну перевірку теорії катарсису гніву. У своєму першому циклі експериментів дослідники показали, що, не зважаючи на задоволення, яке деякі люди відчували, спрямовуючи удари на ляльку-мішень, ступінь їхньої агресії на наступних етапах експерименту стосовно іншого учасника (нейтрального або того, хто «заслуговує покарання») не зменшувався. При цьому цей факт було встановлено як у тому випадку, коли учасники отримували газетну статтю, що містила дані про безкорисність відреагування гніву (катарсису), так і у випадку ознайомлення з інформацією, що підтверджувала користь такого відреагування.

Згідно з даними наведеного експерименту, прояв агресії зовсім не знижує наступної агресії і навіть не звільняє від ворожих імпульсів. Той факт, що люди приписують позитивну цінність прояву свого гніву, свідчить лише про наявність очікувань, що вони отримають задоволення від агресії і внаслідок цього будуть почуватися краще.

**Динаміка гніву.** Універсальним пусковим механізмом виникнення гніву є *почуття небезпеки* (див. рис. 7.1). Сигналом небезпеки може виступати як справжня (пряме фізичне ушкодження), так і символічна загроза (грубість, несправедливість, приниження, поразка). На цьому етапі людина відчуває, як правило, ще не гнів, а сильне незадоволення та роздратування.

Коли сигнали небезпеки накопичуються (а тим самим накопичуються й роздратування), то спровокувати появу гніву може будь-яка наступна неприємна подія, яка є ніби «останньою краплею», і це остаточно знижує поріг того, що провокує гнів. Наприклад, людина, у якої на роботі виникли значні труднощі, більш вороже відреагує на лайання сусіднього пса, – що при інших обставинах зовсім не визвало б ніякої реакції.

Отже, символічно гнів виникає як «наростання хвиль» – це послідовний ряд провокацій, кожна з яких запускає збудливу реакцію, що затухає дуже повільно.



**Рис. 7.1. Динаміка гніву**

☑ Експерименти Д. Цилльмана показали, що неприємні обставини або події посилюють відчуття гніву та сприяють його прояву. В цих експериментах участь брала група добровольців – чоловіків та жінок, а також помічник експериментатора, який отримував таємну інструкцію розсердити учасників і внаслідок цього робив саркастичні, образливі зауваження на їхню адресу.

Після цього група учасників-добровольців переглядала кінофільм (залежно від серії експерименту – веселий або, навпаки, трагічний). Після перегляду кінофільму учасникам пропонувалося оцінити якості помічника експериментатора, що нібито врахують при прийомі його на роботу. Ситуація надання оцінки потенційно містила можливість «відплатити» саркастичному помічнику за образи в ході експерименту. В результаті з'ясувалося, що ступінь

*помсти учасників виявився прямо протилежним рівню роздратування, в якому вони перебували після перегляду кінофільму: трагічний фільм викликав у кожного з учасників більше роздратування, і вони надавали помічнику більш несприятливі оцінки.*

### **Способи управління гнівом.**

Оскільки основний принцип виникнення гніву це безперервний процес накопичення неприємностей та роздратування, то найбільш необхідною умовою для нейтралізації виникнення гніву в наступному часі є *довільне переривання* цього процесу накопичення роздратувань.

Є два основні способи переривання:

#### **1. Сумніви → «переоцінка подій».**

Цей спосіб полягає в тому, щоб «спіймати» ті думки, які викликають хвили гніву та піддати сумніву їхню правильність.

У даному випадку велике значення має вибір моменту: чим раніше в динаміці гніву розпочати позитивно переоцінювати кожну несприятливу подію, тим більшого ефекту можна досягти.

☑ *Ще один з експериментів Д. Цилльмана був також спрямований на вивчення особливостей динаміки гніву. У ході експерименту асистент поведився навмисно грубо з учасниками експерименту, які отримали завдання «їздити» на велотренажерах. Коли учасникам було надано можливість помститися грубіяну-асистенту (знову ж таки, вони мали змогу надати йому оцінку, яка, як думали учасники, буде врахована при розгляді його кандидатури на певну службову посаду), то вони це робили зі злобною радістю. В одному з варіантів експерименту інша помічниця експериментатора з'явилася як раз у той момент, коли учасники вже були роздратовані й мали шанс помсти (починали виставляти оцінки грубому асистенту). Помічниця експериментатора викликала асистента до телефону (який знаходився в іншій залі). Асистент, покидаючи кімнату, де проходив експеримент, робив також схидне зауваження і помічниці експериментатора. Але вона сприймала це зауваження з розумінням, і коли асистент виходив, пояснювала учасникам – він такий грубий із-за того, що на нього сильно тиснуть у зв'язку з екзаменами на науковий ступінь, які тільки-но розпочалися. Після цього, коли роздратованим учасникам знову ж таки пропонувалося помститися асистентові, вони не стали цього робити, замість цього вони виразили йому співчуття.*

*Цей експеримент показав, що пом'якшуюча інформація може сприяти переоцінці подій, які викликають гнів. Але цей засіб діє лише у випадку помірного ступеня роздратування. Коли гнів наростає і досягає високого рівня, люди стають «когнітивно несприйнятливими».*

## **2. Розваги → «відволікання».**

Цей спосіб є потужним засобом змінення неприємного настрою – досить складно відчувати роздратування, коли приємно проводиш час. Але є необхідна умова: розваги повинні зачіпляти думки, оскільки в ситуації подолання гніву найбільш важливим є переривання негативних думок. Це означає, що такі розваги, як телебачення, читання, комп'ютерні ігри і тому подібні засоби не дозволять думати про неприємні події з тією ж інтенсивністю, оскільки мозок отримав іншу інформацію.

Поряд із тим треба відзначити, що наведені вище способи є лише тимчасовими прийомами, які призупиняють прояв гніву. У більш спокійному стані (через деякий час після подій, які викликали роздратування) необхідно повернутися до *причин* виникнення гніву та знайти власні засоби їхнього усунення. Лише усвідомлення справжніх причин гніву та їхнє усунення може сприяти повному подоланню гніву.

## ***Управління страхом***

Виникнення страху ґрунтується на *негативному емоційному досвіді*, який пов'язаний з подіями минулого. Гостре небажання повторення цих подій сприяє закріпленню реакції страху щодо певних дій або об'єктів на рівні підсвідомості. Наприклад, дитина, яка дуже постраждала від бійки, буде автоматично старатися відхилитися, якщо хтось поруч замахнеться рукою, ніби то збирається вдарили; людина, яку вкусила собака, буде намагатися не допустити наближення до себе будь-якої собаки.

Оскільки реакція страху є автоматичною, незалежною від свідомих намірів, то й подолання страху повинно ґрунтуватися на засобах, які впливають на підсвідомість.

### ***Засоби подолання страху:***

#### ***1. Установка – «не боятися боятися».***

Дуже часто людина намагається приховати свій страх (особливо чоловіки), проте це ще більше сприяє активації цієї емоції – наше несвідоме не розуміє заборон, особливо тих, які надсилаються директивно, свідомо. Більш раціональним є прийняття свого страху та неприховані спроби уникати дій, об'єктів і т. д., які провокують переживання страху. Це не допоможе повністю подолати свій страх, але значно знизить його інтенсивність.

☑ *В. Леві зазначає, що логіка внутрішньої свободи ґрунтується на поступовому переході від усвідомлення права на страх до відчуття ймовірності безстрашності. У своїй книзі «Приручення страху» цей автор пропонує «відчутти» наступні положення:*

- «страх необхідний, страх природний»;
- «боятися потрібно вміти»;
- «потрібно дозволити собі не тривожитися та побоюватися. Не соромитися показати ці почуття й іншим людям» (думати так: «Так, я боюся, але я не боюся це показати зовні»).

*Визнання страху відразу ж робить людину якщо не більш сміливою, то більш вільною та впевненою у собі.*

## *2. Комфорт – «комплект небезпеки».*

Необхідно самотійно, до власних уподобань, підготувати власний комплект, до якого включити речі, з якими комфортно, зручно (наприклад, улюблена книга, записничок, музичний диск та ін.). Цей засіб спрацьовує за аналогією із закріпленням позитивного досвіду у відомих експериментах Дж. Уотсона щодо усунення рефлекторно викликаної реакції страху в «маленького Альберта». Негативний емоційний досвід може бути витіснений позитивним, але за умовою успіху в ході першої спроби.

## **Управління меланхолією**

Меланхолія та депресія дуже пов'язані, але неоднакові емоційні стани, проте меланхолія завжди передує депресії. Меланхолію називають «безсимптомною депресією», що підкреслює однакову природу цих явищ.

☑ *Е. Мак Грат (цит. за Г. Норман Райт, 2007) запропонувала нову теорію щодо депресії, стверджуючи, що існує «корисна» депресія (це меланхолія – тобто реалістичні почуття смутку, страждання, розчарування, вини чи гніву; її причиною може бути тривога, страх і т. д., проте вона завжди ґрунтується на реальності та сприяє знаходженню смислу життя) і «шкідлива» депресія (це захворювання – виявляється у спотворенні або запереченні несприятливих подій, що відбуваються; при цьому спостерігаються відсутність зацікавленості вирішувати проблеми і втрата інтересу до життя).*

*З корисною депресією, або меланхолією, людина здатна владнати самотійно, але якщо має достатньо власних духовних ресурсів.*

Способи подолання меланхолії ґрунтуються на посиленні почуття власної значимості, оскільки самоцінність надає присмаку життя та вбиває будь-яку печаль. Тому подолання меланхолії – це перш за все подолання зневіри у себе.



### ***Засоби подолання меланхолії:***

#### ***1. Спілкування.***

Найбільш розповсюджена помилка будь-якої людини, яка переживає печаль – це пошук усамітнення. Проте найбільш дієвою тактикою боротьби з меланхолією є саме спілкування – похід у кінотеатр, обід з друзями та ін. Постійне прокручування тривожних думок наодинці лише посилює меланхолію, а спілкування з іншими частіше за все допомагає зрозуміти, що власні проблеми не є специфічними, до того ж, можна отримати інформацію про досвід їхнього вирішення іншими людьми.

До того ж, популяризація положення, що плач наодинці є природнім засобом зниження у головному мозку рівня хімічних речовин, які підтримують меланхолійний настрій, сприяє тому, що більшість людей шукає усамітнення при меланхолії. Проте *ідея «корисного плачу»* є не зовсім вірною – хоча сльози можуть сприяти усуненню печалі, проте вони не можуть ліквідувати її причину.

#### ***2. Перемога.***

Організація скромної перемоги або легкого успіху не є складною (наприклад, генеральне прибирання власної кімнати), проте це значно підкріплює позитивне уявлення про самого себе – «Я це зробив!». Особливо цей засіб є ефективним, якщо справу виконано всупереч власному небажання це робити.

#### ***3. Альтруїзм.***

Допомога тим, хто знаходиться у складних обставинах, відволікає нас від власних клопотань і одночасно посилює почуття своєї необхідності для інших.

#### ***4. Порівняння.***

Ефективним є використання терапевтичного прийому когнітивного реконструювання – «змінення погляду на стан проблеми». Порівняння себе з людьми, які знаходяться у більш скрутних умовах, сприяє підбадьорюванню.

☑ *Метафорою для цього засобу боротьби з меланхолією може слугувати вислів «Я плакав, що у мене немає черевиків, доки не побачив людину, у якої немає ніг».*

### ***Управління радісними переживаннями***

Формула життя «немає проблем» (або «все о'кей») є дуже популярною у сучасному світі. Мало кому спадає на думку «боротися» з радісними переживаннями. Проте в окремих випадках радість є небезпечною (стан ейфорії та надмірне вираження радощів при гіпертимії): по-перше, втрачається почуття реальності, а це заважає вчасно уникати реальної небезпеки; по-друге, значно знижується сенситивність до переживань, особливо негативних, інших людей. До того ж, наслідком надмірних радісних переживань є енергетичне спустошення, підвищення кров'яного тиску та порушення діяльності серця.

К. Ізард наводить *дві основні причини, за якими радість підлягає саморегуляції* з боку індивіда:

1) радісні переживання можуть бути занадто інтенсивними, які супроводжуються сміхом «аж до сліз» та до болю у грудях. Тому цей регіт – по суті серйозне випробування для легенів, м'язів грудної клітки та горла, для голосових зв'язок;

2) занадто часті радісні переживання, як правило, супроводжуються недостатньою емпатійністю, невмінням співчувати стражданням іншої людини.

Поряд із тим, певні типи особистості (зокрема, дисфоричний, шизотимічний) характеризуються слабкістю відчуття та прояву радісних переживань.

### ***Основні засоби стимулювання радісних переживань:***

#### ***1. Мета.***

Щоб відчути радість, людина повинна спочатку подолати ті перепони, які унеможливають радісні переживання, повинна поставити перед собою важливу, значиму мету – сам процес її досягнення може стимулювати у людини радість.

Поряд із тим радість не повинна бути метою діяльності. Коли людина свідомо прагне до радості, докладає зусиль, щоб викликати у собі радісні переживання, вона досягає зворотного ефекту – радість вислизає, замість неї виникають зовсім інші емоції.

#### ***2. Відкритість.***

Відкритість та щирість мають важливе значення для самореалізації та переживання радості.

У. Шутц вважає, що людина повинна дозволити собі розкритися і перед собою, і перед іншими людьми. Вона повинна виражати та пізнавати свої почуття, повинна відкривати в собі дещо нове, навіть якщо це спричиняє їй біль. Навчання, контроль над негативними емоціями, відмова від надмірних обмежень та заборон породжують в людині особливу відкритість – готовність до емоційного досвіду. Це створює сприятливий ґрунт для самореалізації та радості.

## Література

- Аршава І. Ф.** Емоційна стійкість людини та її діагностика / І. Ф. Аршава. – Д.: Вид-во ДНУ, 2006. – 336 с. – (Монографія).
- Бреслав Г. М.** Психологія емоцій / Г. М. Бреслав. – М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. – 544 с. – (Психологія для студента).
- Бурбо Л.** Пять травм, которые мешают быть самим собой / Л. Бурбо. – К.: София, 2006. – 192 с.
- Ветрова И. И.** Соотношение контроля поведения и стратегий совладания развивающейся личности / И. И. Ветрова // Психологические исследования / [сб. науч. ст.; науч. ред. Журавлев А. Л., Сергиенко Е. А.]. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – С. 63-76.
- Виноградова Л. В.** Проблема совладающих стратегий в современных исследованиях / Л. В. Виноградова // Журнал практикующего психолога. – 1999. – № 5. – С. 92-99.
- Виноградова Л. В.** Интеллектуальный контроль как способ интерпретации эмоционально-трудных жизненных ситуаций / Л. В. Виноградова // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 6. – С. 21-28.
- Гаранян Н. Г.** Перфекционизм, депрессия, тревога / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева // Московский терапевтический журнал. – 2001. – № 4. – С. 18-48.
- Горбатков А. А.** О пользе оптимизма и пессимизма / А. А. Горбатков // Прикладная психология. – 2001. – № 3. – С. 50 - 56.
- Гоулман Д.** Деструктивные эмоции / Д. Гоулман; пер. с англ. – Минск: ООО «Попурри», 2005. – 672 с.
- Гоулман Д.** Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. – М.: АСТ: АСТ Хранитель, 2008. – 478 с.
- Грановская Р. М.** Психологическая защита / Р. М. Грановская. – СПб.: Речь, 2007. – 480 с.
- Грачева Л. В.** Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой / Л. В. Грачева. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
- Гринбергер Д., Падески К.** Управление настроением: методы и упражнения / Д. Гринбергер, К. Падески. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.
- Джидарьян И. А.** Психология счастья и оптимизма / И. А. Джидарьян. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 268 с.
- Джидарьян И. А.** Оптимизм: проблемы теории и методов изучения / И. А. Джидарьян // Психологический журнал. – 2013. – № 1. – С. 25-35.
- Ильин Е. П.** Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.
- Исаев Д. Н.** Эмоциональный стресс / Д. Н. Исаев. – СПб.: Речь, 2005. – 400 с.
- Канитц фон А.** EQ. Управление эмоциями / А. фон Канитц; пер. с нем. – М.: Изд-во ОМЕГА-Л: Smart Book, 2008. – 128 с.
- Кларк Л.** SOS. Обуздай свои эмоции. Как справиться с тревогой, гневом и депрессией / Пер. с англ. М. Колесниковой. – М.: Астрель: АСТ, 2007. – 303 с.

**Крайг Г.** Психология развития / Г. Крайг; пер. с англ. Н. Мальгиной, Н. Миронова, С. Рысева, Е. Турутиной; под общей научной редакцией проф. А. А. Алексеева. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.

**Крюкова С. В.** Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь, радуюсь. Практическое пособие / С. В. Крюкова, Н. П. Слободяник. – М.: Генезис, 2005. – 340 с.

**Куница В. Н.** Межличностное общение: Учебник для вузов / В. Н. Куница, В. Н. Казаринова, В. М. Погольша. – СПб.: Питер, 2002. – 544 с.

**Куттер П.** Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей / Петер Куттер; пер. с нем. С. С. Папкина. – СПб.: Б. С. К., 1998. – 115 с.

**Леви В.** Приручение страха / В. Леви. – М.: Метафора, 2003. – 192 с.

**Либина А., Либин А.** Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями / А. Либина, А. Либин // Стиль человека: психологический анализ / [сб. науч. работ / ред. Либин А. В.]. – М.: Смысл, 1998. – С. 190-204.

**Либина А. В.** Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А. В. Либина. – М.: Эксмо, 2008. – 400 с.

**Линде Н.** Гнев, подавленный гнев и его коррекция в эмоционально-образной терапии / Н. Д. Линде // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 160-165.

**Мищенко Т. А.** Соціально-психологічний тренінг з формування вмінь саморегуляції емоцій / Т. А. Мищенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 7. – С. 10-14.

**Носенко Е. Л., Коврига Н. В.** Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с. – (Монографія).

**Орлов Ю. М.** Обида. Вина / Ю. М. Орлов; сост. А. В. Ребенок. Серия: Исцеление размышлением. – М.: Слайдинг, 2002. – 96 с.

**Падун М. А.** Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы / М. А. Падун // Психологический журнал. – 2010. – № 6. – С. 57-69.

**Панкратова А. А.** Подход Дж. Гросса к изучению эмоциональной регуляции: примеры кросс-культурных исследований / А. А. Панкратова // Вопросы психологии. – 2014. – № 1. – С. 147-155.

**Пашко Т. А.** Індивідуальні особливості емоційного самоконтролю старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Т. А. Пашко. – К., 2005. – 20 с.

**Пичугин В. Г.** Эмоциональная устойчивость: техника развития / В. Г. Пичугин. – М.: Вершина, 2009. – 256 с.

**Райт Норман Г.** Як подолати зневіру, зневагу і меланхолію / Г. Норман Райт; пер. з англ. О. Гладкого. – Львів: Свічадо, 2007. – 120 с.

**Рассказова Е. И.** Саморегуляция в психологии здоровья и клинической психологии / Е. И. Рассказова // Вопросы психологии. – 2012. – № 1. – С. 75-82.

**Рассказова Е. И.** Роль нарушений когнитивной и эмоциональной регуляции в возникновении соматических симптомов / Е. И. Рассказова // Вопросы психологии. – 2013. – № 6. – С. 87-97.

**Робертс Р. Д.** Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р. Д. Робертс, Дж. Меттьюс, М. Зайднер, Д. В. Люсин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004. – Т. 1, № 4. – С. 3-26.

**Розов В. И.** Психологический анализ адаптивности в экстремальных условиях : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / В. И. Розов. – К., 1993. – 20 с.

**Саенко Ю. В.** Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю. В. Саенко. – СПб.: Речь, 2011. – 232 с.

**Селигман М.** Новая позитивная психология / Мартин Селигман. – М.: Издательство «София», 2006. – 368 с.

**Селигман М.** В поисках счастья / Мартин Селигман. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 320 с.

**Семенова Е. М.** Тренинг эмоциональной устойчивости педагога / Е. М. Семенова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 224 с.

**Симонов П. В.** Эмоциональный мозг / П. В. Симонов. – М: Наука, 1981. – 215 с.

**Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А.** Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : [наук.-метод. посіб.] / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова. – К.: Міленіум, 2006. – 204 с.

**Чиксентмихайи М.** Поток: психология оптимального переживания / Михай Чиксентмихайи; пер. с англ. Е. Перовой. – М.: Альпина нон-фикшн, 2011. – 464 с.

**Щербатых Ю. В.** Психология стресса и методы коррекции: [учеб. пособ.] / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.

**Bar-On R.** Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory // R. Bar-On, J. Parker. Handbook of emotional intelligence. – San Francisco: Jossey-Bass, 2000. – P. 363-388.

**Folkman S., Lazarus R.** Coping and emotion // N. Stein, B. Leventhal, T. Trabasso. Psychological and biological approaches to emotion. – Hillsdale, N J: Erlbaum, 1990. – P. 313-332.

## Глава 8

### УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ ІНШИХ

1. Вміння встановлювати емоційний контакт.
2. Управління емоціями інших:
  - А) у контексті особистісного впливу;
  - Б) у ракурсі енергетичної взаємодії.
3. Емоційне насильство.

#### Основні поняття теми

**Емоційний контакт** – встановлення між людьми двосторонніх стосунків, у яких кожний з учасників відчуває себе предметом зацікавленості та симпатії.

**Емоційна доступність** – готовність надати іншій людині емоційну підтримку, виявити розуміння та схвалення.

**Емоційна гнучкість** або **динамізм** – здатність жваво проявляти емоції, які дійсно переживаються; здатність виявляти нестандартність, творчість, ініціативність у встановленні емоційного контакту.

**Емоційна маніпулятивність** – здатність до особливого впливу на емоції, почуття, переживання іншої людини з метою програмування її мотивів до співпраці.

**Емоційні інграми** – стереотипи емоційного реагування, сформовані під впливом маніпулятивного досвіду особистості, що набувається протягом життя, зберігається в пам'яті та в результаті відтворення сприяє організації емоційного впливу на інших людей.

**Гедоністична маніпуляція** – прагнення насолоджуватися навмисно викликаною емоційною реакцією співрозмовника.

**Прагматична маніпуляція** – використання емоційної реакції іншої людини для досягнення своїх власних таємних цілей (заставити іншу людину щонебудь прийняти, від чогось відмовитися і т. п.).

**Емоційний тлумач** – здатність оцінювати маніпулятивні наміри партнера за власними емоційними реакціями.

**Емоційна фасилітативність** – характеризується як особистісна схильність до емоційної підтримки іншої людини.

**Емоційне поле** – емоційна атмосфера, що впливає на особливості функціонування кожного зі членів сімейної комунікативної взаємодії.

**Емоційне насильство** – це цілеспрямований психотерор; виснажливі дії, спрямовані на те, щоб викликати у об'єкта насильства стан неспокою та напруженості; ці дії систематично повторюються протягом тривалого проміжку часу.

## Введення до теми

*«Перед тим, як спортсменка виходить для того, щоб стрибати у воду, я їй кажу, і кажу дуже строгим тоном: – «Ви повинні заповнити цей опитувальник!»*

*У цьому опитувальнику є п'ять питань на рівень ситуативної тривожності. Спортсменки дуже зляться на мене, більшість з них терпіти мене не може, відвертаються... І дуже багато хто зі сторони вважає, що я знущаюся над ними. Але ж нікому не розкажеш, що саме завдяки мені вони досягають високих результатів! Спортсмена перед виступом потрібно розізнити, а не заспокоїти! Злість перемагає страх.*

*Але розкрити цю таємницю спортсменкам я не можу: якщо вони будуть знати її, то прийом більше не подіє. Ось так я і мучуся» (Случай спортивного психолога Ю. // Сидоренко Е. В. Тренінг впливння и противостояния влиянию. – СПб., 2007. – С. 60).*

Чи кожний емоційний вплив, засобом якого ми приховано намагаємося підвести іншу людину до нашої цілі, є маніпулятивним?



## 1.

### Вміння встановлювати емоційний контакт

**Емоційний контакт** – встановлення між людьми двосторонніх стосунків, у яких кожний з учасників відчуває себе предметом зацікавленості та симпатії і сам є відкритим для оточуючих, консонуює з емоціями, які вони переживають.

**Відмова від емоційного контакту** – пасивна форма відмови людині в теплих почуттях, що виявляється в підкресленій холодності, небажанні або нездатності відповісти на наявні спроби спілкування.

#### **Риси, які сприяють встановленню емоційного контакту:**

1. **емоційна доступність** – готовність надати іншій людині своє тепло, ніжність, надати підтримку, виявити розуміння та схвалення;
2. **емоційна гнучкість** або **динамізм** – здатність «оживляти» істинні емоції, контролювати негативні, виявляти нестандартність, творчість, ініціативність у встановленні емоційного контакту;
3. **потреба в емоційному контакті** – потреба у встановленні між людьми двобічних стосунків, в яких кожний з учасників відчуває себе предметом зацікавленості та симпатії й сам відкритий для оточуючих.

**Розвиток потреби в емоційному контакті** включає три основні етапи (за В. А. Семиченко):

*1 етап – від народження до трьох років.*

Потреба дитини в емоційному контакті задовольняється у стосунках з людиною, яка піклується про неї – частіше за все це матір. Емоційний контакт близьких людей з дитиною забезпечує сприйняття малюком необхідних сигналів, на основі яких формується загальне почуття безпеки.

Саме ранні переживання здійснюють стійкий вплив на все наступне емоційне життя людини та визначають індивідуальні відмінності у проявах вразливості, сенситивності, емоційній теплоті/холодності, потреби в неформальних стосунках.

☑ *У цей період життя контакти з матір'ю особливо важливі для емоційного розвитку дитини в цілому. Нав'язане тривале розлучення дитини з матір'ю (її від'їзд, госпіталізація та ін.) призводить до порушення у дитини емоційних реакцій, що проявляються в двох формах: 1) у реакції відчаю (дитина безпричинно плаче, ігнорує оточуючих); 2) у реакції «одеревіння» (дитина не реагує на зовнішні стимули або виявляє байдужість, очі втрачають живий вираз).*

*Переривання встановлених емоційних контактів шкідливе для розвитку дитини. Встановлено, що повноцінне відтворення обірваних значимих емоційних контактів є можливим не більше чотирьох разів, після чого у дитини спостерігається різке зниження цієї потреби: дитина стає байдужою до емоційних контактів з іншими, згасає прагнення до теплих емоційних стосунків.*



*II етап – від трьох років до школи.*

Відбувається розширення кола осіб, здатних сприяти задоволенню потреби дитини в емоційних контактах. Одночасно знижується значення матері як основного об'єкта емоційної прихильності.

Дитина в однаковому ступені виявляє прагнення до спілкування як з дорослими, так і з однолітками (як з дівчатками, так і хлопчиками), проте обмеження контактів саме з однолітками хворобливо відбивається на психіці дитини – виникають прояви недовіри, встановлення дистанції при взаємодії, неініціативність у встановленні контактів, холодність почуттів. Це пов'язано з відсутністю відповідного емоційного досвіду.

☑ *На цьому етапі особливо важливим є стиль сімейного виховання. Встановлено, що два майже протилежні типи ставлення до дитини – заголублювання та байдужість, – призводять до однакового результату: до прагнення дитини уникати емоційних контактів. У дитини, перенасиченої ласкою – потреба в емоційному контакті згасає поступово, сама по собі, оскільки немає в цьому гострої необхідності; у дитини, яка відчуває до себе байдужість, формується стійкий соціальний страх перед встановленням емоційних контактів, це виявляється у сором'язливому ставленні до інших.*

*III етап – пов'язаний з початком навчання у школі.*

Характерна особливість цього періоду – пошук емоційних контактів з новим соціальним оточенням серед однолітків, зі вчителем, при цьому спостерігається витіснення емоційних зв'язків з батьками.

***Тактичні прийоми встановлення емоційного контакту:***

1) *«Контакт очей»* – повідомлення про готовність підтримати комунікацію або перервати її. Має місце у візуальному спілкуванні.

2) *Використання засобів фасцинації* – створення допоміжного фону, на якому основна інформація виражає, оскільки цей фон частково долає фільтр недовіри.

Прикладом фасцинації може бути стимулювання емоційного стану під впливом музичного супроводження, що підсилює позитивну мотивацію партнерів по спілкуванню.

## **2.**

### **Управління емоціями інших**

Управління та контроль емоцій інших людей може відбуватися усвідомлено, з реалізацією цілеспрямованих намірів – це виявляється на рівні особистісного впливу або може мати місце неусвідомлено, без застосування свідомих дій – на рівні енергетичної взаємодії. Якщо усвідомлений емоційний вплив здійснюється за принципом «навіщо», то неусвідомлений – за принципом «чому». У першого є мета, у другого – тільки причина.

## Управління емоціями інших у контексті особистісного впливу

Особистісний вплив може включати прагматичну або просоціальну спрямованість управління емоціями інших людей.

**Прагматична спрямованість** емоційного впливу виявляється в *емоційній маніпулятивності* як здатності до особливого впливу на емоції, почуття, переживання іншої людини з метою програмування її мотивів до співпраці.

Є. Ільїн зазначає про властиве маніпуляторам прагнення до задоволення власних потреб. Е. Шостром наголошує, що маніпулятори здатні до щирих почуттів, але у поєднанні з їхнім практичним застосуванням.

За В. Бойко, емоційна маніпулятивність ґрунтується на дії *емоційних інграм* – стереотипів емоційного реагування, сформованих під впливом маніпулятивного досвіду особистості, що набувається в процесі життя, зберігається в пам'яті та в результаті відтворення сприяє організації емоційного впливу на інших людей.

Свідоме демонстрування емоцій дає нам змогу скорочувати або збільшувати дистанцію у спілкуванні, карати або заохочувати за власним бажанням. У ролі засобів маніпуляції використовується посмішка, сміх, загроза, плач, байдужість і т. д.

Інграми виникають під впливом маніпулятивного досвіду особистості – вже на ранніх етапах розвитку людина швидко та легко встановлює зв'язок між двома явищами: певні емоції викликають певну бажану поведінку оточуючих. Після цього людина все життя може використовувати конкретні емоції з маніпулятивними намірами.

Як правило, інграми виникають в умовах психотравмуючих обставин, перш за все в дитинстві. У психотравмуючих ситуаціях (конфлікти, емоційне напруження, образа, втрата любові і т. д.) людина стає особливо вразливою та потребує відчуття захищеності. Здійснюється вибір – або страждати, або використати емоційну інграму як стереотип усунення нестерпної ситуації.

Емоційні інграми можуть виникати також у «психоприємних» ситуаціях (приємний подарунок, натхнення в роботі і т. д.), пізніше вони можуть відтворюватися з метою отримати від оточуючих емоційну підтримку та тепло.

Як правило, кожна людина використовує не одну, а набір емоційних інграм – арсенал способів емоційної поведінки, які супроводжуються звичними захисними емоційними реакціями.

За характером впливу на інших людей емоційні інграми можуть бути позитивними (інформаційно-енергетичні розрядки, які навмисно демонструються людиною з метою викликати до себе певне позитивне ставлення), або негативними (містять елементи агресії, ворожість, відчуження, дистанціювання, неприйняття). Прикладом негативної емоційної інграми може бути істеричний

плач дитини, яка вимагає від батьків виконання власного бажання; приклад позитивної емоційної інграми – залицяння юнака, який намагається триматися ближче до дівчини, яка подобається, та демонструє на обличчі радість та захоплення.

Емоційні інграми не є суто негативним явищем. Оптимальний ступінь їх застосування значно полегшує процес спілкування. Наприклад, несформованість емоційної інграми стосовно емоційної поведінки щодо осіб протилежної статі в період юнацтва призводить до труднощів встановлення емоційного контакту з потенційно шлюбним партнером у зрілому віці.

О. В. Сидоренко виокремлює два види емоційної маніпуляції – *гедоністичну* (прагнення насолоджуватися емоційною реакцією адресата) та *прагматичну* (використання емоційної реакції адресата для досягнення ініціатором своїх власних таємних цілей: заставити адресата що-небудь прийняти, від чогось відмовитися і т. п.).

У будь-якої людини існує протиріччя між потребою впливати і потребою протистояти чужому впливові, оскільки уподібнення чужому впливові загрожує власній ідентичності. Тому люди гостріше та більш засмучено переживають нездатність протистояти чужому впливу, ніж власну здатність здійснювати вплив. Страх втратити власне «Я» – основна драма міжособистісної взаємодії.

О. В. Сидоренко запропонувала дієвий засіб протистояння чужому впливу – моніторинг емоцій як спостереження за динамікою маніпуляції та виявлення ранніх ознак маніпулювання.

#### ***Основні ознаки емоційного маніпулювання:***

- *дисбаланс* – суперечність, амбівалентність емоцій (наприклад, поєднання гордоців та образи, радощів та недовіри і т. п.);
- *«дивність» емоцій* – неочікувані спалахи емоційних переживань (наприклад, безпідставний страх під час мирного обговорення плану виконання роботи);
- *повторюваність емоцій* – систематичне виникнення одних і тих самих емоцій у випадку зустрічі з певною людиною;
- *різкий сплеск емоцій* – переживання дуже сильних емоцій, які невиправдані об'єктивними характеристиками певної ситуації.

Наші емоції виступають в якості значимих сигналів, які інформують нас про початок маніпулятивних дій з боку іншої людини. Здатність оцінювати маніпулятивні наміри партнера за власними емоційними реакціями називається внутрішній емоційний тлумач.

Якщо ми помічаємо порушення у наших уявленнях (часто неусвідомлених) про те, якими повинні бути ми, оточуючі та навколишній світ в цілому, то виникають неприємні почуття, які за інтенсивністю значно перевищують значення події, яка відбувається. Замість легкого занепокоєння ми відчуваємо паніку, замість тимчасового сумування – нудьгу, замість роздратування – ярість і т. д. Отже, різка зміна інтенсивності емоцій є вірною ознакою початку емоційного маніпулювання з боку інших.

**Просоціальна спрямованість** емоційного впливу виявляється у формі *емоційної фасилітативності*, що характеризується як схильність до емоційної підтримки; здатність до емоцій, переживань та їхніх експресивних проявів, які можуть допомогти іншим.

У процесі емоційного впливу просоціальної спрямованості відбувається *емотивна комунікація* – свідома, контрольована демонстрація емоцій, зорієнтована на співрозмовника та яка використовується з метою впливу на оточуючих.

#### **Психологічні засоби емоційного впливу просоціальної спрямованості:**

1) *Створення емоційної ситуації впливу* – цей засіб спрямований на створення емоційної ситуації, що підсилює позитивну мотивацію партнерів взаємодії.

Основні стратегії, які використовуються при цьому: *створення емоційної атмосфери* (музичне супроводження, бадьорий фон та інші емоційно-насичені стимули) – це допомагає створити романтичне забарвлення спілкування і сприяє формуванню емоційної готовності до здійснюваного впливу; *самопрезентація* (прагнення справити потрібне, вигідне враження, оскільки наявність симпатії значно підсилює ефект впливу).

2) *Усунення напруги в міжособистісній взаємодії* – дозволяє знизити нервову і психічну напругу, яка може супроводжувати певну ситуацію, або мати місце з самого початку спілкування.

У даному випадку використовуються наступні техніки: (а) *вербалізація емоційного стану* – має два різновиди: вербалізація власного емоційного стану і вербалізація емоційного стану партнера. Техніка полягає в тому, що людина не акумулює в собі негативні емоції, а вербалізує їх. Сутність техніки – в грамотному способі вербалізації: не як зауваження партнеру, а як порада, що надала б можливість разом з емоційною розрядкою підказати партнеру, як діяти в певній ситуації; (б) *можливість виговоритися* – надання партнерові можливості висловити те, що у нього «наболіло», без обмежень.

### **Управління емоціями інших у ракурсі енергетичної взаємодії**

Даний аспект емоційного впливу представлений у концепції енергетичної взаємодії «емоційних полів» М. Боуена, у теорії емоційно-енергетичної взаємодії Дж. Морено, у концепції емоційно-енергетичного впливу («енергетичних розрядів») В. Бойко.

За М. Боуеном, емоційно заряджене функціонування членів сім'ї створює емоційну атмосферу («емоційне поле»), що впливає на особливості функціонування кожного з них. Учений пов'язує процес управління емоціями з певною організацією функціональних позицій в сімейній сфері: гіперфункціональна позиція («управління емоціями інших») – виявляється в почутті відповідальності за емоційне благополуччя інших; гіпофункціональна позиція («довіра до управління власними емоціями») – виявляється в почутті залежності від гіперфункціонального члена сім'ї.

Згідно з поглядами Дж. Морено, окремі люди наділені природною здатністю до випромінювання особливих часток емоційної енергії, що пов'язується вченим зі статусними характеристиками та здатністю управляти іншими. Ідею про емоційно-енергетичну здатність притягувати або відштовхувати інших людей було втілено в концепті «теле» («tele»). За Є. Ільїним, сучасним еквівалентом «теле» є поняття «атракція».

Концепція емоційно-енергетичного впливу В. Бойко містить положення про наявність *енергетичних розрядів*, які можуть бути позитивними або негативними, і можуть стимулювати, відповідно, позитивну або негативну активність психіки – як власну, так й інших людей. Стимулюючий ефект впливу емоцій може бути спонукальним, пригнічуючим, поглинаючим (або нейтральним).

*Спонукальний ефект* – емоційна енергія людини стимулює психічну активність у самого себе або у партнера, або відразу в двох випадках. При цьому енергетичний розряд позитивної дії, як правило, стимулює позитивну активність психіки, а розряд негативної дії – негативну активність. Як виняток – дуже рідко розряди негативної дії можуть сприяти позитивній психічній активності.

*Пригнічуючий ефект* – емоційна енергія людини стає причиною зниження психічної активності у неї самої або у партнерів по спілкуванню, або в обох випадках. Пригнічення психіки може стимулювати і носій позитивної енергії (наприклад, гіпертиміки) – їхня активність, говірливість, прагнення завжди бути в центрі уваги пригнічують своєю енергією.

*Поглинаючий ефект* – схильність до прийняття емоційних зарядів, до «підживлювання» необхідною енергією від інших, що сприяє оптимальному стану власного енергетичного балансу.

☑ *Поглинання чужої енергії в популярній літературі називають «вампіризмом».* Коли людина з енергетичним дефіцитом опиняється в колі людей, які є носіями необхідної енергії (позитивної або негативної дії), то для отримання енергетичної підзарядки ця людина налаштовується на контакт з «енергетичним донором».

*Найбільш розповсюджені засоби емоційної підзарядки: розказування пліток, істерики (розігрування емоційно насичених інсценувань), диктаторство (отримання енергії як у випадку підпорядкування, так і у випадку протидії власним бажанням), упертість (добиватися, щоб все було «по-моєму»).*

Отже, управління емоціями інших людей відбувається у сфері реалізації особистісного впливу (емоційна маніпуляція, емоційна фасилітація) та у сфері енергетичної взаємодії (емоційне поле, «теле», енергетичні розряди).

### 3.

#### Емоційне насильство (мобінг)

*Емоційне насильство* – це цілеспрямований психотерор; виснажливі дії, спрямовані на те, щоб викликати у об'єкта насильства стан неспокою та напруги; ці дії систематично повторюються протягом тривалого проміжку часу.

У зв'язку з цим використовуються спеціальні терміни – «мобінг» (походить від англійського слова «mob» – «зборище», «шайка»), «булінг» (від «bullying» – «тиранити», «знущатися», «залякувати»).

Першим, хто використав поняття «мобінг», був К. Лоренц, який позначив цим терміном явище агресивної поведінки одних тварин стосовно інших.

У ситуації мобінгу часто виникають ускладнення щодо визначення того, хто з учасників є суб'єктом емоційного насилля («злочинцем»), а хто його об'єктом («жертвою»). Мобінг – це динамічне коливання атак та самозахисту.

*До суб'єктивних факторів, які сприяють мобінгу, відносять:*

1. особистісні якості та характеристики (низька самооцінка, високий ступінь соціального страху, віктимна поведінка, мазохістські тенденції);
2. стать (жінки частіше, ніж чоловіки, стають об'єктами мобінгу);
3. роль «білої ворони» (людина, яка відрізняється від більшості, частіше підлягає мобінгу).

*Причини мобінгу:*

1. відсутність етичних принципів;
2. заздрість (у випадку особистісної невдачі незадоволеність собою трансформується в агресію щодо більш вдалих осіб);
3. бажання принизити (заради звичайної розваги або самоствердження);
4. бажання підпорядкувати собі іншу людину;
5. антипатія / симпатія (люди, як правило, схильні до негативних дій щодо тих, хто їм не подобається; симпатія також може спровокувати мобінг, який виявляється у формі «загравання», особливо у підлітковому віці);
6. фрустрація потреб (у даному випадку мобінг може виступати як форма помсти).

*Мобінг-стратегії:*

1. раціональні (частіше використовують чоловіки) – прихований мобінг, який ґрунтується на логічних аргументах;
2. маніпулятивні (використовують переважно жінки) – відкритий мобінг, проте зовнішньо «завуальований» хибною метою.

*Мобінг-дії* виражаються у формі непрямой агресії в таких видах:

1. анонімні повідомлення – листи, sms, телефонні дзвінки; розраховані на передачу інформації, неочікуваної для об'єкта мобінгу;
2. комунікативний напад – найбільш виснажливою є безмовна комунікація (жести, відвертання та ін.), спрямована на демонстрування презирства та неповаги до об'єкта мобінгу;
3. викривлення інформації – розповсюдження пліток, спілкування «натяками», висловлювання «за спиною»; ці дії спрямовані на зниження авторитету об'єкта мобінгу.

Наслідками для об'єкта мобінгу є поступовий душевний розлад, який виявляється у підвищенні підозрливості, відчутті безпомічності та недовіри.

*Активна протидія мобінгу* обов'язково передбачає реакцію у відповідь на мобінгові дії, а це означає пряме включення до «мобінгової гри» – відповідати нападом на напад, що буде виснажливим для всіх учасників мобінгу.

*Засоби пасивної протидії мобінговим впливам:*

1. Емоційна підтримка – слід обов'язково прийняти моральну допомогу від близьких, зацікавлених осіб; головна умова – не тримати «в собі» те, що відбувається.
2. Відпочинок – намагатися знайти будь-які засоби, щоб розслабитися; дозволити собі «балувати» себе, займатися улюбленими заняттями.
3. Мобінг-щоденник – ретельно описувати події, які відбуваються; аналізувати та оцінювати ситуації, власну поведінку; намагатися дати відповідь на питання – «Чи є ваша вина в тому, що відбувається?».

## Література

**Абсалямова К. З.** Булінг у середовищі молодшої школи – соціально-психологічні й особистісні аспекти / К. З. Абсалямова, О. Л. Луценко // Вісник Харк. нац. ун-ту імені В.Н.Каразіна. Серія: Психологія. – 2013. – № 1046. – С. 216 - 221.

**Андреева И. Н.** Эмоциональное насилие на работе / И. Н. Андреева // Кадровая служба. – 2008. – № 7. – С. 93-102.

**Бойко В. В.** Энергия эмоций / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.

**Голдберг Э.** Управляющий мозг. Лобные доли, лидерство и цивилизация / Э. Голдберг; пер. с англ. Д. Бугакова. – М.: Смысл, 2003. – 335.

**Гоулман Д.** Эмоциональное лидерство : искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки; пер. с англ. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.

**Грановская Р. М.** Конфликт и творчество в зеркале психологии / Р. М. Грановская. – М.: Генезис, 2002. – 573 с.

**Грановская Р. М.** Психология веры / Р. М. Грановская. – СПб.: Речь, 2004. – 576 с.

**Губко А. А.** Статусно-рольові позиції учасників булінгу / А. А. Губко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Вип. 121. Т. 1. Серія : Психологічні науки : [зб. наук. праць]. / гол. ред. Носко М.О.– Чернігів: ЧНПУ, 2014. – С. 95-98.

**Деревянко С. П.** Связь манипуляции с эмоциональным интеллектом у студентов / С. П. Деревянко // Ананьевские чтения – 2014: Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: материалы научной конференции, 21-23 октября 2014 г., г. Санкт-Петербург / отв. ред. Г. С. Никифоров. – СПб.: Скифия-принт, 2014. – С. 168-170.

**Доценко Е. Л.** Психология манипуляции / Е. Л. Доценко. – М.: Прогресс, 1996. – 396 с.

**Душкина М. Р.** Психология влияния / М. Р. Душкина. – СПб.: Питер, 2004. – 306 с.

**Евтихов О., Трепашко Т.** Грааль мудрости. Притчи и истории / О. Евтихов, Т. Трепашко. – СПб.: Речь, 2011. – 154 с.

**Зальцбергер-Виттенберг И.** Психологический инсайт и человеческие отношения / И. Зальцбергер-виттенберг. – М.: «Класс», 2006. – 192 с.

**Зимбардо Ф.** Социальное влияние / Ф. Зимбардо, М. Ляйппе; пер. с англ. О. Гатановой. – СПб.: Питер, 2011. – 448 с.

**Ильин Е.** Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.

**Казанжи М.Й.** Психологічний портрет осіб з мономодальним типом фасиліативності / М. Й. Казанжи // Наука і освіта. – 2006. – № 3-4. – С. 15-18.

**Калошин В. Ф.** Як формується жертва / В. Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 7. – С. 77.

**Керр М., Боуэн М.** Эмоциональная система // Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика. – М.: «Когито-Центр», 2005. – С. 37-80.



**Кетс де Врис М.** Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта / М. Кетс де Врис; пер. с англ. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2004. – 311 с.

**Кинг М., Коэн У., Цитренбаум Ч.** Косвенное воздействие. Контроль сознания и методы подавления личности : Хрестоматия / М. Кинг, У. Коэн, Ч. Цитренбаум. – Мн.: Харвест, 2004. – 624 с.

**Кон И. С.** Что такое буллинг и как с ним бороться? / И. С. Кон // Семья и школа. – 2006. – № 11. – С. 15-18.

**Кондрашихина О. А.** Личностные предпосылки способности к фасилитационному влиянию / О. А. Кондрашихина // Наука і освіта. – 2006. – № 1-2. – С. 31-35.

**Коршунова С. Г., Степанова О. Б.** Эмоциональное пространство восприятия речевой интонации / С. Г. Коршунова, О. Б. Степанова // Вопросы психологии. – 2015. – № 6. – С. 144-158.

**Луценко О. Л., Ткачук К. Є.** «Булінг по-дорослому»: психологічні особливості жертв цькування у педагогічному середовищі / О. Л. Луценко, К. Є. Ткачук // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 11. – С. 43-48.

**Мартина Р.** Искусство эмоционального баланса / Р. Мартина; пер. с англ. – СПб.: Будущее Земли, 2004. – 320 с.

**Мединська Ю. Я.** Проблема віктимності у контексті емоційного інтелекту особистості / Ю. Я. Мединська // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2013. – № 3. – С. 191-201.

**Морено Дж.** Театр спонтанности / Д. Морено; под ред. В. Макарова, Б. Хасан. – Красноярск: Фонд Ментального здоровья, 1993. – 128 с.

**Москаленко В. В.** Вербальні та невербальні засоби впливу / В. В. Москаленко // Психологія соціального впливу: навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – С. 209 - 213.

**Орлов Ю. М.** Обида. Вина / Ю. М. Орлов; сост. А. В. Ребенок. Серия: Исцеление размышлением. – М.: Слайдинг, 2002. – 96 с.

**Психология зависимости:** Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. – Минск: Харвест, 2005. – 588 с.

**Санникова О. П.** Эмоциональность в структуре личности / О. П. Санникова. – Одесса: Хорс, 1995. – 334 с.

**Семенова Е. М.** Тренинг эмоциональной устойчивости педагога / Е. М. Семенова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 224 с.

**Семечкин Н. И.** Психология социального влияния / Н. И. Семечкин. – СПб.: Речь, 2004. – 304 с.

**Семлен Ж.** Выход из насилия / Ж. Семлен // Глобальные проблемы и общечеловеческие ценности. – М., 1990. – С. 76-85.

**Семиченко В.** Психологія емоцій / В. Семиченко. – К.: «Магістр-S», 1998. – 128 с.

**Сидоренко Е. В.** Тренинг влияния и противостояния влиянию / Е. В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.

**Скок А. Г.** Теоретичний аналіз проблеми насилля в дитячому середовищі / А. Г. Скок // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Вип. 126. Серія : Психологічні науки : [зб. наук. праць]. / гол. ред. Носко М. О.– Чернігів: ЧНПУ, 2015. – С. 153-156.

**Спиркина Е. А.** Последствия насилия и отсутствия границ / Е. А. Спиркина // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2013. – № 1. – С. 1-4.

**Татенко В. О.** Соціальна психологія впливу : монографія / Віталій Татенко. – К.: Міленіум, 2008. – 216 с.

**Фурманов И. А.** Социальная репрезентация форм супружеского насилия в супружеских отношениях в добрачный период / И. А. Фурманов, Д. Я. Дмитриева // Психологический журнал. – 2007. – № 1. – С. 60 - 67.

**Чалдини Л. Р.** Психология влияния / Л. Р. Чалдини; пер. с англ. Е. Волков, И. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 308 с.

**Чалдини Л. Р.** Агрессия. Лидерство. Альтруизм. Конфликт / Л. Р. Чалдини, Д. Кенрик, С. Нейберт; пер. с англ. Н. Миронова и др. – М.: Олма-ПРЕСС, 2002. – 254 с.

**Шейнов В. П.** Психологическое влияние / В. П. Шейнов. – Минск: Харвест, 2007. – 376 с.

**Шостром Э.** Анти-Карнеги или Человек-манипулятор / Эверетт Шостром; пер. с англ. А. Малышевой. – Львів: СВІТ, 2002. – 122 с.

**Эллис А.** Не давите мне на психику. Искусство психологической самозащиты / Альберт Эллис, Артур Ландж; пер. с англ. Р. Подлипнова. – СПб.: Питер, 1997. – 224 с.

## Глава 9

### РОЗВИТОК ЗДАТНОСТІ ДО РОЗУМІННЯ ТА УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ В ОНТОГЕНЕЗІ

1. Передумови розвитку емоційного інтелекту.
2. Розвиток здатності до розуміння емоцій в онтогенезі.
3. Вікові особливості розвитку здатності до управління емоціями.

#### Основні поняття теми

**Біологічні передумови розвитку емоційного інтелекту** – це генетично обумовлені індивідуально-психологічні відмінності.

**Соціальні передумови розвитку емоційного інтелекту** – це особливості взаємодії індивіда з оточенням та психологічні відмінності, набуті протягом життя.

**Емоційний ефект Струпа** – досліджувані більш повільно називають колір, яким надруковані емоційно завантажені стимули, порівняно зі стимулами, нейтральними в емоційному аспекті.

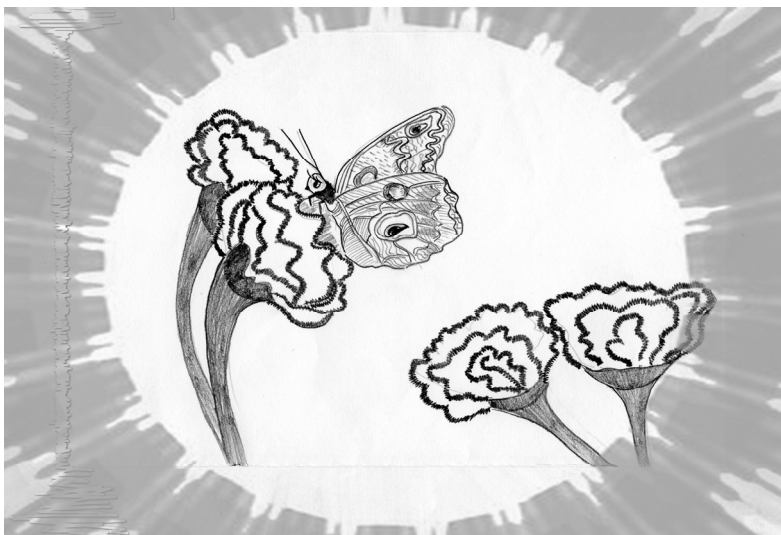
**Емоційна децентрація** – стан, в якому дитина спроможна співпереживати як в реальній ситуації, так і в ситуації прослуховування літературних творів.

**Емоційна синтонія** – стан, при якому дитина здатна до відгукування на емоційний стан іншої людини, перш за все близької або симпатичної.

**Емоційні інграми дитини** – швидке встановлення дитиною вже на ранніх етапах розвитку зв'язку двох явищ: певні емоції викликають бажану поведінку оточуючих людей.

**Емоційна синхронія («узгодженість настроїв»)** – вміння людини пристосовуватися до настрою інших людей та вміння легко навіювати їм свій настрій.

**Нерівномірність профілю емоційного інтелекту** – це профіль, в якому існує неузгодженість між окремими здібностями емоційного інтелекту, тобто певна здібність емоційного інтелекту розвинута у суттєво меншому або більшому ступені, ніж інші.



## *Введення до теми*

*На мені були надзвичайно важкі обладунки. Їхній блиск – з малиновим відтінком – осліпляв очі мені самому. Одна залізна рукавиця стискала спис, інша – була на рукоятці меча. Кінь, також покритий залізними пластинами, крокував упевнено та рівно, нібито робот.*

*Назустріч мені їхав лицар – також у латах, злитий в одне ціле зі своїм конем. Вишневий відблиск його обладунків означав лише одне: це ворог. Наші коні пішли більш прискорено...*

*Ми зіткнулися, списи вдарили по металу, коні піднялися на диби, відсахнулися – і знову ринулися один на одного. Заблищали мечі...*

*Мені було страшно, страшно нудно... Я витягнув руку із залізного рукава, але він продовжував вже сам оборонятися мечем. Позаду, за спиною, я нащупав у обладунках роз'єм і розсунув залізні пластини як двері – тепер я зміг вибратися на свіже повітря. Кінь скинув мене з себе, нібито зайву масу.*

*Поєдинок продовжувався. Я відбіг у бік, до вузького струмка, прикритого квітучою шипшиною, і раптом побачив поблизу свого суперника – він вибрався на волю раніше за мене. Я розглядав його – він був світловолосий, у білій сорочці та синіх штанях. Ми посміхнулися один одному – і обоє обернулися, почувши гуркіт, що наближався.*

*Кинуті нами лицарські обладунки мчали прямо на нас! Списи були націлені у наш бік, коні скакали націлено та розмірено. Я відчув жах і кинувся бігти. Малиновий лицар наздогнав мене – і я знову відчув на собі обладунки. Світ навколо мене звузився до щілини у шоломі.*

*Мій кінь розвернувся і попрямував до місця поєдинку. Я побачив свого світлого суперника, який ішов назустріч своєму вишневому лицарю, нібито не помічаючи ані спрямованого на серце списа, ані самого вершника.*

*Я застогнав від відчаю, але світлий юнак пройшов крізь грізного лицаря нібито крізь хмару пари і весело закрокував далі – уздовж струмка, повз квітучої шипшини... (Сон о рыцарском поединке // Кротов В. Государство чувств. – М., 1997. – С. 62).*

## 1.

### Передумови розвитку емоційного інтелекту

Розвиток емоційного інтелекту пов'язаний з біологічними (це генетично обумовлені відмінності) та соціальними (це взаємодія з оточенням та набуті відмінності) передумовами, які впливають на формування здатності до розуміння та управління емоціями, а також визначають рівень їхнього прояву.

**Біологічні передумови розвитку емоційного інтелекту:** функціональна асиметрія мозку, властивості темпераменту, когнітивні здібності.

**Функціональна асиметрія мозку.** Домінування правої півкулі пов'язане з невербальним інтелектом, який сприяє точності емоційного слуху – розпізнаванню емоцій за забарвленням мовлення. Зокрема, А. Х. Пашина встановила, що у осіб «художнього» типу більше розвинута емпатія, вони більше чутливі до сприйняття емоційного контексту мовлення, ніж особи «мисленнєвого» типу.

Поряд із тим, в інших дослідженнях показано зв'язок між домінуванням лівої півкулі мозку (що характерно для «мисленнєвого» типу) та більш ефективною емоційною саморегуляцією. Зокрема, у дослідженні І. Дорофєєвої встановлено, що особи з високою вираженістю лівопівкулевих ознак обирають в якості копінг-стратегій більш усвідомлені та раціональні стилі саморегуляції (планування, вирішення проблеми, самоконтроль емоцій та дій, когнітивна переоцінка емоціогенних стимулів). Учена пояснює це «вербально-логічним» характером функціонування лівої півкулі.

Також І. Дорофєєва з'ясувала, що у амбідекстрів (осіб з однаковою розвинутістю лівої та правої півкуль) переважає більш високий рівень емоційного неблагополуччя порівняно з особами з лівосторонніми та правосторонніми латеральними ознаками. У складних життєвих ситуаціях амбідекстри схильні уникати емоційної підтримки інших людей.

**Властивості темпераменту.** Такі властивості темпераменту як нейротизм, екстраверсія, сумлінність взаємопов'язані з емоційним інтелектом як рисою особистості.

Емоційна стійкість сприяє розумінню власних емоцій, проте утруднює процес інтерпретації емоцій інших людей. Сумлінність впливає на продуктивність розуміння емоцій інших – емоційні стани інтерпретуються більш точно. Екстраверсія пов'язана з розумінням емоцій інших та управлінням власними емоціями.

**Когнітивні здібності: сенсорні канали сприйняття.** Встановлено, що кінестетики більш емпатійні, більш раціонально реагують на емоційні впливи інших людей, ніж аудіали.

**Когнітивні здібності:** *обробка емоційної інформації.* У дослідженні Т. Сисоевої було встановлено зв'язок між емоційним інтелектом та *емоційним ефектом Струпа* як показника особливостей когнітивної переробки емоційно забарвленої інформації. Сутність емоційного ефекту Струпа: досліджувані більш повільно називають колір, яким надруковані емоційно завантажені стимули, порівняно зі стимулами, нейтральними в емоційному аспекті.

Т. Сисоева з'ясувала, що однією з когнітивних передумов емоційного інтелекту може бути механізм автоматичного фіксування уваги на емоційно забарвленій інформації і навпаки, «автоматичне ігнорування» емоційної інформації не пов'язано з емоційним інтелектом.

**Соціальні передумови розвитку емоційного інтелекту:** умови родинної соціалізації, особистісні установки, власна активність особистості, релігійність.

**Умови родинної соціалізації.** Створення оптимальних умов для емоційного розвитку дитини пов'язане з емоційно сприйнятливими стосунками між батьками. У таких сім'ях більше уваги приділяється обговоренню емоційних проблем та емоційних переживань один одного. Схильність батьків до аналізування емоційних проблем сприяє кращому розумінню дитиною власних емоцій та розвитку у неї здатності до емоційної саморегуляції.

Емоційні здібності також залежать від статусу сиблінга (порядку народжуваності у сім'ї). Молодші сиблінги мають вищі показники емоційного впливу, вони краще усвідомлюють зміст вербальної експресії, диференціюють власні емоції.

М. А. Нгуен виявив соціокультурні особливості позитивної динаміки формування емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку, згідно з яким *відповідальність перед молодшими* виступає передумовою формування емоційного інтелекту в'єтнамських дітей. Поява рідного брата чи сестри посилює у в'єтнамських дітей емоційну орієнтацію на іншого та почуття відповідальності за іншу людину.

☑ У своєму дослідженні М. А. Нгуен показав різноаспектність поведінки російських та в'єтнамських дітей в одних і тих самих конфліктних ситуаціях, які вимагають захисту молодших братів та сестер. Для російських дітей в даному випадку більш характерною виявилася причина «потрібно заступатися за своїх молодших братів і сестер, тому що вони ще маленькі», а для в'єтнамських дітей важливим виявилось пояснення власної поведінки через відповідальність: «потрібно заступатися за своїх молодших братів і сестер тому, що я старше, я відповідаю за молодшого». Ця відповідальність передається батьками старшим братам і сестрам. Таким чином у разі відсутності батьків старші брати і сестри повинні відповідати за своїх молодших родичів. Така система родинних обов'язків є характерною для в'єтнамської культури.

На формування емоційного інтелекту впливають також статеві особливості виховання, пов'язані з неусвідомленим прагненням батьків підготувати дітей до виконання відповідних гендерних ролей. Статеві відмінності виявляються в тому, що у жінок емоційний інтелект розвивається в більшому ступені у сфері міжособистісних стосунків, а у чоловіків – у сфері особистісної рефлексії.

☑ Дослідження Д. Готмана з колегами (цит. по Г. Крайг, 2003) показало роль батьків у навчанні ефективним способам емоційної саморегуляції. Діти тих батьків, які навчили їх долати фрустрацію та гнів, відрізнялися нижчим рівнем імпульсивності, вищою стресостійкістю, більш вираженою успішністю у спілкуванні, ніж їх однолітки, батьки яких не приділяли уваги питанням саморегуляції.

Дослідники виділили чотири типи батьків: 1) ті, які допомагали дітям осмислювати свої емоції та конструктивно їх виражати; 2) ті, які ігнорували гнів та занепокоєння своїх дітей; 3) ті, які осуджували дітей за подібні почуття; 4) ті, які вважали, що роль батьків обмежується простим прийняттям емоцій своїх дітей. Виявилось, що діти батьків з першої категорії випереджали своїх однолітків за всіма показниками інтелектуального та фізичного розвитку.

*Роль особистісних установок.* Реалізація установки на домінування у підлітковому віці забезпечує розвиток емпатії та розпізнавання експресивних проявів інших людей; установки на творчу самореалізацію, методичність і уважність у діяльності сприяють покращенню диференціації власних емоцій.

*Власна активність особистості.* Значення цієї характеристики зростає з віком індивіда. Ініціювання людиною різноманітних контактів зі світом природи, техніки та культури призводить до кількісного та якісного розвитку почуттів. Важливий аспект індивідуальної активності людини – міжособистісні контакти та відповідні емоційні зв'язки.

*Релігійність.* Взаємозв'язок між релігійністю та емоційним інтелектом пояснюється тим, що релігійне вірування включає виховання моральних почуттів, у першу чергу – розвиток почуття безумовної любові. До того ж, підготовка до церковних обрядів неможлива без рефлексії емоцій – сповідь супроводжується переживанням катарсису і є стимулом до самовдосконалення, яке вимагає самообмеження та саморегуляції.

### ***Загальні закономірності розвитку емоційного інтелекту***

О. І. Власова сформулювала основний принцип розвитку емоційного потенціалу людини: орієнтація спочатку назовні, а потім оберненість на себе.

*Схема розвитку:* емоційна реактивність, емпатія та засвоєння емоційних еталонів (дошкільний вік) – диференціація емоційної міміки (молодший шкільний вік) – здатність до розпізнавання емоцій інших (підлітковий вік) – диференціація власних емоцій (юнацький вік) – управління емоціями (дорослість).

Систематизацію та узагальнення даних щодо закономірностей розвитку емоційного інтелекту в онтогенезі представлено у табл. 9.1.

**Таблиця 9.1**

**Загальні закономірності розвитку емоційного інтелекту в онтогенезі**

Періоди розвитку	Загальна лінія розвитку емоційного інтелекту	Характерні прояви емоційного інтелекту
Дошкільне дитинство	Розвиток <i>емпатійності</i> , як позитивної емоційної небайдужості до іншої дитини	Готовність дитини безкорисно віддати іншому те, що сподобалось самій
Молодший шкільний вік	Розвиток здатності <i>адекватно розуміти міміку обличчя</i> інших людей	Оцінка емоційного стану інших людей
Підлітковий вік	Системна <i>ідентифікація</i> емоційної експресії	Засвоєння емоційних еталонів вираження емоцій
Юнацький вік	<i>Диференціація</i> власних емоцій	Відповідальність за власні емоційні переживання при загальній високій експресивності емоцій
Дорослість	Свідоме <i>управління</i> власною емоційною сферою	Відповідальність за якість контролю власних емоційних переживань при загальному зниженні експресивності емоцій

Розвиток окремих складових емоційного інтелекту в онтогенезі також має свої особливості.

**2.**

**Розвиток здатності до розуміння емоцій в онтогенезі**

***Розвиток самоусвідомлення емоційних переживань.***

*Закономірність розвитку.* Спостерігається поступове зростання диференційованості емоційних переживань: перехід від типових для дитини мало диференційованих емоцій до надзвичайно багатой гами почуттів дорослої людини.

*Основний чинник розвитку:* здоров'я і стан організму. Хвороблива особа, яка змушена відмовлятися від деяких форм активності, може виявляти менші можливості щодо переживання багатства почуттів, ніж здорова, у повному розквіті сил особа.



*Вікові особливості розвитку:*

1) 2-4 рр. – розвиток базальних емоцій та знань про них; діти не тільки розуміють стани страху та радості, а й можуть довільно зобразити їх на обличчі; поряд із тим діти можуть пов'язувати емоцію, що виникає, з предметом переживання, але не можуть пов'язувати її з причиною.

2) 5-6 рр. – розширення та ускладнення знань про емоції; межі емоційних понять стають більш чіткими: якщо маленькі діти застосовують один і той самий термін для позначення широкого кола явищ, то з віком збільшується число параметрів, за якими характеризуються емоції (спочатку це лише два параметри – «збудження-заспокоєння» та «задоволення-незадоволення», потім з'являються параметри «зв'язок з іншими», «відповідність ситуації» і т. д.).

У п'ять років діти тісно пов'язують емоцію з ситуацією її виникнення, тобто визначають першу через другу; приблизно в шість років уже відбувається диференціація уявлень про причини емоцій, діти вже здатні описувати вірогідні причини власних і чужих переживань.

3) 7-10 рр. – власні емоції і почуття мало усвідомлюються.

4) 10-11 рр. – причини емоцій пов'язуються з категоріями самосвідомості та моралі.

5) 13-14 рр. – розширюється діапазон усвідомлення причин переживання базальних емоцій: виникнення гніву пов'язується, переважно, зі сферою спілкування, з міжособистісними конфліктами; емоція страху – переважно з об'єктивними причинами («темрява», «смерть» і т. д.) та сферою навчальної діяльності.

6) *Юнацький вік* – зростає значення рефлексії емоційних переживань; емоційна сфера характеризується різноманітністю переживання почуттів, особливо моральних.

7) *Похилий вік* – серед емоційних станів переважає байдужість, яка проявляється як засіб захисту від сильних переживань (у тому числі і позитивних), які можуть скоротити життя.

***Розвиток здатності до вербалізації емоцій.***

*Закономірність розвитку:* перехід від неусвідомленого використання слів, які стосуються емоційної сфери, до усвідомлення значення цих слів та формування власного ставлення до них.

*Основний чинник розвитку:* здатність до гнучкого та точного словесного оформлення своїх емоційних переживань формується на ранніх стадіях онтогенезу у процесі спілкування дитини з батьками.

*Вікові особливості розвитку:*

1) 2 роки – діти починають використовувати слова, пов'язані з емоційною сферою, проте усвідомлення значення цих слів виявляється лише в три роки.

2) *Молодший шкільний вік* – діти легше розуміють ті емоції, які виникають у звичних життєвих ситуаціях, але відчувають утруднення щодо вербалізації своїх емоційних переживань; краще розрізняються позитивні емоції, ніж негативні.

3) *Підлітковий вік* – розвивається здатність до вербалізації базових емоцій, зокрема радості та страху (запас словника синонімів, які позначають ці емоції, збільшується до 6-7 слів). Починаючи з підліткового віку, знання про емоції стають все більш опосередкованими ставленням до цих емоцій.

*Значення:* засвоєння дитиною словника емоцій прискорює формування її емоційних еталонів, забезпечує її емоційне самоусвідомлення. Збагачення емоційного словника дитини призводить до збільшення відтінків вербального позначення нею власних почуттів, що створює основу для більш тонкого розуміння своїх переживань. Вони, у свою чергу, в процесі спілкування виступають внутрішніми еталонами для адекватного сприймання відповідних емоційних станів інших людей. Все це слугує підґрунтям формування моральних почуттів дитини.

Характерно, що у психічно хворих людей з емоційними проблемами відзначається саме бідність словника емоцій при відсутності будь-якої іншої специфіки словникового запасу.

### ***Розвиток здатності до інтуїтивного розуміння емоцій.***

*Закономірність розвитку:* перехід від споглядання емоційної поведінки інших до її інтерпретації у зв'язку з набуттям емоційного досвіду.

*Основний чинник розвитку:* емоційна сприйнятливість до емпатогенних ситуацій. До емпатогенних відносять передусім ситуації, в яких об'єкт емпатії переживає горе, страждання, тобто стан неблагополуччя.

*Вікові особливості розвитку:*

1) *У дітей дошкільного віку* – здатність до інтуїтивного розуміння емоцій виявляється в емоційній децентрації (дитина спроможна співпереживати як в реальній ситуації, так і в ситуації прослуховування літературних творів) та емоційній синтонії (дитина здатна до відгуку на емоційний стан іншої людини, перш за все близької або симпатичної).

2) *У осіб юнацького віку* – розвиток цієї здатності обумовлений естетичною сприйнятливістю до ніжних, ліричних об'єктів. Інтуїтивне розуміння емоцій виявляється у чуйності.

3) *У осіб похилого віку* – ця здатність здебільшого знижується. Це може бути пов'язано з емоційним очерствінням, зниженням емпатійності.

*Г. Свідерська вважає, що емпатійність входить до складу емоційного компоненту чуйності.*

*Розвиток чуйності в онтогенезі відбувається поступово, кожний віковий період є важливим. Однак сенситивним періодом для розвитку чуйності як стійкої особистісної риси є рання юність.*

### ***Розвиток здатності до розпізнавання емоцій через експресію.***

*Закономірність розвитку:* поступова поява здатності відділяти експресивні засоби від емоційних переживань.

*Основний чинник розвитку:* повноцінне налагодження контактів у спілкуванні, що сприяє набуттю досвіду щодо сприймання емоцій інших людей.

*Вікові особливості розвитку:*

1) 3-4 рр. – краще розпізнається схематичне зображення експресії радості, аніж суму, страху, гніву (негативних емоцій).

2) 5-6 рр. – діти розпізнають позитивні емоції та диференціюють негативні емоції однаково; також стає доступним визначення емоцій інших людей за інтонаційними характеристиками мовлення.

У процесі розпізнавання емоцій дошкільники, перш за все, звертають увагу на експресію обличчя та не надають при цьому значення пантоміміці.

3) *Молодший шкільний вік (7-10 рр.)* – поступово підвищується здатність до розуміння емоцій за виразом обличчя.

4) *Підлітковий вік (11-13 рр.)* – спостерігається тимчасовий регрес щодо розпізнавання ряду емоцій; більш точне розпізнавання емоцій за мімікою переважає у соціометричних лідерів.

☑ *У дослідженні В. Нікіфорової було встановлено, що особливі труднощі розпізнавання емоцій через експресію спостерігаються у дітей з аутизмом. Вчена пояснює це тим, що ці діти, при оцінці емоційного стану іншої людини, приділяють увагу окремим, вибірково особливостям обличчя і загалом схильні звертати увагу на специфічні риси іншої людини. Більшою мірою діти з аутизмом звертають увагу на риси нижньої частини обличчя та менш сприйнятливі до верхньої його частини, зокрема до очей, у процесі розпізнавання емоцій. В. Нікіфорова припустила, що у цієї групи дітей наявні особливі помилкові паттерни, що виявляються під час розпізнавання емоцій на обличчі.*

Щодо розвитку *емоційного слуху* (як здатності до розпізнавання емоційної експресивності мовлення, співу, музики), то *В. Морозов* зазначає, що вже у 7 років діти спроможні вірно усвідомлювати зміст емоційного забарвлення мовлення. Вчений наводить дані досліджень, які свідчать про те, що емоційний слух поступово підвищується з віком, але разом з тим тісно пов'язаний з рівнем розвитку наявних вокально-музичних здібностей.

### 3.

#### Вікові особливості розвитку здатності до управління емоціями

##### *Розвиток здатності до вираження емоцій (експресивність емоцій).*

*Закономірність розвитку:* перехід емоційних реакцій від імпульсивності до довільності їхнього вираження; з віком все більше підвищується контроль за вираженням негативних емоцій, та відносно незмінним є контроль вираження позитивних емоцій.

*Основний чинник розвитку:* вплив соціокультурного оточення. Дитина, яка спершу переживає свої емоції невербально, відразу ж даючи їм вихід у відповідних діях, починає навчатися висловлювати почуття за допомогою мови та жестів, у яких наслідує дорослих.

*Вікові особливості розвитку:*

1) *До народження* – у 5-6 місячного людського плоду вже спостерігаються емоційні реакції задоволення та незадоволення.

2) *0-1 рік* – у новонародженої дитини яскраво виявляються три емоції: страх (реагування на різкі звуки), гнів (реакція на скутість рухів), задоволення (реакція на коливання, слабе погладжування).

Щодо вираження емоцій – перш за все виникає плач. Характер голосової експресії змінюється поступово. Протягом першого місяця крик дитини виражає тільки її незадоволення, при цьому інтонаційно це нагадує образу та незадоволення дорослих. На другому місяці з'являється спокійне «гуління», на третьому – звуки радості, пізніше – сміх.

Приблизно у 2,5 місяця з'являється соціальна посмішка (як реакція на обличчя іншої людини). З цього моменту дитина потребує соціальних контактів, у результаті чого з'являється новий вид емоційного реагування – формування афективно-особистісних зв'язків. Розвиток засобів експресії сприяє її формуванню.

3) *1-2 pp.* – експресія відповідає реальному переживанню емоційних станів; дитина неспроможна приховати свої емоції й почуття.

4) *2,5-5 pp.* – відбувається навчання використовувати емоції та експресію у власних цілях. Діти засвоюють прийоми довільного вираження емоцій, можуть прагнути ввести інших в оману щодо власних емоційних станів. Експресія активно використовується дітьми в іграх.

5) *Підлітковий вік* – емоційна експресивність, бурне виявлення почуттів.

6) *Дорослість* – експресія стає більш виразною (з'являється більше відтінків вираження емоцій).

7) *Похилий вік* – помірність мімічної експресії.

### ***Розвиток здатності до емоційної саморегуляції (самоконтролю).***

*Закономірність розвитку:* поступове збільшення кількості способів регуляції емоцій кожної модальності, а також підвищення ступеня їхньої складності.

*Основний чинник розвитку:* розвиток самосвідомості, який визначає об'єктивну оцінку своїх можливостей при регуляції емоційних станів.

*Вікові особливості розвитку:*

1) *0-10 рр.* – достатньо низький рівень довільної регуляції емоцій; вміння управляти емоціями соціально-прийнятними засобами розвивається поступово, під впливом соціально-культурного оточення.

Управління емоціями в цьому віці виявляється, переважно, в двох формах: 1) як контроль експресії (наприклад, маскування емоцій, тобто замінення емоційного стану, що переживається, зовнішнім вираженням іншої емоції; ця форма поведінки стає доступною дітям у 3-4 роки, за іншими даними – у 10 років); 2) як психологічний захист (типовим для всіх вікових груп та модальностей емоцій є механізм витіснення – неусвідомлено використовуються прийоми «забуваю», «думаю про інше», «займаюсь чимось іншим» та ін.).

Окремі види психічної регуляції в цьому віці загалом є недоступними для дітей. Зокрема, Є. Ільїн відзначає, що здатність до цілеспрямованого м'язового розслаблення виявляється у дітей до 12-13 рр. з великими труднощами.

2) *11-12 рр.* – використовується активне змінення ситуації як спосіб змінення власного емоційного стану (у дітей цього віку – тільки стосовно переживання емоції печалі).

3) *12-13 рр.* – при регуляції емоцій (переважно щодо страху та печалі) використовується допомога інших людей.

4) *13-14 рр.* – способи регуляції емоцій стають більш чіткими та пов'язані з когнітивними процесами (використовуються прийоми – «рахую до десяти», «дивлюся з іншої точки зору» та ін.).

5) *14-15 рр.* – використовується спосіб активного змінення ситуації у зв'язку з переживаннями емоцій гніву та страху.

☑ *У дослідженні Ю. Давидової було встановлено, що найбільш низькі показники управління власними емоціями спостерігаються у підлітків із соціально неблагополучних сімей, а найбільш високі показники – у девіантних підлітків. Несформованість навичок до емоційної саморегуляції підлітків з неблагополучних сімей легко пояснюється відсутністю у них необхідного емоційного досвіду в сім'ї, відсутністю наявного прикладу для наслідування у зв'язку з несприятливою соціальною ситуацією. Високі результати щодо управління власними емоціями у девіантних підлітків обумовлені, вірогідно, їхніми віковими якостями, проте недостатньо сформованими критичністю мислення та рефлексивністю.*

6) 15-17 рр. – зростає частота використання пасивних способів реагування (переочікування, уникнення труднощів).

7) 17-18 рр. – має місце посилення емоційної саморегуляції; її тісний зв'язок з копінг-поведінкою.

☑ У дослідженні І. Ветрової було підтверджено посилення різних видів контролю поведінки від підліткового віку (14-15 рр.) до раннього юнацького віку (17-18 рр.), особливо емоційної регуляції.

Також вчена встановила вікові та статеві відмінності щодо співвідношення емоційного контролю та копінг-поведінки. Зв'язок емоційного контролю та копінг-стратегій найбільш виражений у дівчат 14-16 рр., проте до 17-18 рр. цей зв'язок у дівчат значно послаблюється. У юнаків навпаки, з віком (від 14 до 18 рр.) зв'язок емоційного контролю та копінгу поступово зростає. Виявлені відмінності І. Ветрова пояснює основною функцією копінгу – стабілізація емоційного стану. Дівчата, які дозрівають раніше, починають, відповідно, раніше відчувати емоційний дискомфорт і раніше навчаються його долати. Юнаки починають переживати емоційні проблеми дещо пізніше.

8) *Дорослість* – спостерігається високий рівень довільної регуляції емоцій.

У стресових ситуаціях особи зрілого віку частіше, ніж у інших вікових групах, прагнуть до осмислення ситуації та вирішення наявної проблеми. Основні способи зняття емоційної напруги в дорослому віці: пошук соціальної підтримки, обговорювання проблем з близькими та рідними людьми.

### ***Розвиток здатності до встановлення емоційного контакту.***

*Закономірність розвитку:* видозмінення аффіліативної потреби: від прив'язаності до інших до прагнення бути прийнятими іншими людьми.

*Основний чинник розвитку:* наявність емоційної взаємодії між дитиною і близькою людиною (як правило, матір'ю) в перші роки життя; найбільш важливими в цей період є сердечність та прив'язаність.

*Вікові особливості розвитку:*

1) 0-5 рр. – розвиток потреби у встановленні емоційного контакту (див. главу 8 даного посібника).

2) 5-7 рр. – координація набутих соціальних навичок зі своїми емоціями та емоціями інших людей.

3) 7-10 рр. – усвідомлення дитиною багатоманітності емоцій, які можуть переживатися стосовно однієї особи; використання особистої інформації для встановлення близьких взаємин.

4) 10-13 рр. – підвищення соціальної сприйнятливості та усвідомлення емоційних «знаків» у зв'язку з соціальними ролями.

5) *більше 13 років* – усвідомлення того, що ступінь взаємності й реціпрокності емоцій впливає на якість стосунків (дані наведено за К. Саарні).

### ***Розвиток здатності до управління емоціями інших людей.***

*Закономірність розвитку:* зростання здатності до навмисного вираження емоцій та почуттів, які використовуються для впливу на інших, тобто перетворюються в певну «мову», яка може передавати відтінки душевного самопочування.

*Основний чинник розвитку:* сформованість емоційного налаштування на інших людей, яка характеризує особливості реагування людини у відповідь на емоційну атмосферу, що виникає в процесі сумісної діяльності або при спілкуванні.

*Вікові особливості розвитку:*

1) 0-15 рр. – формування емоційних інграм: уже на ранніх етапах розвитку дитина швидко та легко встановлює зв'язок двох явищ: певні емоції викликають бажану поведінку оточуючих людей. Протягом всього життя людина може використовувати конкретні емоції в маніпулятивних цілях.

☑ В. Бойко зазначає, що емоційні інграми виникають здебільшого в умовах психотравмуючих обставин, і перш за все у дитинстві, у так звані чутливі періоди дозрівання психіки. В ці періоди життя людина особливо вразлива та потребує захисту самої себе. Психотравмуючі обставини можуть бути різними: конфлікти, розлука зі значущими людьми, нервові перенапруження, образи, ненависть з боку інших і т. д. Щоб позбавитися неприємних переживань, індивід може несвідомо використовувати емоційні інграми – як негативного, так і позитивного спектру.

2) 15 рр. та більше – формування емоційної синхронії (це так звана «узгодженість настроїв»). У молодій людині поступово формується вміння пристосовуватися до настрою інших людей та вміння легко навіювати їм свій настрій.

☑ Д. Гоулман відзначає, що у людей, які погано сприймають та передають емоції, як правило, виникають проблеми щодо підтримки позитивних міжособистісних стосунків, оскільки оточуючі при спілкуванні з ними часто відчувають себе некомфортно, хоча й не завжди можуть пояснити чому саме.

*Встановлення емоційного тону взаємодії є ознакою впливовості на глибокому, інтимному рівні: це й означає управління емоційним станом іншої людини.*

Для регуляції емоцій інших людей особи юнацького віку (як і особи більш старшого віку) намагаються проаналізувати і роз'яснити конфліктні, складні ситуації, при цьому орієнтуються на потреби і особистісні особливості інших людей. Про наявність суттєвих вікових відмінностей стосовно розвитку здатності до управління емоціями інших людей у дослідженнях вчених не зазначається.

Поряд із тим Л. Вахрушева виявила внутрішньовікову динаміку розвитку цієї здібності, гетерохронність її розвитку. Особи 16-17 років краще регулюють емоції інших людей, ніж особи 18-19 років та особи 20-21 років. Вірогідно, управління емоціями партнерів по комунікації – це один з принципових моментів популярності в однолітків (для 16-17-річних) та один з принципових моментів побудови інтимних стосунків (у 22-23 роки).

\* \* \* \* \*

Вищенаведені дані дають підстави стверджувати, що різні складові емоційного інтелекту формуються неоднаково на окремих етапах онтогенетичного розвитку індивіда.

☑ *За даними Л. Вахрушевої, на етапі юності та ранньої дорослості емоційний інтелект характеризується специфічними особливостями, які полягають у відносно низькому рівні його параметрів, меншій внутрішній узгодженості його складових порівняно з особами старшого віку.*

*Динаміка розвитку емоційного інтелекту в онтогенезі включає не тільки підвищення його показників, але й зростання його внутрішньої узгодженості.*

*У зв'язку з цим Л. Вахрушева вводить поняття: **нерівномірність профілю емоційного інтелекту** (це профіль, в якому існує неузгодженість між окремими здібностями емоційного інтелекту, тобто певна здібність емоційного інтелекту розвинута у суттєво меншому або більшому ступені, ніж інші).*

*Нерівномірність профілю емоційного інтелекту частіше зустрічається на етапі юності та ранньої дорослості, ніж на подальших етапах онтогенезу. Отже, динаміка розвитку емоційного інтелекту включає не тільки підвищення його показників, але й зростання його внутрішньої збалансованості й гармонійності.*



## Література

**Андреева И. Н.** Азбука эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.

**Андреева И. Н.** Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57-65.

**Безменов И. В.** Взаимосвязь социальной перцепции с когнитивными стилями студентов ВУЗов : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Социальная психология» / И. В. Безменов. – М., 2007. – 24 с.

**Бойко В. В.** Энергия эмоций / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.

**Вахрушева Л. Н.** Выраженность структурных и качественных характеристик эмоционального интеллекта на этапе юности и ранней взрослости : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Л. Н. Вахрушева.– М, 2011. – 21 с.

**Ветрова И. И.** Эмоциональный интеллект в подростковом и раннем юношеском возрасте / И. И. Ветрова // Развитие психологии в системе комплексного человекознания : материалы научно-практич. конф. / Под ред. А. Л. Журавлева, В. А. Кольцовой. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – С. 271 - 274.

**Власова О. І.** Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку / О. І. Власова. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. – 308 с. – (Монографія).

**Гоулман Д.** Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. – М.: АСТ, 2008. – 478 с.

**Давыдова Ю. В.** Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Ю. В. Давыдова.– М, 2011. – 22 с.

**Дерев'янюк С. П.** Онтогенез розвитку здатності до розуміння та управління емоціями / С. П. Дерев'янюк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Вип. 114. Серія : Психологічні науки : [зб. наук. праць]. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 64-68.

**Дорофеева И. Н., Падун М. А.** Особенности саморегуляции и профиль латеральной организации мозга / И. Н. Дорофеева, М. А. Падун // Психологический журнал. – 2012. – Т.33. – № 1. – С. 101-111.

**Ильин Е.** Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.

**Кириленко Т. С.** Психологія: емоційна сфера особистості / Т. С. Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 255 с.

**Киселева Т. С.** Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс и его развитие у взрослых : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» / Т. С. Киселева.– М, 2015. – 26 с.

**Корниенко Д. С., Иванова Е. И.** Возрастные особенности понимания психических феноменов / Д. С. Корниенко, Е. И. Иванова // Ананьевские чтения : материалы научно-практич. конф. «Ананьевские чтения - 2006» / Под ред. Л. А. Цветковой, А. А. Крылова. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2006. – С. 524 - 525.

**Крайг Г.** Психология развития / Г. Крайг; пер. с англ. Н. Мальгиной, Н. Миронова, С. Рысева, Е. Турутиной; под общей научной редакцией проф. А. А. Алексеева. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.

**Лобанов А. П., Лобанов Е. А.** Соотношение эмоционального интеллекта и ведущей репрезентативной системы у студентов // Когнитивная психология : [сб. науч. ст. / науч. ред. Лобанов А. П. и др.]. – Мн.: БГПУ, 2006. – С. 68-71.

**Люсин Д. В., Марютина О. О., Степанова А. С.** Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования: [сб. науч. работ / науч. ред. Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков]. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 128-140.

**Морозов В. П.** Эмоциональный слух: экспериментально-психологические исследования / В. П. Морозов // Психологический журнал. – 2013. – № 1. – С. 45 - 62.

**Нгуен М. А.** Психологические особенности формирования эмоционального интеллекта старших дошкольников (на примере российских и вьетнамских детей) : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / М. А. Нгуен. – Тамбов, 2008. – 26 с.

**Никифорова В. М.** Восприятие базовых эмоций детьми со сложным нарушением развития / В. М. Никифорова // Ананьевские чтения : материалы научно-практич. конф. «Ананьевские чтения - 2006» / Под ред. Л. А. Цветковой, А. А. Крылова. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2006. – С. 396 - 398.

**Свідерська Г. М.** Психолого-педагогічні чинники розвитку чуйності у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Г. М. Свідерська. – К., 2009. – 19 с.

**Сысоева Т. А.** Выраженность эмоционального эффекта Струпа и эмоциональный интеллект / Т. А. Сысоева // Психологический журнал. – 2013. – Т.34. – № 6. – С. 35-44.

**Cole P. Et al.** Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directors for child development research // Child development. – 2004. – March/April. – V.75. – №2. – P.317-333

**Sarny C.** The development of emotional competence / C. Sarny. – NY: GuilfordPress, 1999. – 381 p.

**Zeidner M., Matthews G., Roberts R., McCann C.** Development of emotional intelligence: Towards a multi-level investment model // Human Development. – 2003. – V.46. – P.69-96

## Глава 10

### СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1. Цілеспрямований вплив на розвиток емоційного інтелекту (розвиток емоційного інтелекту в тренінгових групах).
2. Основні теоретичні підходи до розвитку емоційного інтелекту та його складових.
3. Методи розвитку емоційного інтелекту.

#### Основні поняття теми

*Розвиток емоційного інтелекту засобами тренінгового впливу* – актуалізація здатності до розуміння емоцій та навчання ефективним прийомам управління емоційними станами з метою застосування отриманих знань у повсякденному житті.

*Розвиток здібностей емоційного інтелекту* – розвиток когнітивних здібностей до розуміння емоцій (здатності до ідентифікації емоцій, їхнього розпізнавання) та здібностей до управління емоціями (самоконтроль експресії).

*Розвиток особистісних рис, пов'язаних з емоційним інтелектом* – розвиток особистісних якостей, що допомагають людині адаптуватися до себе, до інших та до світу в цілому.



## Введення до теми

Я не повірила своїм очам, коли у прозорій синяві березневого сонячного дня змахнув тонкими крильцями жовто-коричневий метелик і сів на злегка танучий сніг. Я підійшла дуже близько і почала роздивлятися небувале чудо природи.

Зима в цей рік не пожалувала снігу. Величезні сніжні гори покривали обидва боки доріг, і серед поглинаючої білої маси лише в деяких місцях було видно невеличкі п'ятчкы асфальту, прогрітого на сонці. Метелик знову піднявся у повітря і пересів на один з асфальтових островків.

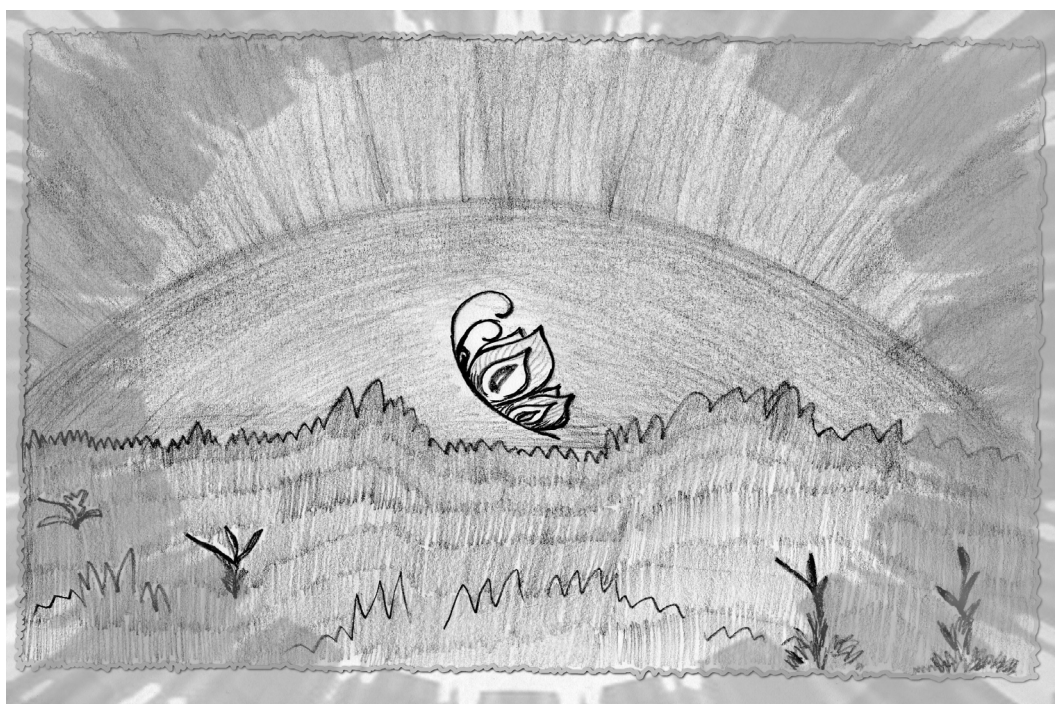
Перші почуття, які я відчула – жалість та співчуття: «Що ж тепер буде з тією красою? Як метелик переживе сьогоднішню холодну ніч? А що буде їсти? Помре з голоду...»

У той же час я усвідомила власні трагічні думки і замислилася...

Чому я ОБРАЛА думати, що метелик загине? Чому я ОБРАЛА думати, що для метелика це нещастя – народитися ось у такий, як мені здається, зовсім несприятливий момент?

І я ОБРАЛА думати, що метелик навмисно прийшов у цей світ саме в цю пору року. Я ОБРАЛА думати, що у сусідньому будинку живе «ботанік», який побачить метелика і забере до себе...

І тут же на ці думки мої почуття відреагували радістю та задоволенням (Огненко Н. Бесценные сокровища в душе... Психологическое эссе / Н.Огненко // <http://www.psy.su/feed/2303/>).



## 1.

### Цілеспрямований вплив на розвиток емоційного інтелекту (розвиток емоційного інтелекту в тренінгових групах)

На теперішній час у психології з'явилися роботи, які експериментальним шляхом підтверджують *вірогідність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту*. Зокрема, Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо притримуються точки зору, що емоційні знання, як різновид інформації, яким оперує емоційний інтелект, – відносно легко набуваються в тому числі і у процесі навчання. За думкою таких вчених як І. Андрєєва, Д. Гоулман, В. Зарицька, Е. Носенко, Г. Орме, А. Панкратова – емоційний інтелект можливо і необхідно розвивати. За їхньою думкою, емоційний інтелект може бути цілеспрямовано сформований як у дитини в процесі навчання та виховання, так і у дорослої людини шляхом тренінгових впливів.

Щодо оптимального періоду розвитку емоційного інтелекту – питання залишається відкритим. Існує точка зору, що найбільш сприятливим періодом для розвитку емоційного інтелекту є дитинство (М. Зайднер, Дж. Меттьюс, Р. Робертс). Звички та вміння, які формуються в дитячому віці, сприяють формуванню системи основних синаптичних провідникових шляхів у нервовій системі, і в подальшому вони досить складно піддаються суттєвим змінам. За думкою вчених, всі спроби ґрунтовних змін емоційного інтелекту дорослих потребують «перемонтажу» компонентів нервової системи. Проте є вчені, які вважають доцільним емоційний розвиток і в період зрілості, що обумовлено вірогідністю підвищення здібностей до рефлексії та свідомого регулювання емоцій. У цьому ракурсі ґрунтовними та експериментально перевіреними є розробки розвитку емоційного інтелекту в тренінгових групах В. Зарицької (розвиток емоційного інтелекту в системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю), М. Журавльової (розвиток емоційного інтелекту у студентів-психологів), Т. Кисельової (розвиток емоційного інтелекту у керівників).

#### *Комплектування тренінгових груп*

Основні принципи комплектування груп з метою розвитку емоційного інтелекту повинні відповідати загальним рекомендаціям формування тренінгових груп (стосовно гомогенності / гетерогенності, відсутності психічних розладів, добровільної участі, кількісного складу групи).

При комплектуванні груп розвитку емоційного інтелекту слід уникати включення у тренінгову групу учасників з високим рівнем сформованості емоційного інтелекту та його складових, оскільки посилений розвиток здатності до розуміння емоцій інших людей може стимулювати значне підвищення чутливості, що сприяє прояву депресивного і песимістичного забарвлення настрою у напружених ситуаціях міжособистісного спілкування. Крім того, надмірно розвинута здатність до управління емоціями інших людей може сприяти маніпулятивному ставленню до оточуючих.

### **Організація тренінгових занять**

Найбільш поширеними є наступні форми роботи тренінгової групи:

1. тренінг у режимі «марафон» (по 7-10 годин протягом кількох днів поспіль);
2. тренінг у режимі довготривалих занять (по 2-3 години один / два рази на тиждень протягом кількох місяців).

Тривалість загального циклу тренінгових занять може бути різною залежно від цільової спрямованості тренінгу: від 20-30 годин (тренінг розвитку здібностей емоційного інтелекту) до 36-50 годин (тренінг розвитку особистісних рис, пов'язаних з емоційним інтелектом).

*Наочним прикладом тренінгу розвитку здібностей емоційного інтелекту є програма Дж. Майєра, П. Саловея (див. додаток 5).*

Розвиток емоційного інтелекту засобами тренінгового впливу передбачає актуалізацію здатності до розуміння емоцій, навчання ефективним прийомам управління емоційними станами з метою застосування отриманих знань в повсякденному житті. Особливості розвитку емоційного інтелекту в тренінгових групах пов'язані з методологічною спрямованістю та методичним забезпеченням тренінгових занять.

## **2.**

### **Основні теоретичні підходи до розвитку емоційного інтелекту та його складових**

Засоби впливу на розвиток емоційного інтелекту різняться в межах психоаналітичного, гуманістичного, поведінкового та когнітивного напрямків.

**Психоаналітичний напрямок:** акцентується необхідність нейтралізації захисних механізмів, що заважають усвідомленню та вираженню власних емоцій та почуттів. Тренінг розвитку емоційного інтелекту може бути спрямований на фіксацію захисних механізмів, які ускладнюють процес розуміння емоцій; формування здатності до усвідомлення та вербалізації емоційних переживань. Кінцевою метою тренінгу є усвідомлення та переоцінка болісних переживань, їхня переробка та оволодіння емоційною поведінкою. Проте слід зазначити, що психоаналітичний тренінг є найбільш глибинним, тому розвиток емоційного інтелекту в межах даного напрямку займає тривалий час та потребує максимального саморозкриття учасників.

**Гуманістичний напрямок:** переважно акцентуються емоційні аспекти – почуття, а не інтелектуальні судження, оцінки. Тренінг розвитку емоційного інтелекту у даному руслі спрямований на стимулювання найбільш повного

вираження почуттів, котрі пов'язані зі внутрішнім «Я» як за вербальними, так і за невербальними каналами; диференціацію і розпізнавання об'єктів почуттів; відтворення раніше витіснених переживань. Кінцевою метою тренінгу є реорганізація Я-концепції шляхом асиміляції раніше неусвідомлених переживань (тренінг особистісного зростання), розвиток здібностей до рефлексії і саморегуляції, емпатії та фасилітативного впливу (тренінг навичок та вмій).

**Поведінковий напрямок:** при розвитку емоційного інтелекту у даному напрямку необхідно зробити акцент на довільних способах управління емоціями та їхнім експресивним вираженням. Способи розвитку емоційного інтелекту мають на меті формування стереотипів емоційної поведінки, що відповідають соціально-прийнятому реагуванню; гальмування дезадаптивних форм емоційної поведінки; оволодіння прийомами саморегуляції та навичками самоконтролю. Кінцева мета тренінгу: навчання способам емоційної поведінки та експресивного реагування в різних життєвих ситуаціях.

**Когнітивний напрямок:** переважає акцент на можливості навчання новим способам емоційного мислення, що стимулюють розуміння емоцій та ефективне управління ними. Розвиваючі вправи спрямовані на усвідомлення системи когнітивних оцінок; диференціацію та вербалізацію діапазону переважаючих емоційних реакцій; конструювання адекватних та адаптивних емоційних реакцій на когнітивному рівні, в уяві або на рівні прямих дій. Кінцевою метою тренінгу розвитку емоційного інтелекту когнітивної спрямованості є змінення способів мислення, які підтримують неадаптивну емоційну поведінку.

Таким чином цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту є різноплановим залежно від загальної методологічної спрямованості тренінгового впливу та концептуальних основ дослідження. Системні характеристики тренінгу розвитку емоційного інтелекту, з урахуванням методологічних аспектів, представлено у табл. 10.1.

**Таблиця 10.1**

**Системні характеристики тренінгу розвитку емоційного інтелекту**

Методологічний напрямок	Характер тренінгового впливу	Об'єкт тренінгового впливу	Мета тренінгового впливу
Психоаналітичний напрямок	недирективний	глибинні емоційні переживання	Усвідомлення та переоцінка емоційних переживань
Гуманістичний напрямок	недирективний	емоційні стани	Актуалізація здібностей до розуміння та управління емоційними станами
Поведінковий напрямок	директивний	емоційна поведінка	Навчання прийомам управління емоційною поведінкою та експресивним реагуванням
Когнітивний напрямок	директивний	емоційне мислення	Продуктування способів емоційного мислення

Слід зазначити, що розглянуті вище напрямки презентують лише загальну методологічну основу розвитку емоційного інтелекту. Розробка програм розвитку емоційного інтелекту передбачає також врахування положень конкретних теорій та підходів у відповідності із загальною концептуальною моделлю дослідження.

У сучасній психологічній практиці стає реальним використання різноманітних наукових теорій та підходів: програма розвитку емоційного інтелекту, запропонована М. Манойловою, розроблена на основі діяльнісного підходу з орієнтацією на акмеологічну теорію професійного становлення; концептуальною основою для розвитку емоційного інтелекту в роботі О. Приймаченко є положення про формування у свідомості образів актуального (реального) та ідеального (бажаного) станів емоційно-обізнаної людини.

***Раціональне та емоційне у психоаналізі.*** Сутність психоаналітичного підходу у ракурсі розвитку емоційного інтелекту полягає у пошуках прихованих емоційних переживань у просторі несвідомого та психологічній допомозі людині щодо усвідомлення та переоцінки тривожних переживань.

Доцільними *стадіями психоаналітичної роботи* є:

*I. Пригадування*

(виявлення болісних емоційних переживань, пов'язаних з минулим).

*II. Вербалізація*

(людина виговорюється, розповідає про свої переживання та їхнє походження).

*III. Переоцінка*

(відбувається переоцінювання значущості подій минулого, які пов'язані з болісними емоційними переживаннями).

*IV. Нове емоційне забарвлення*

(створення позитивного або просто спокійного емоційного фону стосовно подій минулого).

*V. Забування*

(ліквідування емоційного джерела збудження).

*Основні психоаналітичні процедури:*

- *конфронтація* (використовується з метою показати людині чого саме вона боїться та намагається уникати);

- *кларифікація* (чітке фокусування значущих деталей);

- *інтерпретація* (це найбільш важлива процедура, виявляється у перетворенні неусвідомлених явищ в усвідомлені).

Саме у межах психодинамічного підходу, а саме у психоаналізі, вперше особливе значення почали надавати *арттерапии* як ефективному засобу роботи з неусвідомленими емоційними переживаннями.



**Гуманістичний підхід: емоційний інтелект та феноменологія переживань.** Феноменологія переживань глибоко розглядається у клієнт-центрованій терапевтичній теорії К. Роджерса.

Терапевтичний ефект стосовно емоційного інтелекту полягає в усуненні емоційних блоків (як перепон для особистісного зростання), що сприятиме саморозвитку та самовдосконаленню людини. Основний акцент при цьому робиться на емоційних аспектах, почуттях, переживаннях, а не на інтелектуальних судженнях, думках, оцінках.

*Напрямки* психокорекційної або тренінгової роботи:

- вільне вираження власних почуттів, яке відбувається засобом як вербальних, так і моторних каналів;
- диференціація та розпізнавання об'єктів своїх почуттів (включаючи середовище, оточуючих осіб, власне «Я»);
- усвідомлення переживань почуттів, стосовно яких у минулому були наявні викривлення;
- реорганізація «Я-концепції» шляхом асиміляції раніше викривлених переживань;
- включення у «Я-концепцію» таких переживань, які раніше були занадто загрозливими для їхнього усвідомлення.

У роботах К. Роджерса виокремлюються 7 етапів роботи з емоційними переживаннями людини:

1. *Заблокованість*

(заперечується наявність проблем, відсутнє бажання до змін);

2. *Стадія самовираження*

(перевідкривання власних почуттів).

3-4. *Розвиток процесу саморозкриття*

(прийняття себе у всій своїй складності та суперечливості).

5. *Формування ставлення до свого феноменологічного світу*

(зростання потреби бути самим собою).

6. *Розвиток конгруентності*

(інтегрування усього особистісного досвіду в єдине ціле).

7. *Особистісні зміни*

(відкритість самому собі та іншим).

Основні компоненти роджерсівської психотехніки:

- *встановлення конгруентності*;
- *вербалізація* (переказ психологом повідомлень клієнта);
- *відображення емоцій* (озвучення та підкреслення психологом тих емоцій, які клієнт проявляє під час розповіді про себе та події свого життя).

**Когнітивний підхід: раціонально-емотивна терапія (РЕТ).** В основі раціонально-емотивної терапії лежить *когнітивна теорія емоцій*, згідно з якою емоція – це відповідь не стільки на реальну подію, скільки на те, як людина її інтерпретує.

Наведене вище основне положення когнітивної теорії емоцій було проілюстровано А. Беком і А. Еллісом засобом використання *схеми АВС*: (1) *A* (activating event) – подія; (2) *B* (beliefs) – переконання; (3) *C* (consequences) – наслідки (емоція та відповідне реагування).

А. Бек та А. Елліс вважають, що причиною неконструктивних переживань є шкідливі ірраціональні переконання людини, які у стані стресу запускають патерни згубного мислення (певні способи оцінки оточуючих подій).

Основна *мета РЕТ*: виправлення ірраціонального мислення, неадекватних почуттів, дисфункціональної поведінки (це все вважається «емоційними порушеннями»). Загалом А. Елліс вважає, що наявність у людини серйозних «емоційних» проблем (таких як тривожність та депресія) свідчить про притаманність їй ірраціональних переконань.

РЕТ працює з трьома основними емоціями – *гнівом, страхом та сумом*, які можуть переходити з аутентичного (того, що допомагає орієнтуватися у ситуації) у неконструктивний стан. Зокрема, в аутентичному стані гнів мобілізує сили, сумування допомагає оцінити минуле, страх дає змогу обійти небезпеку. У неконструктивному стані емоції занадто інтенсивно виражені та сприяють ірраціональному мисленню.

А. Елліс вважає, що існують *три основних ірраціональних переконання*, які підживлюють означені вище три негативні емоції:

- Перше ірраціональне переконання: *«Я повинен досягати успіху, інакше я – ніщо»*. Це ірраціональне переконання призводить до того, що людина стає схильною до переживань суму, може впасти у депресію, відчуває тривогу та відчай.
- Друге ірраціональне переконання: *«Всі люди, з якими я спілкуюсь (батьки, друзі, колеги, знайомі), повинні ставитися до мене добре»*. Якщо це ірраціональне очікування не підтверджується – виникають гнів, злоба, лють, ворожість.
- Третє ірраціональне переконання: *«Умови, в яких я живу, повинні бути комфортними, щоб я з легкістю, не докладаючи багато зусиль отримувал все мені необхідне»*. Це ірраціональне переконання сприяє появі низької стійкості до фрустрації та переживанням страху за своє благополуччя.

РЕТ включає *дві основні стадії*. Перша стадія полягає в тому, щоб ліквідувати ірраціональні думки, почуття та способи поведінки, допомогти побачити – «ми самі робимо себе нещасними».

Друга стадія РЕТ: розвинути наявний потенціал, допомогти стати щасливішою людиною.

Техніки, які використовуються в РЕТ: активне оспорування ірраціональних переконань (техніка ABCDE); раціонально-емотивні образи; боротьба із соромом; десенситизація *in vivo*.

*Техніка ABCDE* спрямована на управління неконструктивними переживаннями, на переведення їх у аутентичний стан. Дві останні букви аббревіатури ABCDE розшифровуються наступним чином: *D* (*disputing*) – оспорування; *E* (*effective new philosophy*) – ефективна нова філософія. У ході РЕТ виявляються (B) та оспоруються (D) ірраціональні переконання людини, які призводять до неприємних переживань та неконструктивної поведінки (C). На останньому етапі РЕТ відбувається перехід до раціональних переконань: «Мені б насправді хотілося ...» і відповідної аутентичної реакції (E) стосовно події (A).

Поряд із тим, А. Елліс виокремлює *фактори, які можуть обмежувати ефективність РЕТ*:

1) вік учасників РЕТ не повинен бути менше 8 років, при цьому інтелектуальний рівень повинен бути не нижче середнього для того, щоб зрозуміти і навчитися застосовувати РЕТ у реальному житті;

2) необхідно попередньо «очистити» мислення від хибних уявлень, оскільки шкідливі почуття (такі як надмірна тривога, лють або почуття провини) – *іноді* мають позитивний результат, і люди починають вважати їх корисними: не можуть свідомо відмовитися від них.

### ***Поведінковий підхід: емоційний інтелект та акторська практика.***

Основна мета акторської практики в контексті розвитку емоційного інтелекту: змінення емоційного стану шляхом управління експресивною поведінкою. Відбувається це по аналогії з роботою актора над певною роллю: актор визначає емоційну партитуру, згідно з якою його емоційний стан повинен змінюватися по ходу сценічної дії. Виклик необхідних для ролі емоцій відбувається засобом звернення до *емоційної пам'яті*, де зберігаються сліди реальних переживань людини. Інакше кажучи, основою сценічних переживань актора є реальні почуття, які він пережив у своєму житті. Поновлення слідів того або іншого переживання стає вірогідним при відтворенні ситуацій, з якими це переживання пов'язано. У процесі репетицій актор повинен поєднувати емоційні спогади з умовними сценічними подразниками (за термінологією К. Станіславського – це «манки»).

К. Станіславський надавав особливого значення емоційній пам'яті або пам'яті на чуття. Їхні ознаки – здатність червоніти або бліднути при одному спогаді про пережите, або боязкість думати про давнє нещастя. Але емоційна пам'ять часто недостатньо розвинута для того, щоб самостійно управляти умовами публічної творчості.

Дж. Майер, П. Саловей, Д. Карузо у розробленому тренінгу емоційного інтелекту також пропонують прийом управління емоціями, заснований на емоційній пам'яті. Учасникам тренінгу в цій справі пропонується викликати певні емоційні спогади і поєднати їх з реальною конфліктною ситуацією.

### 3.

#### Методи розвитку емоційного інтелекту

Найбільш продуктивними методами розвитку емоційного інтелекту є *гра, арттерапія, психогімнастика, поведінкова терапія*.

**Ігрові методи.** Уявляють собою набір спеціальних вправ та завдань. Характеризуються поліфункціональністю застосування – можуть бути спрямовані як на загальні цілі (зняття напруги, тривоги, встановлення позитивних емоційних контактів), так і на вирішення окремих цільових завдань (розвиток певних навичок і здібностей, особистісних якостей).

**Методи арттерапії.** Включають в себе сукупність технік, заснованих на образотворчому мистецтві та творчій діяльності. Основними різновидами арттерапії є музикотерапія, малюнкова терапія, бібліотерапія, казкотерапія. У контексті розвитку емоційного інтелекту виділені методи передбачають оволодіння навичками управління емоціями на основі стимулювання естетичних реакцій.

**Психогімнастика.** Складається з комплексу вправ, які передбачають вираження переживань, емоційних станів засобом рухів, міміки, пантоміміки. Психогімнастика є ефективним засобом оптимізації перцептивної сфери особистості, оскільки стимулює розвиток емоційної «мови» тіла (здібності до вираження власних емоцій та почуттів через невербальну поведінку).

**Методи поведінкової терапії.** Основними методами є тренінг релаксації, функціональний тренінг, імаго-метод. Дана група методів спрямована на формування поведінкових стереотипів. Метод релаксації спрямований на оволодіння способами саморегуляції. Функціональний тренінг поведінки заснований на стимулюванні впевненості в собі в різних ситуаціях спілкування. Імаго-метод передбачає навчання адекватному реагуванню в складних життєвих ситуаціях.

У літературі наводяться дані щодо ефективного використання арттерапевтичних методик для розвитку емоційного інтелекту та його складових. *Т. Березовська* встановила, що навчання акторській діяльності сприяє розвитку емоційного інтелекту осіб раннього юнацького віку (у юнаків – розвитку здібності розпізнавати емоції інших людей та емпатії, у дівчат – довільності в управлінні емоційною сферою); *М. А. Нгуен* розробив програму розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку, засновану на бібліотерапевтичному впливі (див. додаток 5); *А. Панкратова* загалом відзначає, що акторсько-режисерський тренінг є найбільш ефективним методом формування емоційного інтелекту.

*Авторська розробка тренінгу розвитку емоційного інтелекту із застосуванням арттерапевтичних методик наведена у додатку 5.*

## Література

**Андреева И. Н.** Можно ли развивать эмоциональный интеллект? // Азбука эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – С. 130-158.

**Березовская Т. П.** Эмоциональное развитие старшеклассников в условиях общеобразовательной школы с театральным уклоном : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Т. П. Березовская. – Минск, 2004. – 24 с.

**Березовская Т. П.** Психологические особенности эмоционального интеллекта старшеклассников // Когнитивная психология: Сб. ст. / Под ред. А. П. Лобанова, Н. П. Радчиковой. – Мн.: БГПУ, 2006. – С. 16-20.

**Бреслав Г. Э.** Цветопсихология и цветолечение для всех / Г. Э. Бреслав. – СПб.: Б&К, 2003. – 214 с.

**Вачков И. В.** Основы технологии группового тренинга / И. В. Вачков. – М.: Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.

**Деревянко С. П.** Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах / С. П. Деревянко // Психологический журнал. – Минск, 2008. – № 2 (18). – С. 79-84.

**Журавльова М. О.** Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» / М. О. Журавльова. – К., 2014. – 22 с.

**Зарицька В. В.** Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» / В. В. Зарицька. – Запоріжжя, 2012. – 40 с.

**Зарицька В. В.** Теоретико-методологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : монографія / В. В. Зарицька; Класич. приват. ун-т. – Запоріжжя: Вид-во КПУ, 2010. – 304 с.

**Ильин Е.** Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.

**Кетс де Врис М.** Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта / М. Кетс де Врис; пер. с англ. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2004. – 311 с.

**Кисельова О. А.** Особливості психологічної проникливості у осіб з різною емоційною диспозицією : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. А. Кисельова. – К., 1999. – 19 с.

**Киселева Т. С.** Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс и его развитие у взрослых : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» / Т. С. Киселева. – М., 2015. – 26 с.

**Лафренье П.** Эмоциональное развитие детей и подростков / П. Лафренье; пер. с англ. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. – 256 с.

**Манойлова М. А.** Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся / М. А. Манойлова. – Псков: ПГПИ, 2004. – 140 с.

**Нгуен Минь Ань.** Развитие эмоционального интеллекта / М. А. Нгуен // Ребенок в детском саду. – 2007. – № 5.

**Нгуен М. А.** Психологические особенности формирования эмоционального интеллекта старших дошкольников (на примере российских и вьетнамских детей) : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / М. А. Нгуен. – Тамбов, 2008. – 26 с.

**Носенко Е. Л., Коврига Н. В.** Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с. – (Монографія).

**Орме Г.** Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха / Гиту Орме; пер. с англ. Д. Рябкиной. – М.: «КСП+», 2003. – 272 с.

**Осипова А. А.** Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 509 с.

**Панкратова А. А.** Эмоциональный интеллект: примеры программы формирования [Электронный ресурс] / А. А. Панкратова // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2010. – № 1 (9). – <http://psystudy.ru>

**Петровская Л. А.** Общение – компетентность – тренинг / Л. А. Петровская. – М.: Смысл, 2007. – 687 с. – (Избранные труды).

**Пичугин В. Г.** Эмоциональная устойчивость: техника развития / В. Г. Пичугин. – М.: Вершина, 2009. – 256 с.

**Приймаченко О. М.** Образ стану емоційно-освіченої людини як умова розвитку емоційного інтелекту / О. М. Приймаченко // Вісник Чернігівського ун-ту імені Т.Г.Шевченка. Серія: Психологічні науки : [зб. наук. праць у 2-х т.]. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – Вип. 41. – Т. 2. – С. 96-99.

**Психология мотивации и эмоций** // Хрестоматия. / [ред. Гиппенрейтер Ю. Б., Фаликман М. В.]. – М.: ЧеРо, МПСИ, Омега-Л, 2006. – 752 с.

**Пэйн Р., Купер К.** Эмоции и работа. Теории, исследования и методы применения / Р. Пэйн; пер. с англ. П. Власова, А. Киселевой, А. Шегды. – Х.: Изд-во «Гуманитарный центр», 2008. – 544 с.

**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. 3-26.

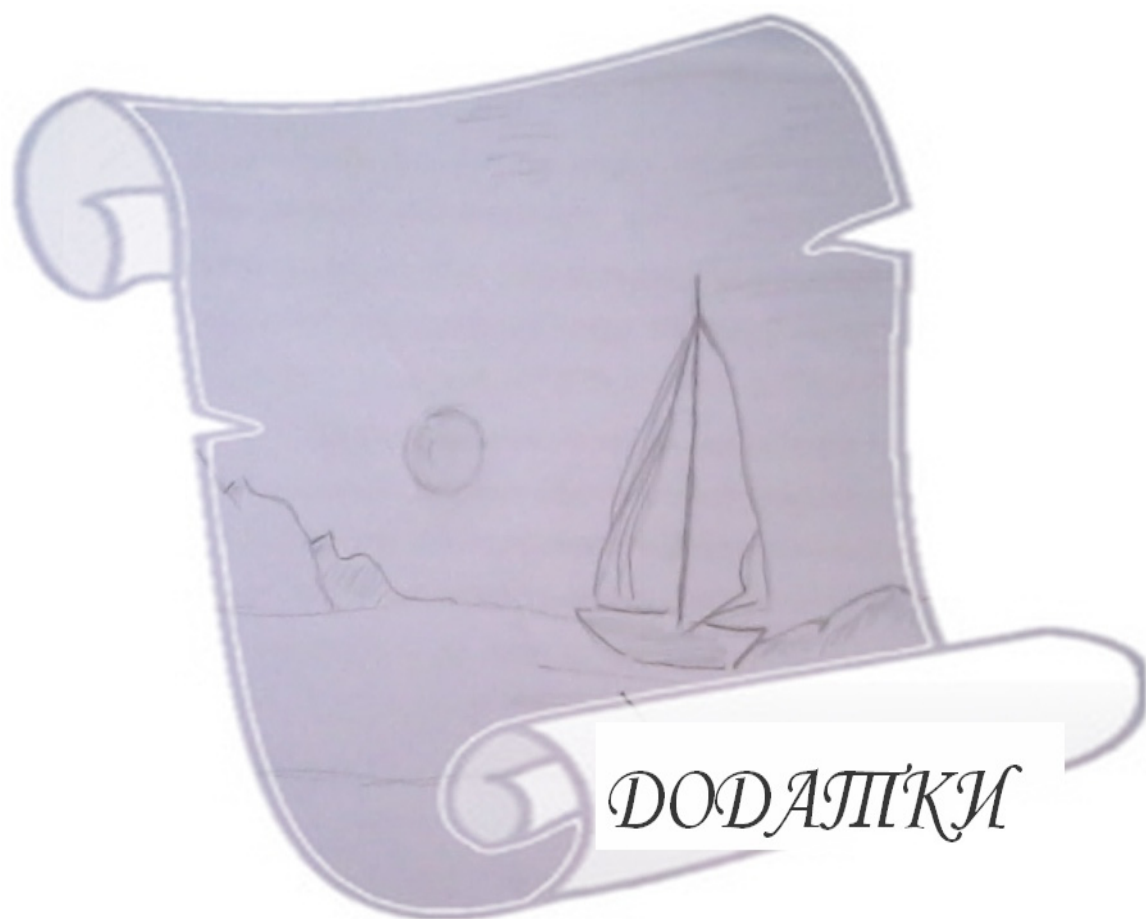
**Рожина Л. Н.** Развитие эмоционального мира личности: учеб.-метод. пособие / Л. Н. Рожина. – Минск: Універсітэцкае, 1999. – 257 с.

**Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям** : [сб. науч. работ / науч. ред. Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков]. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 351 с.

**Emotional Intelligence and Social and Academic Adaptation to School** / J. M. Mestre [et al.] // Psicothema. – 2006. – Vol. 18. – P. 112-117.

**Mayer J. D.** What Is Emotional intelligence? / J. D. Mayer, P. Salovey // Emotional development and emotional intelligence: Implications for education / eds. P. Salovey, D. Sluyter. – New York: Basic Books, 1997. – P. 3-31.

**Matthews G., Zeidner M., Roberts R. D.** Emotional intelligence: Science and myth. – Cambridge: MIT Press, 2004. – P. 20-25.



**СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ**  
до спецкурсу «Феноменологія емоційного інтелекту»

Таблиця 1.1

**Структура навчальної програми до спецкурсу**

Тема	Годин за планом			
	Всього	Лек.	Пр.	СР
<b><i>Розділ I. Феномен емоційного інтелекту</i></b>				
1. Емоційний інтелект як психологічний феномен	10	2	2	6
2. Структура емоційного інтелекту	6	2	-	4
3. Статеві відмінності у сфері емоційного інтелекту	7	2	-	5
<b><i>Розділ II. Розуміння емоцій</i></b>				
4. Емоційна обізнаність	11	2	2	7
5. Розпізнавання емоцій	8	2	2	4
6. Емпатія	6	2	-	4
<b><i>Розділ III. Управління емоціями</i></b>				
7. Управління власними емоціями	12	2	2	8
8. Управління емоціями інших людей	9	2	-	7
<b><i>Розділ IV. Розвиток емоційного інтелекту</i></b>				
9. Розвиток здатності до розуміння та управління емоціями в онтогенезі	9	2	-	7
10. Сучасні технології розвитку емоційного інтелекту	12	2	2	8
<b>Всього</b>	<b>90</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>60</b>



## ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

### ТЕМА 1

#### ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

1. Історія становлення уявлень про емоційний інтелект у зарубіжній психології:
  - а) ідентифікація соціального інтелекту у працях Е. Торндайка;
  - б) теорія множинності проявів інтелекту Х. Гарднера;
  - в) триархічна теорія інтелекту Р. Стенберга;
  - г) популяризація феномену емоційного інтелекту;
  - д) сучасні погляди на сутність емоційного інтелекту.
2. Передумови введення терміну «емоційний інтелект» на пострадянському просторі:
  - а) уявлення про єдність афективних та інтелектуальних процесів у вченні Л. С. Виготського;
  - б) ідеї О. М. Леонтьєва про афективну регуляцію мислення.
3. Теорія емоційної розумності Е. Л. Носенко
  - а) емоційний інтелект як єдність внутрішніх та зовнішніх характеристик;
  - б) стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту.
4. Закони емоцій.

#### СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюцк: ПГУ, 2011. – 388 с.
- Бредбери Т. Эмоциональный интеллект 2.0. / Т. Бредбери, Дж. Гривз; перевод с англ. Павла Миронова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 208 с.
- Бреслав Г. М. Психология эмоций / Г. М. Бреслав. – М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. – 544 с.
- Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. – М.: АСТ, 2008. – 478 с.
- Ильин Е. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.
- Носенко Е. Л. Посібник до вивчення курсу «Теорія емоційного інтелекту» / Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак. – Дніпропетровськ: ДНУ, 2014. – 73с.
- Социальный и эмоциональный интеллект: теория, измерение, исследования : [сб. науч. работ / науч. ред. Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков]. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 176 с.
- Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям : [сб. науч. работ / науч. ред. Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков]. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 351 с.
- Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р. Д. Робертс [и др.] // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004. – № 4. – С. 3 - 26.

## ТЕМА 2

### ЕМОЦІЙНА ОБІЗНАНІСТЬ. ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ЕМОЦІЇ.

1. Класифікації емоцій.
2. Психологічні характеристики емоцій:
  - а) радість;
  - б) гнів;
  - в) страх;
  - г) сумування;
  - д) інтерес;
  - ж) здивування;
  - к) відраза;
  - л) презирство;
  - м) сором;
  - н) провина.

*Завдання для самостійної роботи:* підготовка **презентації** психологічної характеристики емоцій (рекомендована схема: зовнішнє вираження емоції; причини виникнення емоції; функції емоції; можливості та прийоми управління емоцією; вираження емоції у сфері творчості (літературна, музична, кіномистецтво та т. ін.)).

#### СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Бреслав Г. М. Психология эмоций / Гершон Бреслав. – М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. – 544 с.
- Вилюнас В. Психология эмоций: Учеб. пособие для студ. вузов; – СПб.: Питер, 2007. – 496 с.
- Изард К. Э. Эмоции человека / Керолл Изард; пер. с англ. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – 439 с.
- Изард К. Э. Психология эмоций / Керолл Изард; пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаева. – СПб.: Питер, 2006. – 464 с.
- Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.
- Кириленко Т. С. Психология: емоційна сфера особистості: Навч. посібник / Т. С. Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
- Орлов Ю. М. Обида. Вина / Ю. М. Орлов; сост. А. В. Ребенок. Серия: Исцеление размышлением. – М.: Слайдинг, 2002. – 96 с.
- Психология мотиваций и эмоций // Хрестоматия. / [ред. Гиппенрейтер Ю. Б., Фаликман М. В.]. – М.: ЧеРо, МПСИ, Омега-Л, 2006. – 752 с.
- Психология эмоций: Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 287 с.
- Шадриков В. Д. Введение в психологию: эмоции и чувства / В. Д. Шадриков. – М.: Логос, 2002. – 156 с.
- Эванс Д. Эмоции / Д. Эванс. – М.: АСТ «Астрель», 2008. – 192 с.
- Экман П. Психология эмоций / П. Экман. – СПб.: Питер, 2010. – 319 с.

### ТЕМА 3 РОЗПІЗНАВАННЯ ЕМОЦІЙ

1. Розвиток здатності до розуміння та розпізнавання емоцій в онтогенезі.
2. Еталони розпізнавання основних емоційних типів особистості:
  - а) «оптимісти – песимісти»;
  - б) «сором'язливі»;
  - в) «образливі та мстиві»;
  - г) «гнівливі»;
  - д) «емпатійні»;
  - ж) «сентиментальні»;
  - з) «тривожні»;
  - к) «совісні»;
  - л) «допитливі».

*Завдання для самостійної роботи:* систематизувати та узагальнити матеріал теми у процесі заповнення таблиці 1.2.

#### СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Барабанщиков В. А. Экспрессии лица и их восприятие / В. А. Барабанщиков. – М.: «Институт психологии РАН», 2012. – 341 с.
- Бойко В.В. Энергия эмоций / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.
- Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. – М.: АСТ, 2008. – 478 с.
- Журавльова Л. П. Психологія емпатії / Л. П. Журавльова. – Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – 328 с.
- Зазыкин В. Г. Основы психологической проницательности / В. Г. Зазыкин. – М.: Тривола, 1997. – 88 с.
- Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.
- Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості / Т. С. Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 256 с. – (Навч. посібник).
- Лабунская В. А. Экспрессия человека и межличностное общение / В. А. Лабунская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – 608 с.
- Лобанов А. П. Интеллект и когнитивные стили / А. П. Лобанов. – Орша: Диаль, 2006. – 304 с.
- Пономарева М. А. Эмпатия : теория, диагностика, развитие / М. А. Пономарева. – Минск: Бестпринт, 2006. – 76 с.
- Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский; пер. с поль. К. Вилюнаса. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.
- Шадриков В. Д. Введение в психологию: эмоции и чувства / В. Д. Шадриков. – М.: Логос, 2002. – 156 с.
- Эванс Д. Эмоции / Д. Эванс. – М.: АСТ «Астрель», 2008. – 192 с.
- Экман П. Психология эмоций / Пол Экман. – СПб.: Питер, 2010. – 319 с.

**Психологічна характеристика еталонів розпізнавання  
основних емоційних типів особистості**

Емоційні типи особистості	Еталони розпізнавання емоційних типів особистості			Передумови формування типів
<i>«оптимісти – песимісти»</i>				
<i>«сором'язливі»</i>				
<i>«образливі та мстиві»</i>				
<i>«гнівливі»</i>				
<i>«емпатійні»</i>				
<i>«сентиментальні»</i>				
<i>«тривожні»</i>				
<i>«совісні»</i>				
<i>«допитливі»</i>				

## ТЕМА 4

### СТРАТЕГІЇ УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМИ ЕМОЦІЯМИ

1. Основні стратегії управління емоціями:

- а) стимулювання емоційних станів;
- б) усунення небажаних емоційних переживань;
- в) контроль експресії.

2. Управління окремими емоціями та емоційними станами:

- а) гнівом;
- б) страхом;
- в) сумуванням;
- г) радістю.

*Завдання для самостійної роботи:* підготувати практичні вправи щодо управління власними емоціями та презентувати їх на занятті.

#### СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Гринбергер Д., Падески К. Управление настроением: методы и упражнения / Д. Гринбергер, К. Падески. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.

Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 268 с.

Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.

Канитц фон А. EQ. Управление эмоциями / А. фон Канитц; пер. с нем. – М.: Изд-во ОМЕГА-Л: Smart Book, 2008. – 128 с.

Кларк Л. SOS. Обуздай свои эмоции. Как справиться с тревогой, гневом и депрессией / Пер. с англ. М. Колесниковой. – М.: Астрель: АСТ, 2007. – 303 с.

Леви В. Приручение страха / В. Леви. – М.: Метафора, 2003. – 192 с.

Міщенко Т. А. Соціально-психологічний тренінг з формування вмінь саморегуляції емоцій // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 7. – С. 10-14.

Падун М. А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы / М. А. Падун // Психологический журнал. – 2010. – № 6. – С. 57-69.

Саенко Ю. В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю. В. Саенко. – СПб.: Речь, 2011. – 232 с.

Селигман М. Новая позитивная психология / М. Селигман. – М.: Издательство «София», 2006. – 368 с.

Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога / Е. М. Семенова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 224 с.

Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : [наук.-метод. посіб.] / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова. – К.: Міленіум, 2006. – 204 с.

Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : [учеб. пособ.] / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.

## ТЕМА 5

### АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1. Особливості розвитку емоційного інтелекту засобами арттерапії.
2. Сучасні техніки та технології арттерапії.

*Завдання для самостійної роботи:* підібрати та охарактеризувати арттерапевтичні вправи, спрямовані на розвиток здатності до розуміння та управління емоціями.

#### СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Арттерапия в эпоху постмодерна / Под ред. А. И. Копытина. – СПб.: Речь, 2002. – 224 с.
- Арттерапия. Хрестоматия / Под ред. А. И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.
- Бреслав Г. Э. Цветопсихология и цветолечение для всех / Г. Бреслав. – СПб.: Б&К, 2003. – 214 с.
- Бреусенко-Кузнецов А. А. Опыт сказочничества: Монография / А. А. Бреусенко-Кузнецов. – К.: КВИЦ, 2005. – 386 с.
- Вачков И. Г. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку / И. Г. Вачков. – М.: Ось, 2003. – 144 с.
- Вознесенська О. Арттерапія в роботі практичного психолога / О. Вознесенська. – К.: Шкільний світ, 2007. – 120 с.
- Дерев'янку С. П. Сучасні технології розвитку емоційного інтелекту / С. П. Дерев'янку // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. Т. XII, Ч. 5. – К.: «ГНОЗИС», 2010. – С. 121-129.
- Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.
- Кокоренко В. Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий / В. Л. Кокоренко. – СПб.: Речь, 2005. – 101 с.
- Копытин А. И. Основы арттерапии / А. И. Копытин. – СПб.: Лань, 1999. – 256 с.
- Лебедева Л. Д. Практика арттерапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
- Линде Н. Д. Гнев, подавленный гнев и его коррекция в эмоционально-образной терапии / Н. Д. Линде // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 160-165.
- Нгуен Минь Ань. Развитие эмоционального интеллекта / Минь Ань Нгуен // Ребенок в детском саду. – 2007. – № 5.
- Осипова А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 509 с.
- Рожина Л. Н. Развитие эмоционального мира личности: учеб.-метод. пособие / Л. Н. Рожина. – Минск: Універсітэцкае, 1999. – 257 с.

## МЕТОДИЧНІ ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

У сучасній літературі традиційно розрізняють два основні підходи до вимірювання емоційного інтелекту: опитувальний (спрямований на використання опитувальників, заснованих на самозвіті) та тестовий (передбачає використання тестів, які включають завдання задачного типу).

Кожному з зазначених підходів відповідає певний тип моделей емоційного інтелекту: змішані (еклективні) моделі та моделі здібностей. Перший тип моделей пояснює емоційний інтелект як сукупність когнітивних, особистісних, мотиваційних рис, які забезпечують ефективне розуміння емоцій та управління ними. Другий тип – трактує емоційний інтелект як суто когнітивний конструкт, пов'язаний із обробкою емоційної інформації. У межах опитувального та тестового підходів до діагностики емоційного інтелекту вченими було запропоновано низку відповідних опитувальників та тестів.

**Опитувальники на емоційний інтелект.** Опитувальні методи дозволяють оцінити передусім уявлення людини про свій емоційний інтелект, тобто уявлення про власні здібності щодо розуміння та управління емоціями. До безсумнівних плюсів цієї групи методик відносять чіткість формулювань та компактність застосування методичних засобів. До основних *труднощів*, пов'язаних із використанням опитувальних методів, відносять:

1) хибне припущення, що люди здатні до точної оцінки власних емоцій, навичок, умінь і поведінки (для будь-яких методик, заснованих на самозвіті, характерним є викривлення результатів);

2) суттєві відмінності в назвах шкал у різних авторських опитувальниках, спрямованих на вимірювання емоційного інтелекту;

3) недостатню валідність – опитувальники на емоційний інтелект діагностують не один із видів інтелекту, а певну комбінацію особистісних рис. Аналіз використання опитувальників емоційного інтелекту в дослідженнях показав, що

опитувальні методи емоційного інтелекту майже не корелюють з інтелектуальними тестами (кореляції близькі до 0), проте виявляють максимально вірогідні кореляції з особистісними рисами. Це пояснюється тим, що змішані моделі емоційного інтелекту містять у собі особистісні конструкти (впевненість у собі, стресостійкість та ін.), які вимірюються відповідними особистісними опитувальниками.

**Тестові методики: вимірювання здібностей емоційного інтелекту.** На відміну від опитувальників, тести на емоційний інтелект помірно корелюють з показниками інтелектуальних здібностей (на рівні 0,3 - 0,4) та мінімально – з особистісними рисами. Це свідчить про те, що тести дають змогу оцінити емоційний інтелект як певний вид інтелекту, а не як сукупність вже відомих особистісних рис.

Учені відзначають, що тести емоційного інтелекту характеризуються задовільними психометричними даними. Поряд із тим виокремлюються наступні *труднощі* у використанні тестів на емоційний інтелект.

1. Визначення методу підрахунку балів. Складно визначити, який саме варіант відповіді можна вважати вірним і на якій підставі. Підрахунок балів на основі консенсусу вибірки стандартизації може просто виражати уявлення про емоції, характерні для певної культури. Підрахунок балів на основі експертних оцінок також викликає сумніви: не зрозуміло, за яким критерієм необхідно обирати експертів, думка яких буде вважатися авторитетною стосовно знань про емоції. У зв'язку з цим В. Вахрушева висловлює думку, що тести вимірюють не емоційний інтелект, а конформність досліджуваних стосовно соціальних норм.

2. Тестові завдання у вербальній формі (як у MSCEIT, МДЕІ) є досить громіздкими для досліджуваних. Поряд із тим А. Панкратова вважає, що перехід до цілком невербальної рисувальної форми є неможливим, оскільки управління емоційним станом відбувається вербально (через змінення оцінки події).



Загалом вчені (Д. Люсін, Є. Сергієнко, Д. Ушаков) указують, що тестові методики емоційного інтелекту корелюють із опитувальними методами емоційного інтелекту на слабкому рівні (0,30). Це підтверджує, що різні моделі емоційного інтелекту вимірюють різні здібності емоційного інтелекту. Д. Люсін загалом вважає, що різні методики емоційного інтелекту вимірюють різні аспекти цього феномену. За аналогією із розумінням кристалізованого та плинного загального інтелекту Р. Кеттеллом, вчений виокремлює у структурі емоційного інтелекту кристалізований компонент (знання про емоції, емоційну експресію, способи емоційної саморегуляції) та плинний компонент (конкретні способи розуміння емоцій на основі інтуїції й емпатії).

З нашої точки зору, існують спільні та відмінні характеристики між двома основними підходами до вимірювання емоційного інтелекту: опитувальним та тестовим. До спільних характеристик можна віднести те, що обидва підходи спрямовані на вивчення когнітивної сфери психіки, визначення двох основних факторів – розуміння емоцій та управління емоціями.

Відмінні характеристики пов'язані з теоретичними та технічними особливостями кожного з методологічних підходів до діагностики емоційного інтелекту. *Теоретичні особливості* пов'язані з тим, що методичні засоби, розроблені при кожному з підходів, спрямовані на вимірювання різних сторін емоційного інтелекту та, відповідно, різних сфер знань: при опитувальному підході – це сфера уявлень про себе, при тестовому – це сфера досвіду. *Технічні особливості* кожного з підходів стосуються відмінностей щодо методики проведення (при опитувальному підході спостерігається більша компактність та чіткість методик, час проведення більш скорочений, ніж при тестовому підході) та стимульованого матеріалу (при опитувальному підході використовується система питань, яка передбачає кількісний рівень, тобто оцінку; при тестовому підході застосовується набір картинок або відеофрагменти, що спрямовані на фіксацію якісного рівня, тобто модальності емоцій).

Також треба відзначити, що опитувальний підхід є більш *статичним* (пов'язаний із внутрішніми чинниками, зокрема з особливостями самооцінки),

тестовий підхід є більш *динамічним* (оскільки більше залежить від зовнішніх чинників: культури, освіти, навчання і т. ін).

У табл. 2.1 наведено стислу характеристику основних методичних засобів діагностики емоційного інтелекту з урахуванням кожного з методологічних підходів до його вимірювання.

Таблиця 2.1

**Методики дослідження емоційного інтелекту  
(опитувальники та тести)**

Назва методики	Автори методики	Структура методики
<b>О П И Т У В А Л Ь Н И К И</b>		
<b>EQ-I</b> (Bar-On Emotional Quotient Inventory)	<b>R.Bar-On, 1997</b>	Опитувальник включає 132 твердження. <i>Основні шкали:</i> внутрішньоособистісний емоційний інтелект, міжособистісний емоційний інтелект, адаптація, управління стресом, загальний настрій.
<b>SREIT</b> (Self Report Emotional Intelligence Test)	<b>N.Shutte e al.,1998;</b> адаптація опитувальника для підлітків <b>А. Садокової, П. Воронкової, 2006.</b>	Опитувальник складається з 33 тверджень, які поділяються на <i>три шкали:</i> - оцінка та вираження емоцій; - регулювання емоцій; - використання емоцій при вирішенні проблем.
<b>EQ</b>	<b>Н.Холл</b>	Опитувальник містить 30 тверджень, які поділяються на <i>5 шкал:</i> - емоційна обізнаність; - управління власними емоціями; - самомотивація; - емпатія; - розпізнавання емоцій інших людей.
<b>"Емоційний інтелект - 1"</b>  <b>"Емоційний інтелект - 2"</b>	<b>Є.Орел, 2004</b> («Емоційний інтелект - 1»);  <b>В.Одинцова, 2006</b> («Емоційний інтелект - 2»).	«Емоційний інтелект - 2» складається з 66 питань, які згруповані у <i>6 шкал:</i> - самоаналіз та самозахист; - самоконтроль; - вираження емоцій; - соціальна чуйність; - самооцінка чуйності; - загальний показник емоційного інтелекту.

Назва методики	Автори методики	Структура методики
<b>О П И Т У В А Л Ь Н И К И</b>		
<b>МЕІ</b> (методика діагностики емоційного інтелекту)	<b>М.Манойлова, 2004</b>	Опитувальник містить 40 питань-тверджень, які спрямовані на визначення трьох інтегральних індексів: - загального рівня емоційного інтелекту; - вираженості внутрішньоособистісного аспекту емоційного інтелекту; - вираженості міжособистісного аспекту емоційного інтелекту.
<b>ЕмІн</b>	<b>Д.Люсін, 2006</b>	Опитувальник містить 46 тверджень, які поєднуються у 5 субшкал: - розуміння емоцій інших людей; - управління емоціями інших людей; - розуміння власних емоцій; - управління власними емоціями; - контроль експресії.
<b>методика «Емоційне самоусвідомлення»</b>	<b>О.Власова, М.Березюк, 2004</b>	Методика складається з п'яти шкал та сумарного показника емоційної самосвідомості. Кожна шкала передбачає закриті відповіді респондента на 10 запитань. <i>Основні шкали методики:</i> (1) "диференціація емоцій"; (2) "вираження емоцій"; (3) "емпатія"; (4) "управління емоціями"; (5) "прийняття відповідальності".
<b>Т Е С Т И</b>		
<b>MSCEIT v. 2.0</b>	<b>J.Mayer, P.Salovey, D.Caruso, 2002;</b>  адаптація <b>О.Сергієнко, І.Ветрової, 2010.</b>	В основі методики ієрархічна модель емоційного інтелекту, яка складається з 4-ох здібностей: - ідентифікація емоцій; - емоційне сприяння мисленню; - розуміння емоцій; - управління емоціями.
<b>Комплекс проєктивних методик («Домальовування», «Три бажання», «Що-чому-як») для діагностики рівня емоційного інтелекту старшого дошкільника</b>	<b>Нгуен Мінх Ань, 2008</b>	Методичний комплекс спрямований на діагностику наступних параметрів емоційного інтелекту: - емоційна чуйність дітей; - емоційна орієнтація дітей (на світ речей або на світ людей, на себе або на іншу людину); - готовність дитини до співпереживання.

Назва методики	Автори методики	Структура методики
<b>ТЕСТИ</b>		
<p style="text-align: center;"><b>МДЕІ</b> (методика діагностики емоційного інтелекту)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Л.Вахрушева, В.Гризодуб, А.Садокова, 2009</b></p>	<p>Методика містить набір задач-ситуацій, засобом яких оцінюється <i>4 здібності емоційного інтелекту</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здібність щодо розуміння власних емоцій;</li> <li>- здібність щодо розуміння емоцій інших людей;</li> <li>- здібність щодо регуляції власних емоцій;</li> <li>- здібність щодо регуляції емоцій інших людей.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Відеотест на емоційний інтелект</b> <b>В. Овсяннікової-Д. Люсіна</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>В.Овсяннікова, Д.Люсін, 2013</b></p>	<p>Методика містить 7 коротких відеосюжетів, де показана поведінка людей в різних повсякденних ситуаціях; вимірюється <i>здатність до розпізнавання емоцій</i>, як одного з компонентів емоційного інтелекту (основні показники: точність і сенситивність).</p>
<p style="text-align: center;"><b>Тест EI-DARL</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Р.Лекавичене, Д.Антинене, 2015</b></p>	<p>Методика спрямована на оцінку емоційного стану.</p> <p>Тест включає три субтести:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- п'ятишкальний опитувальний лист, який заповнюється на основі самоспостереження;</li> <li>- шкала ідентифікації емоцій на основі експресії обличчя;</li> <li>- шкала емоційних міжособистісних і соціальних ситуацій.</li> </ul> <p>Перший субтест складається з <i>5 шкал</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розуміння власних емоцій;</li> <li>- розуміння емоцій інших людей;</li> <li>- управління власними емоціями / саморегулювання;</li> <li>- управління емоціями інших людей;</li> <li>- маніпуляції.</li> </ul>

## Методика исследования эмоционального интеллекта подростков

Методика сконструирована Н. Шуте с коллегами в 1998 г.; позже была адаптирована для лиц подросткового возраста А. Садовой и П. Воронковой (в 2006 г).

Структурно опросник SREIT состоит из 33 утверждений, объединенных в три шкалы: оценка и выражение эмоций, регулирование эмоций, использование эмоций при решении проблем.

Опросник характеризуется удовлетворительными психометрическими показателями (надежностью и валидностью). К позитивным аспектам методики также относят простоту в ее использовании и в обработке данных. Е. Сергиенко считает, что единственным негативным аспектом данной методики является ее незащищенность от социальной желательности ответов испытуемых (Сергиенко Е. А., Ветрова И. И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0): Руководство / Е. А. Сергиенко, И. И. Ветрова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. – С. 28.).

### Опросник эмоционального интеллекта

*Инструкция:* Перед Вами ряд утверждений о человеке, его поведении, суждениях, чувствах. Оцените, в какой степени каждое из этих высказываний описывает Вас.

*Шкала ответов:*

- 1 – это совершенно не обо мне;
- 2 – это ко мне, скорее всего, не относится, чем относится;
- 3 – затрудняюсь ответить; где-то пятьдесят на пятьдесят;
- 4 – это похоже на меня;
- 5 – это точно про меня.

### Текст опросника:

1. Я понимаю, в каких случаях можно делиться своими проблемами с другими людьми.
2. Сталкиваясь со сложностями, я вспоминаю, каким образом преодолевал (а) подобные препятствия раньше.
3. Полагаю, все, за что я ни возьмусь, буду делать хорошо.
4. Другие люди легко доверяют мне.
5. Мне сложно понять эмоциональное состояние человека, если он прямо не говорит о нем.
6. Я долго не могу оправиться после испуга.
7. Мне нравится попадать в новые и необычные ситуации.
8. В моей жизни были события, которые заставили переоценить, что важно, а что – нет.

9. Когда мое настроение меняется, я начинаю видеть новые перспективы.
10. Эмоции затрудняют мою жизнь.
11. Я осознаю свои эмоции.
12. Обычно я надеюсь на хорошее.
13. Мне приятно разделять настроение с окружающими.
14. Обычно я произвожу приятное впечатление на людей.
15. Я знаю, как продлить хорошее настроение.
16. Я знаю, что и как сделать, организовать, чтобы доставить удовольствие окружающим.
17. Я стремлюсь заниматься приятными мне вещами.
18. Я знаю, что моя мимика и жесты могут многое сказать окружающим.
19. Я выгляжу энергичным (ой).
20. Я люблю добираться в одно и то же место разными путями.
21. Я веду себя так, чтобы производить хорошее впечатление на людей.
22. В хорошем настроении я легко решаю большинство проблем.
23. По мимике окружающих я довольно точно определяю их чувства.
24. Я с удовольствием берусь за новые и разнообразные занятия.
25. Мне понятно, почему меняется мое настроение.
26. Когда я в хорошем настроении, мне в голову приходят разные идеи.
27. Я контролирую свои эмоции.
28. Я легко распознаю те чувства, которые испытываю.
29. Выполняя какое-либо задание, я подбадриваю себя, представляя, как хорошо с ними справился (ась).
30. Когда люди делают что-либо хорошо, я всегда говорю им об этом.
31. Я люблю пробовать новые блюда.
32. Когда другой человек рассказывает мне о важном событии его жизни, я чувствую себя так, будто это случилось со мной.
33. Чувствуя смену настроения, я стремлюсь придумать что-то новое.
34. Встречаясь с настоящими трудностями, я отхожу в сторону, потому что мне все равно с ними не справиться.
35. Я любопытнее большинства людей.
36. Я поддерживаю других, когда им плохо.
37. Преодолевать препятствия мне помогает хорошее настроение.
38. Моя повседневная жизнь разнообразна и интересна.
39. Я плохо понимаю причины чувств других людей.
40. Думаю, что могу назвать себя сильной личностью.

**Ключ к опроснику:**

Шкала ЭИ 1: 5\*; 11; 13; 18; 21; 23; 25; 28; 32; 39\*.

Шкала ЭИ 2: 1; 4; 10\*; 12; 15; 16; 27; 30; 33; 36.

Шкала ЭИ 3: 2; 3; 8; 9; 17; 22; 26; 29; 34\*; 37.

Шкала ЭИ 4: 6\*; 7; 14; 19; 20; 24; 31; 35; 38; 40.

\* – «обратные» вопросы.

Нормы для юношей и девушек в возрасте от 14 до 17 лет приведены в табл. 1 и табл. 2.

*Таблица 1*

**Нормы для девушек в возрасте от 14 до 17 лет**

	<b>ЭИ 1</b>	<b>ЭИ 2</b>	<b>ЭИ 3</b>	<b>ЭИ 4</b>	<b>ЭИ</b>
Низкий уровень	10 - 33	10 - 31	10 - 34	10 - 31	40 - 134
Средний уровень	34 - 41	32 - 42	35 - 43	32 - 41	135 - 164
Высокий уровень	42 - 50	43 - 50	44 - 50	42 - 50	165 - 200

*Таблица 2*

**Нормы для юношей в возрасте от 14 до 17 лет**

	<b>ЭИ 1</b>	<b>ЭИ 2</b>	<b>ЭИ 3</b>	<b>ЭИ 4</b>	<b>ЭИ</b>
Низкий уровень	10 - 31	10 - 29	10 - 32	10 - 29	40 - 129
Средний уровень	32 - 40	30 - 41	33 - 41	30 - 41	130 - 160
Высокий уровень	41 - 50	42 - 50	42 - 50	42 - 50	161 - 200

**Источник:** Садокова А. В., Воронкина П. М. Методика исследования эмоционального интеллекта подростков / А. В. Садокова, П. М. Воронкина // Психологическая диагностика. – 2006. – № 3. – С. 68-83.

## Методика оценки эмоционального интеллекта (опросник Н. Холл)

**Назначение.** Методика предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

1. Эмоциональная осведомленность.
2. Управление своими эмоциями (скорее эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность).
3. Самомотивация (скорее как произвольное управление своими эмоциями, исключая п. 14).
4. Эмпатия.
5. Распознавание эмоций других людей (скорее умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

**Инструкция.** Ниже Вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки Ваших ответов:

- 3 балла – полностью не согласен;
- 2 балла – в основном не согласен;
- 1 балл – отчасти не согласен;
- + 1 балл – отчасти согласен;
- + 2 балла – в основном согласен;
- + 3 балла – полностью согласен.

### *Текст опросника*

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.



6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, таких, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того, как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не заикливаюсь на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
25. Люди, сознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение других людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживаний и неприятностей.

**Обработка и интерпретация результатов**  
**Ключ для диагностики:**

Название шкалы	№№ пунктов
Эмоциональная осведомленность	1, 2, 4, 17, 19, 25
Управление своими эмоциями	3, 7, 8, 10, 18, 30
Самомотивация	5, 6, 13, 14, 16, 22
Эмпатия	9, 11, 20, 21, 23, 28
Распознавание эмоций других людей	12, 15, 24, 26, 27, 29

**Подсчет результатов:** по каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -).

*Уровни парциального эмоционального интеллекта* в соответствии со знаками результатов:

- 14 баллов и более – высокий;
- 8-13 баллов – средний;
- 7 и менее баллов – низкий.

*Интегративный уровень эмоционального интеллекта* с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателем:

- 70 и более баллов – высокий;
- 40-69 баллов – средний;
- 39 и менее баллов – низкий.

**Источник:** Методика оценки эмоционального интеллекта // Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2007. – С. 645-646.

**Методика диагностики эмоционального интеллекта  
– МЭИ (М. Манойлова)**

**Инструкция:** Прочитайте внимательно следующие 40 утверждений и оцените их по пятибалльной шкале. Каждому утверждению присваивайте балл, который больше всего подходит лично Вам, по следующей шкале: 5- всегда; 4 – чаще всего; 3 – иногда; 2 – редко; 1 – никогда.

1. Я четко осознаю свои чувства и эмоции.
2. В моих публичных выступлениях отсутствуют эмоции.
3. Мое спонтанное поведение не мешает мне достигать намеченной цели.
4. В конфликтных ситуациях я скрываю свои эмоции, чувства.
5. Я внимательно выслушиваю партнеров по общению.
6. Принимать решение в конфликтной ситуации необходимо сразу.
7. Я стараюсь меньше влиять на поступки и чувства других людей.
8. Я предпочитаю контролировать людей.
9. Я в равной степени осознаю свою ранимость и свою силу.
10. Мне важно мнение людей, если я дал волю чувствам.
11. Мне удастся контролировать свои чувства, даже когда я сердит или расстроен.
12. При общении с начальством я теряюсь и думаю только о том, чтобы поскорее закончился разговор.
13. Я сосредоточен на чувствах других.
14. Разногласия я стараюсь устранять сразу, как их обнаружил.
15. Я позволяю другим взять на себя мою роль руководителя и при этом их не контролирую.
16. Мне свойственно использовать власть, принадлежащую по должности.
17. Мне удастся скрывать неприязнь к плохому человеку.
18. В общении с коллегами я могу думать о чем-то своем.
19. Во всех ситуациях я открыто выражаю свои чувства.
20. Поломка телевизора (бытовой техники) может заставить меня растеряться, впасть в отчаяние.
21. Я общаюсь с другими так, чтобы они гордились своими успехами.
22. Я не обращаю внимание на психологические состояния коллег при достижении общих целей.
23. Я помогаю другим лучше понять себя.
24. В общении я сосредотачиваюсь на цели, а не на чувствах.
25. Я легко выражаю симпатию к другому человеку.
26. Близкие люди одергивают меня: расслабься.
27. Я свободно выражаю свои чувства.
28. Я ощущаю неуверенность в общении с людьми.
29. Я понимаю чужие чувства, даже если дискуссия проходит на повышенных тонах.
30. Мне безразличны чувства других, возникающие в ходе совместной работы.

31. Я подбадриваю других, чтобы они делали работу лучше.
32. Мне сложно высказаться прямо о мешающем мне поведении другого человека.
33. Я доверяю своим чувствам при принятии серьезных решений.
34. Мне трудно смотреть прямо в глаза малознакомому человеку.
35. Я искренен, когда говорю о своих чувствах и намерениях с другими.
36. Когда я выражаю партнеру эмоциональную поддержку, он этого не воспринимает, не чувствует.
37. Мне важно, какие чувства и эмоции привели к конфликту.
38. Мне все равно, что чувствует неприятный мне человек.
39. Своей позой, глазами, интонацией я показываю свое отношение к другому человеку.
40. Мне сложно вести критический разговор, чтобы собеседник не обиделся, принял критику.

**Ключ:**

Шкалы	вопросы	всегда	чаще всего	иногда	редко	никогда
1. «Прямые»	1,9,17,25,33	5	4	3	2	1
«Обратные»	2,10,18,26,34	5	4	3	2	1
2. «Прямые»	3,11,19,27,35	5	4	3	2	1
«Обратные»	4,12,20,28,36	5	4	3	2	1
3. «Прямые»	5,13,21,29,37	5	4	3	2	1
«Обратные»	6,14,22,30,38	5	4	3	2	1
4. «Прямые»	7,15,23,31,39	5	4	3	2	1
«Обратные»	8,16,24,32,40.	5	4	3	2	1

**Обработка результатов:**

В соответствии с ключом рассчитывается сумма баллов по «прямым» и «обратным» вопросам. Затем для каждой шкалы рассчитывается индекс по формуле А-В, где А – сумма баллов по «прямым» вопросам, В – по «обратным». То есть, из суммы баллов по «прямым» вопросам необходимо вычесть сумму баллов по «обратным» вопросам.

### ***Интегральные индексы:***

1. Внутриличностный аспект эмоционального интеллекта (способность к осознанию и принятию своих чувств, самоконтроль): сумма баллов по 1 и 2 шкалам.
  2. Межличностный аспект эмоционального интеллекта (способность к распознаванию, пониманию и изменению эмоциональных состояний других людей): сумма баллов по 3 и 4 шкалам.
  3. Интегральный показатель эмоционального интеллекта: сумма баллов по всем шкалам опросника.
- Диапазон баллов по каждой шкале: min - «-20» баллов, max - «+20» баллов.

### ***Интерпретация шкал опросника МЭИ:***

#### **1. Интегральный показатель.**

**Высокий** уровень эмоционального интеллекта предполагает отсутствие или незначительное различие в иерархической зависимости отдельных компонентов, все формы интегративно проявляются на всех уровнях. Эмоциональный интеллект считается высоко развитым при условии, что все формы представлены качественными характеристиками и реализуются во взаимодействии, поведении и деятельности.

**Средний** уровень развития эмоционального интеллекта характеризуется яркой выраженностью развития отдельных аспектов эмоционального интеллекта и низким уровнем развития других его компонентов. Средний уровень предполагает наличие способности к развитию отдельных компонентов эмоционального интеллекта.

**Низкий** уровень развития эмоционального интеллекта представлен низкими количественными результатами диагностики и характеризуется отсутствием мотивации достижения успеха в профессиональной деятельности, во взаимодействии и общении. Эмоциональный интеллект можно развивать в любом возрасте.

#### **Внутриличностный аспект**

##### ***Шкала 1. Осознание своих чувств и эмоций.***

*Высокие показатели:*

Развитое эмоциональное самосознание, способность жить «в унисон» со своими внутренними эмоциями, хорошее понимание роли чувств в работе и в общении. Адекватная осведомленность о эмоциональных качествах, психологических характеристиках состояний личности и их роли в профессиональной деятельности, что является важным критерием продуктивности деятельности.

Высокая потребность в познании самого себя. Высокая адекватная самооценка психолого-педагогических знаний, осознание своих способностей, высокая самооценка восприятия себя со стороны партнеров по взаимодействию и как выглядите в глазах окружающих. Развитая рефлексия – процесс зеркально-

го взаимоотображения субъектов, содержанием которого является воспроизведение, воссоздание особенностей партнеров по общению. Рефлексия от процесса самопознания внутренних состояний переходит к пониманию другого путем размышления «с его позиции» и ведет к взаимопониманию. Рефлексия предполагает достаточную зрелость субъекта и целенаправленное внимание на деятельность собственной души.

Развитая интуиция. Активность и гибкость как личностные особенности эмоциональной сферы помогают быстро отзываться на окружающие события, сравнительно легко находить верное решение в проблемной ситуации.

Самонаблюдение играет важную роль в развитии самосознания и самоконтроля своих эмоциональных состояний и чувств.

Осознание и понимание собственных чувств и эмоций, то есть развитость внутриличностного аспекта эмоционального интеллекта, происходит за счет усиления внимания к своему духовному миру. Духовное взаимодействие есть высший уровень гуманистического, доверительного общения внутренне конгруэнтных партнеров.

#### *Низкие показатели:*

Низкая способность к пониманию роли собственных чувств в работе и в общении. Недостаточная осведомленность о эмоциональных качествах, психологических характеристиках состояний личности и их роли в профессиональной деятельности.

Невыраженная потребность в познании самого себя. Заниженная самооценка своих способностей, зачастую неадекватное представление о восприятии себя другими людьми. Низкий уровень рефлексии и понимания мыслей, чувств другого человека; конфликты и разногласия зачастую связаны с непониманием причин поведения другого, неумением понять его точку зрения. Отсутствие склонности к самонаблюдению. Недостаточная опора на интуицию в деятельности и общении, пассивность, ригидность коммуникации. Трудности в разрешении проблемных ситуаций, связанных с межличностным взаимодействием. Невысокий интерес к собственному внутреннему миру, духовному развитию.

### ***Шкала 2. Управление своими чувствами и эмоциями.***

#### *Высокие показатели:*

Развитая способность управлять своими эмоциями и чувствами, умение принимать и контролировать чувства и эмоции. Возможность использовать свои эмоции для достижения поставленной цели. Высокий уровень развития самоконтроля, глубокое осознание собственного психоэмоционального состояния в данный момент и понимания происходящего в окружающем мире.

Высокий уровень развития толерантности предполагает осознание человеком необходимости позитивного отношения к себе, осознание толерантной и интолерантной составляющих самого себя.

Развитое умение управлять собой, высокая наблюдательность, которая проявляется в умении подмечать малозаметные, существенные эмоциональные особенности партнеров по общению.

Высокий уровень развития управления своими чувствами и эмоциями, позитивное мышление, которое характеризуется единством позитивных эмоций и управлением поиском решения задач в профессиональной сфере. Позитивное мышление является показателем оптимистичного понимания мира, других людей и самого себя.

*Низкие показатели:*

Низкая способность управлять своими эмоциями и чувствами, импульсивность; эмоции часто мешают достижению цели. Низкий самоконтроль, недостаточное осознание своих эмоциональных состояний и чувств других людей.

Нетерпимость к иным позициям, взглядам, ценностям, образам жизни. Низкая наблюдательность в общении. Отсутствие установки на позитивное, оптимистичное восприятие себя и других людей, жизни в целом.

## **Межличностный аспект**

### ***Шкала 3. Осознание чувств и эмоций других людей***

*Высокие показатели:*

Вы легко можете распознавать эмоции других людей, понимать чувства партнеров по общению. Вы способны понять положение другого, представить мир глазами другого человека.

У Вас достаточно хорошо развит механизм идентификации, для которой необходима сильная эмоциональная связь и ориентация на другого человека.

Сопереживание – уподобление эмоциональному состоянию партнерам по общению и взаимодействию выражается в гуманном отношении к другим.

Высокий уровень межличностной симпатии, как одобрительного эмоционального отношения к партнерам по взаимодействию, проявляется в приветливости, восхищении, открытости во взаимодействии, оказании помощи на основе общих взглядов и интересов, выступает фактором интеграции людей и сохранения психологического комфорта в коллективе.

Благодаря способности к прогнозированию Вы умеете приписывать эмоциональный окрас ситуации, настраиваясь на те или иные переживания партнера по взаимодействию.

Вы способны позитивно влиять на результативность процесса общения, что служит источником самосовершенствования и саморазвития личностей, вовлеченных в конфликтную ситуацию, способствует поиску продуктивных решений проблем.

Высокий уровень развития осознания чувств и эмоций других людей является показателем целостного восприятия, то есть способствует созданию образа партнера по общению, который включает в себя все уровни психического отражения и зависит от мировоззрения воспринимаемого.

#### ***Шкала 4. Управление чувствами и эмоциями других людей***

*Высокие показатели:*

Высокий уровень развития умения управлять состоянием партнера подразумевает осуществление совокупности гуманистических индивидуализированных воздействий, выбранных Вами, направленных на предотвращение неблагоприятных состояний реципиента. Управление состоянием происходит в целях предупреждения снижения работоспособности и сохранения здоровья путем нормализации функционального состояния партнера по общению.

Вы умеете принимать решения, не ущемляя собственных интересов и не унижая другого.

У Вас высоко развито проникновение во внутренний мир другого человека за счет ощущения сопричастности к его переживаниям.

Высокий уровень развития Вашего эмоционального интеллекта характеризуется непредвзятостью и беспристрастным отношением к окружающим. Объективность, присущая Вам, характеризует Вас как уверенного в своих силах человека. Вы проявляете высокий уровень психологической гибкости в выстраивании отношений, для выбора любого стиля взаимодействия в зависимости от требований ситуации, способны на достижение хорошего психологического климата в коллективе.

Вы способны предвидеть развитие событий, результаты деятельности и способны подготовиться к реакции своего организма на некое событие до его наступления, а также внешним выражением (позой, движением) своего состояния повлиять на партнера по общению.

***Источник: Манойлова М. А. Методика диагностики эмоционального интеллекта – МЭИ // Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. – Новополюк : ПГУ, 2011. – С. 339 - 345.***



## Опросник ЭМИн (Д. Люсин)

**Инструкция.** Ниже Вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, внимательно читайте каждое утверждение и ставьте крестик ( или галочку) на бланке ответов в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

№	<i>Утверждение</i>
1.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть
2.	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения
3.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица
4.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение
5.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника
6.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю
7.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди
8.	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться
9.	Я умею улучшить настроение окружающих
10.	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую
11.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов
12.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки
13.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей
14.	Когда я злюсь, я знаю, почему
15.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации
16.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком
17.	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии
18.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим
19.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть
20.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние
21.	Я контролирую выражение чувств на своем лице
22.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство
23.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций
24.	Если надо, я могу разозлить человека
25.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние

26.	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю
27.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это
28.	Я знаю как успокоиться, если я разозлился
29.	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса
30.	Я не умею управлять эмоциями других людей
31.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда
32.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые
33.	Мне трудно справляться с плохим настроением
34.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает
35.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям
36.	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями
37.	Я умею контролировать свои эмоции
38.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно
39.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую
40.	Если близкий человек плачет, я теряюсь
41.	Мне бывает весело или грустно без всякой причины
42.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей
43.	Я не умею преодолевать страх
44.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает
45.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить
46.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются

### Бланк для ответов

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Род занятий (профиль учёбы) \_\_\_\_\_

Вам предлагается заполнить опросник. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

№	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен	№	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1					24				
2					25				
3					26				
4					27				
5					28				
6					29				
7					30				
8					31				
9					32				
10					33				
11					34				
12					35				
13					36				
14					37				
15					38				
16					39				
17					40				
18					41				
19					42				
20					43				
21					44				
22					45				
23					46				

## Начисление баллов

### С позитивным значением (+)

- 0 – Совсем не согласен
- 1 – Скорее не согласен
- 2 – Скорее согласен
- 3 – Полностью согласен

### С негативным значением (-)

- 0 – Полностью согласен
- 1 – Скорее согласен
- 2 – Скорее не согласен
- 3 – Совсем не согласен

## КЛЮЧ

МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ
1+	2-	7+	4+	6-
3+	5-	8-	12-	10-
11+	9+	18-	25+	16-
13+	17+	22-	28+	19+
20+	24+	26+	43-	21+
27+	30-	31-		23+
29+	40-	41-		39-
32+	44-	45-		
42-				
46-				

## Интерпретация шкал ЭМИн

В структуре эмоционального интеллекта (ЭИ) выделяется межличностный ЭИ (МЭИ) – понимание эмоций других людей и управление ими, внутриличностный ЭИ (ВЭИ) – понимание собственных эмоций и управление ими, способность к пониманию своих и чужих эмоций (ПЭ), способность к управлению своими и чужими эмоциями (УЭ).

Опросник ЭМИн даёт баллы по двум субшкалам, измеряющим различные аспекты МЭИ, и по трём субшкалам, измеряющим различные аспекты ВЭИ. Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путём простого суммирования соответствующих субшкал, то есть

$$\text{МЭИ} = \text{МП} + \text{МУ}$$

$$\text{ВЭИ} = \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Другой способ суммирования субшкал даёт ещё две шкалы – ПЭ и УЭ.

$$\text{ПЭ} = \text{МП} + \text{ВП}$$

$$\text{УЭ} = \text{МУ} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

### *Межличностный ЭИ*

**Шкала МП.** Понимание чужих эмоций. Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

**Шкала МУ.** Управление чужими эмоциями. Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

### *Внутриличностный ЭИ*

**Шкала ВП.** Понимание своих эмоций. Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

**Шкала ВУ.** Управление своими эмоциями. Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

**Шкала ВЭ.** Контроль экспрессии. Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

**Источник:** Люсин Д. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3-22.

## Тест MSCEIT (v.2.0) Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Карузо

В основі методики – модель емоційного інтелекту, створена Дж. Майєром та П. Саловеєм у 1990 р. та доповнена ними у 1997 р. Головний акцент у запропонованій моделі зроблено на когнітивній складовій емоційного інтелекту, що пов'язана з переробкою інформації про емоції. Емоційний інтелект було визначено як здатність до переробки інформації, яка міститься в емоціях, а саме визначати значення емоцій, зв'язок між ними, використовувати емоційну інформацію як основу для мислення та прийняття рішень.

На основі зазначеної вище моделі авторами було створено перший експериментальний варіант методики для дослідження емоційного інтелекту – MEIS, який було довершено у 2002 р. Так з'явився новий тест MSCEIT v. 2.0. Методика містить 141 питання, які об'єднуються в 8 секцій (по 2 секції на кожний з виділених компонентів емоційного інтелекту).

<b>Основні показники методики</b>	
1.	Ідентифікація емоцій
2.	Емоційна фасилітація мислення (використання емоцій у розв'язанні проблем)
3.	Розуміння й аналіз емоцій
4.	Свідоме управління емоціями
5.	Загальний показник емоційного інтелекту

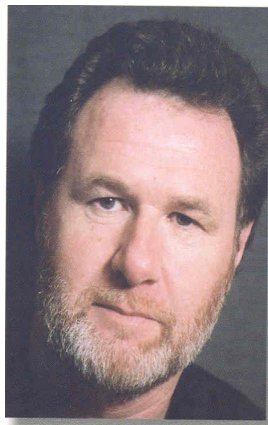
У російськомовній літературі дані щодо психометричної перевірки тесту наведено у роботах Є. Сергієнко та І. Ветрової (Сергиенко Е. А., Ветрова И. И., Волочков А. А., Попов А. Ю. *Адаптация теста Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» на русскоязычной выборке // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31. – № 1. – С. 121-139*).

Поряд із тим, у науковій літературі підкреслюються проблеми, пов'язані з визначенням правильних відповідей до тестових завдань MSCEIT (Вахрушева Л. Н. *Руководство по использованию методики измерения эмоционального интеллекта / Л. Н. Вахрушева, В. В. Гризодуб, А. В. Садокова // Психологическая диагностика. – 2009. – № 1. – С. 3-44*).

## ЗМІСТ ЗАВДАНЬ

### Секция А

1.



*Инструкция.* Насколько сильно выражены нижеприведенные чувства в этом лице? (Пожалуйста, дайте ответ по каждой шкале)

- |                          |   |   |   |   |   |                           |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---------------------------|
| 1. Отсутствие счастья    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Огромное счастье          |
| 2. Отсутствие страха     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Сильнейший страх          |
| 3. Отсутствие удивления  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Крайняя степень удивления |
| 4. Отсутствие отвращения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Полное отвращение         |
| 5. Отсутствие волнения   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Сильнейшее волнение       |

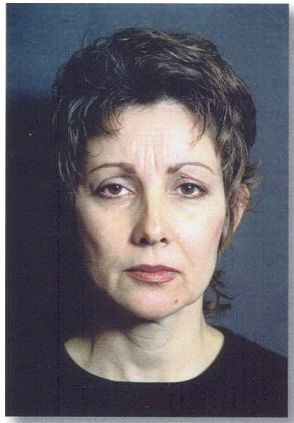
2.



*Инструкция.* Насколько сильно выражены нижеприведенные чувства в этом лице? (Пожалуйста, дайте ответ по каждой шкале)

- |                          |   |   |   |   |   |                           |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---------------------------|
| 1. Отсутствие счастья    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Огромное счастье          |
| 2. Отсутствие страха     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Сильнейший страх          |
| 3. Отсутствие удивления  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Крайняя степень удивления |
| 4. Отсутствие отвращения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Полное отвращение         |
| 5. Отсутствие волнения   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Сильнейшее волнение       |

3.



*Инструкция.* Насколько сильно выражены нижеприведенные чувства в этом лице? (Пожалуйста, дайте ответ по каждой шкале)

- |                          |   |   |   |   |   |                           |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---------------------------|
| 1. Отсутствие счастья    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Огромное счастье          |
| 2. Отсутствие страха     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Сильнейший страх          |
| 3. Отсутствие удивления  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Крайняя степень удивления |
| 4. Отсутствие отвращения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Полное отвращение         |
| 5. Отсутствие волнения   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Сильнейшее волнение       |

4.



*Инструкция.* Насколько сильно выражены нижеприведенные чувства в этом лице? (Пожалуйста, дайте ответ по каждой шкале)

- |                          |   |   |   |   |   |                           |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---------------------------|
| 1. Отсутствие счастья    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Огромное счастье          |
| 2. Отсутствие страха     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Сильнейший страх          |
| 3. Отсутствие удивления  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Крайняя степень удивления |
| 4. Отсутствие отвращения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Полное отвращение         |
| 5. Отсутствие волнения   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Сильнейшее волнение       |



## Секция В

**Инструкция:** Пожалуйста, выберите ответ на каждый из вопросов.

1 Какое настроение/я помогло бы созданию нового, необычного интерьера для празднования дня рождения?

	Не помогает				Помогает
a. раздражение	1	2	3	4	5
b. скука	1	2	3	4	5
c. радость	1	2	3	4	5

2 Какое настроение/я помогло бы сочинению вдохновенной мелодии военного марша?

	Не помогает				Помогает
a. гнев	1	2	3	4	5
b. взволнованность	1	2	3	4	5
c. недовольство	1	2	3	4	5

3 Какое настроение/я помогло бы приготовлению блюда по очень сложному и трудоемкому рецепту?

	Не помогает				Помогает
a. напряженность	1	2	3	4	5
b. печаль	1	2	3	4	5
c. нейтральное	1	2	3	4	5

4 Какое настроение/я помогло бы выяснению причины драки трех маленьких детей? Каждый из детей объясняет причину драки по-своему. Для понимания случившегося необходимо внимание к деталям разных вариантов историй и сравнение многих фактов.

	Не помогает				Помогает
a. счастье	1	2	3	4	5
b. удивление	1	2	3	4	5
c. огорчение	1	2	3	4	5

5 Какое настроение/я помогло бы врачу при выборе плана лечения пациента со злокачественной опухолью? Доктор должен применить несколько известных, но несогласующихся между собой методов в лечении опухоли.

	Не помогает				Помогает
a. счастье	1	2	3	4	5
b. нейтральное настроение	1	2	3	4	5
c. гнев и вызов	1	2	3	4	5

## Секция С

**Инструкция:** Завершите предложение, выбрав наиболее подходящее слово из списка.

1. Марию охватило чувство стыда, и она начала ощущать свою никчемность. Затем она почувствовала себя ...

- a. угнетенной
- b. подавленной
- c. пристыженной
- d. застенчивой
- e. расстроенной

2. Николай почувствовал удовлетворение, размышляя о своей жизни, и чем больше он думал о том хорошем, что смог сделать для других людей, тем больше он испытывал чувство...

- a. удивления
- b. подавленности
- c. сопричастности
- d. счастья
- e. изумления

3. За всю свою жизнь Наталия никогда еще не испытывала столь сильного шока. Но, немного оправившись и поняв, что могла бы получить некоторую выгоду от сложившейся ситуации, если тщательно ее спланирует, она...

- a. удивилась
- b. смутилась
- c. отказалась принять ситуацию
- d. стала выжидать
- e. задумалась

4. Кирилл был опечален новостями из дома и хотел выразить свое искреннее сожаление. Когда он узнал то, что ему сказали не всю правду и что дела обстоят хуже, чем он сначала предполагал, он почувствовал...

- a. гнев и удивление
- b. печаль и опасение
- c. потрясение и сожаление
- d. страх и отвращение
- e. гнев и сожаление

5. Ренат был вполне счастлив на работе и дома у него тоже все складывалось хорошо. Он думал, что он и его коллеги получают справедливую зарплату и с ними хорошо обращаются. Сегодня все сотрудники его отдела получили небольшую прибавку в рамках общей корректировки зарплаты. Ренат почувствовал...

- a. удивление и потрясение
- b. умиротворение и спокойствие
- c. удовлетворение и ликование
- d. унижение и чувство вины
- e. гордость и собственную значимость

6. Галина любила Диму, который, как она считала, принадлежит только ей. Она воспринимала его как полное совершенство, почти абсолютный идеал. Она...

- a. уважала его
- b. восхищалась им
- c. завидовала ему
- d. обожала его
- e. была обижена на него

7. Татьяна была раздражена тем, что ее коллега взял кредит для каких-то своих целей, и, когда он сделал это снова, она почувствовала...

- a. злость
- b. раздражение
- c. расстройство
- d. испуг
- e. депрессию

8. После того, как у Георгия угнали машину, он установил на своем новом автомобиле сигнализацию. Когда угнали и его новый автомобиль, он сначала испытал шок и сильное разочарование, а затем почувствовал...

- a. изумление и удивление
- b. беспомощность, отчаяние и гнев
- c. гнев и отвращение
- d. ревность и зависть
- e. подавленность и презрение

9. Когда Степан увидел, что несколько одноклассников списывают на экзаменах, он подумал, что это нечестно. Когда он сказал об этом учителю, то тот ответил, что ничего не может с этим поделать. Степан планировал продолжить обсуждение этого вопроса со школьным завучем, потому что он чувствовал ... оттого, что случилось.

- a. воодушевление
- b. бешенство
- c. отвращение
- d. подавленность
- e. горечь

10. Матвей был сильно обижен одним из его самых близких друзей и сердился на него. Матвей рассказал другу о своих переживаниях, но когда друг снова поступил так же, Матвей ...

- a. рассердился
- b. испугался
- c. был очень раздражен
- d. разволновался
- e. взбесился

11. Алиса смотрела телевизор, следя за продвижением урагана по побережью около того места, где жили ее родители. Когда ураган двинулся в направлении дома ее родителей, ее охватила тревога и чувство беспомощности. Но в последнюю минуту ураган отклонился, уйдя в сторону, оставив эту береговую полосу невредимой. Она почувствовала...

- a. облегчение и благодарность
- b. удивление и шок
- c. напряжение и освобождение
- d. опасение и беспокойство
- e. предвкушение покоя

12. Женщина, которая была уверена в себе и прекрасно ладила с окружающими, через некоторое время почувствовала себя подавленной. С чем это связано?

- a. она приняла на свой счет комплимент, предназначенный другому
- b. она обнаружила, что муж ее обманывал
- c. у нее заболела подруга
- d. посылка, которую она отправила подруге, была доставлена другому человеку
- e. она расстроилась, поскольку плохо выполнила свою работу

13. Ребенок, радостно ожидавший своего дня рождения, после него грустил. Из-за чего это могло произойти?

- a. его обидел плохой мальчик, и они подрались
- b. два друга, которых он пригласил, не пришли на его день рождения
- c. он съел слишком много торта
- d. мать поставила его в неловкое положение перед другими детьми
- e. отец обвинил его в том, чего он не делал

14. Женщина средних лет была счастлива, но вскоре после этого почувствовала неудовлетворенность. Из-за чего это могло произойти?

- a. ее сын получил небольшую травму в процессе работы
- b. она поняла, что обидела близкую подругу
- c. ее невестка опоздала на семейный обед
- d. муж раскритиковал ее
- e. она потеряла необходимую ей книгу

15. Человек находился в расслабленном состоянии, а затем испытал чувство восторга. Из-за чего это могло произойти?

- a. во время отдыха он нашел решение важной проблемы, с которой столкнулся на работе
- b. он услышал о чемпионе, установившем новый мировой рекорд
- c. его друг позвонил ему, чтобы сообщить, что только что купил новый дорогой спортивный автомобиль
- d. он получил посылку с подарком от матери
- e. позвонил его доктор и сообщил, что его анализы хорошие и он здоров

16. Женщина была полна ожиданий, а затем ее охватило чувство любви. Чем это могло быть вызвано?

- a. она сделала пожертвование и подумала о людях, которым должна помогать
- b. она купила платье, которое ей очень идет
- c. она прочитала в журнале о звезде, которой она восхищалась
- d. ее мать позвонила и сказала, что послала ей на день рождения подарок, а какой именно – она узнает, когда его получит
- e. она пошла на свидание и поняла, что у нее много общего с мужчиной, который ей очень нравится

17. Управляющий корпорации был раздражен, а затем почувствовал возмущение. Чем это могло быть вызвано?

- a. подчиненный не сумел достичь в срок заданного объема продаж
- b. другой сотрудник компании, которого он считал некомпетентным, получил значительно большее повышение зарплаты, чем он сам
- c. он прочитал статью о людях, живущих в бедности в другой части света, и том, что желание людей оказать им помощь наталкивается на множество препятствий
- d. его жена помогала детям приготовить домашние задания
- e. никто, кажется, не любит его

18. Женщина сердилась, а позднее почувствовала себя виноватой. Из-за чего это могло произойти?

- a. она потеряла номер телефона друга, который был ей очень близок
- b. она не успела завершить работу, как надеялась, поскольку ей не хватило времени
- c. она сердилась на свою подругу, которая, как она впоследствии узнала, не сделала ей ничего обидного
- d. она потеряла близкого друга
- e. она была сердита на человека, распространяющего о ней сплетни, но затем узнала, что другие говорили то же самое

19. Человек любил своего друга, а затем стал презирать его. Из-за чего это могло произойти?

- a. его друг потерял дорогую книгу, которую он ему дал
- b. его друг обманул его жену
- c. его друг получил повышение, которого не заслуживал
- d. его друг сказал, что переезжает жить в другое место
- e. человек понял, что обидел друга, но отчасти его друг сам был в этом виноват

20. Женщина любила кого-то, а затем почувствовала себя более уверенно. Из-за чего это могло произойти?

- a. она поняла, что и он тоже ее любит
- b. она решила не показывать своих чувств
- c. ее любовь прошла
- d. она сказала другому человеку, что любит его
- e. ее любовь сама дала ей чувство покоя и безмятежности

## Секция D

**Инструкция:** Пожалуйста, выберите ответ для каждого действия.

*1. Майя проснулась в хорошем расположении духа. Она хорошо выспалась, чувствовала себя отдохнувшей, ничто ее не заботило и не тревожило. Оцените, в какой степени каждое из перечисленных действий может помочь ей сохранить это настроение?*

Действие 1: Она нарядилась и наслаждалась весь оставшийся день.

- a. Очень неэффективно.
- b. Достаточно неэффективно.
- c. Нейтрально.
- d. Достаточно эффективно.
- e. Очень эффективно.

Действие 2: Будучи в прекрасном расположении духа, Майя решила припомнить все хорошее, что у нее было.

- a. Очень неэффективно.
- b. Достаточно неэффективно.
- c. Нейтрально.
- d. Достаточно эффективно.
- e. Очень эффективно.

Действие 3: Она решила, что лучше не обольщаться, так как это все равно не может долго продолжаться.

- a. Очень неэффективно.
- b. Достаточно неэффективно.
- c. Нейтрально.
- d. Достаточно эффективно.
- e. Очень эффективно.

Действие 4: На волне своего приподнятого настроения она решила позвонить своей матери, которая была в подавленном состоянии духа, чтобы попытаться поддержать ее.

- a. Очень неэффективно.
- b. Достаточно неэффективно.
- c. Нейтрально.
- d. Достаточно эффективно.
- e. Очень эффективно.

*2. Андрей трудится не меньше, а скорее всего даже больше, чем любой из его коллег. Его идеи обычно приносят компании большую выгоду. Его коллега выполняет не очень ответственную работу, но ради продвижения по службе принимает активное участие в общественной жизни коллектива. Когда начальник Андрея объявил, что ежегодная премия за наилучшие достижения достается этому коллеге, Андрей сильно разозлился. Оцените, в какой степени каждое из перечисленных действий может помочь Андрею преодолеть это настроение?*

Действие 1: Андрей сел и вспомнил обо всем хорошем, что есть в его жизни и на работе.

- a. Очень неэффективно.
- b. Достаточно неэффективно.
- c. Нейтрально.
- d. Достаточно эффективно.
- e. Очень эффективно.

Действие 2: Андрей составил список положительных и отрицательных черт своего коллеги.

- a. Очень неэффективно.
- b. Достаточно неэффективно.
- c. Нейтрально.
- d. Достаточно эффективно.
- e. Очень эффективно.

Действие 3: Андрей пришел в ужас от того, что он так злится, и он сказал себе, что нельзя так расстраиваться из-за события, на которое он никак не в состоянии повлиять.

- a. Очень неэффективно.
- b. Достаточно неэффективно.
- c. Нейтрально.
- d. Достаточно эффективно.
- e. Очень эффективно.

Действие 4: Андрей решил оповестить окружающих, что его коллега работает плохо и не заслуживает премии. Андрей собрал необходимые доказательства своей правоты, так что это были не только слова

- a. Очень неэффективно.
- b. Достаточно неэффективно.
- c. Нейтрально.
- d. Достаточно эффективно.
- e. Очень эффективно.

*3. Женя не знала, сколько должна по счетам, сколько их еще должно прийти в ближайшее время и сможет ли она их оплатить. К тому же ее автомобиль стал издавать странный шум, и механик сказал, что ремонт автомобиля встанет в такую большую сумму, что вряд ли это того стоит. Женя с трудом засыпает, она просыпается несколько раз за ночь, она постоянно находится в напряжении. Оцените, насколько эффективным должно быть каждое из перечисленных действий, чтобы уменьшить ее беспокойство?*

Действие 1: Женя попробовала разобраться с тем, за что она должна платить, сколько она задолжала и когда надо отдать долг.

- a. Очень неэффективно.
- b. Достаточно неэффективно.
- c. Нейтрально.
- d. Достаточно эффективно.
- e. Очень эффективно.

Действие 2: Женя обучилась техникам глубокого расслабления, чтобы успокоиться.

- a. Очень неэффективно.
- b. Достаточно неэффективно.
- c. Нейтрально.
- d. Достаточно эффективно.
- e. Очень эффективно.



Действие 3: Женя обратилась к специалисту, чтобы тот помог ей с управлением ее финансами.

- a. Очень неэффективно.
- b. Достаточно неэффективно.
- c. Нейтрально.
- d. Достаточно эффективно.
- e. Очень эффективно.

Действие 4: Она решила поискать работу, которая приносила бы больше денег.

- a. Очень неэффективно.
- b. Достаточно неэффективно.
- c. Нейтрально.
- d. Достаточно эффективно.
- e. Очень эффективно.

*4. Ничего хорошего не происходит в жизни Эдуарда. Мало что его радует или приносит ему какое-либо удовлетворение. Оцените эффективность каждого из перечисленных действий, чтобы в будущем году Эдуард чувствовал себя лучше.*

Действие 1: Эдуард начал звонить друзьям, с которыми он долго не общался, и собрался встретиться с несколькими из них.

- a. Очень неэффективно.
- b. Достаточно неэффективно.
- c. Нейтрально.
- d. Достаточно эффективно.
- e. Очень эффективно.

Действие 2: Он начал лучше есть, раньше ложиться спать и больше заниматься физкультурой.

- a. Очень неэффективно.
- b. Достаточно неэффективно.
- c. Нейтрально.
- d. Достаточно эффективно.
- e. Очень эффективно.

Действие 3: Эдуард чувствовал, что он портит людям настроение, и решил поменьше общаться, пока не сможет разобраться с тем, что его беспокоит. Он чувствовал, что должен побыть один.

- a. Очень неэффективно.
- b. Достаточно неэффективно.
- c. Нейтрально.
- d. Достаточно эффективно.
- e. Очень эффективно.

Действие 4: Эдуард пришел к выводу, что вечер перед телевизором с бутылочкой-другой пива действительно помогает ему чувствовать себя лучше.

- a. Очень неэффективно.
- b. Достаточно неэффективно.
- c. Нейтрально.
- d. Достаточно эффективно.
- e. Очень эффективно.

*5. Когда Роберт ехал домой с работы, его подрезал грузовик с длинным прицепом. Он даже не успел по сигналу. Роберт быстро свернул направо, чтобы избежать столкновения. Он был разъярен. Оцените эффективность каждого из перечисленных действий, помогающих справиться с гневом?*

Действие 1: Роберт преподавал водителю грузовика урок, догнав его через несколько миль и также подрезав.

- a. Очень неэффективно.
- b. Достаточно неэффективно.
- c. Нейтрально.
- d. Достаточно эффективно.
- e. Очень эффективно.

Действие 2: Роберт сказал себе, что такие вещи случаются, и поехал домой.

- a. Очень неэффективно.
- b. Достаточно неэффективно.
- c. Нейтрально.
- d. Достаточно эффективно.
- e. Очень эффективно.

Действие 3: Он кричал во весь голос, посылая проклятия водителю грузовика.

- a. Очень неэффективно.
- b. Достаточно неэффективно.
- c. Нейтрально.
- d. Достаточно эффективно.
- e. Очень эффективно.

Действие 4: Он поклялся никогда больше не ездить по этому шоссе.

- a. Очень неэффективно.
- b. Достаточно неэффективно.
- c. Нейтрально.
- d. Достаточно эффективно.
- e. Очень эффективно.

## Секция Е

1.



**Инструкция:** Оцените, насколько сильно выражено каждое из чувств, приведенных ниже, на этой картине.  
(Пожалуйста, выберите ответ по каждому пункту)

	1	2	3	4	5
1. Счастье					
2. Печаль					
3. Страх					
4. Злость					
5. Отвращение					

2.

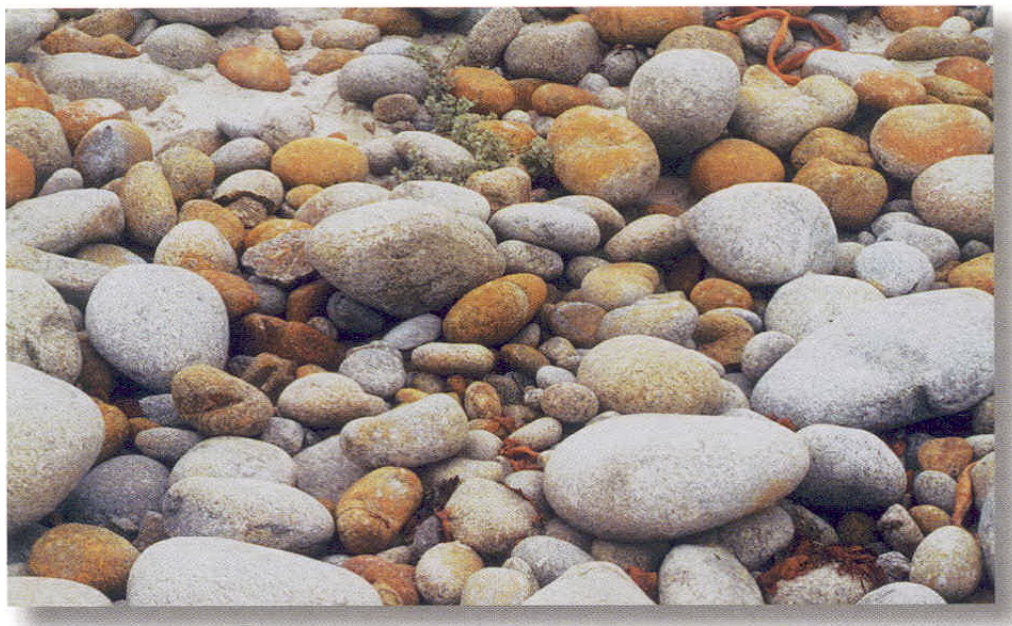


**Инструкция:** Оцените, насколько сильно выражено каждое из чувств, приведенных ниже, на этой картине.  
(Пожалуйста, выберите ответ по каждому пункту)


























	1	2	3	4	5
1. Печаль					
2. Злость					
3. Удивление					
4. Отвращение					
5. Возбужденно					



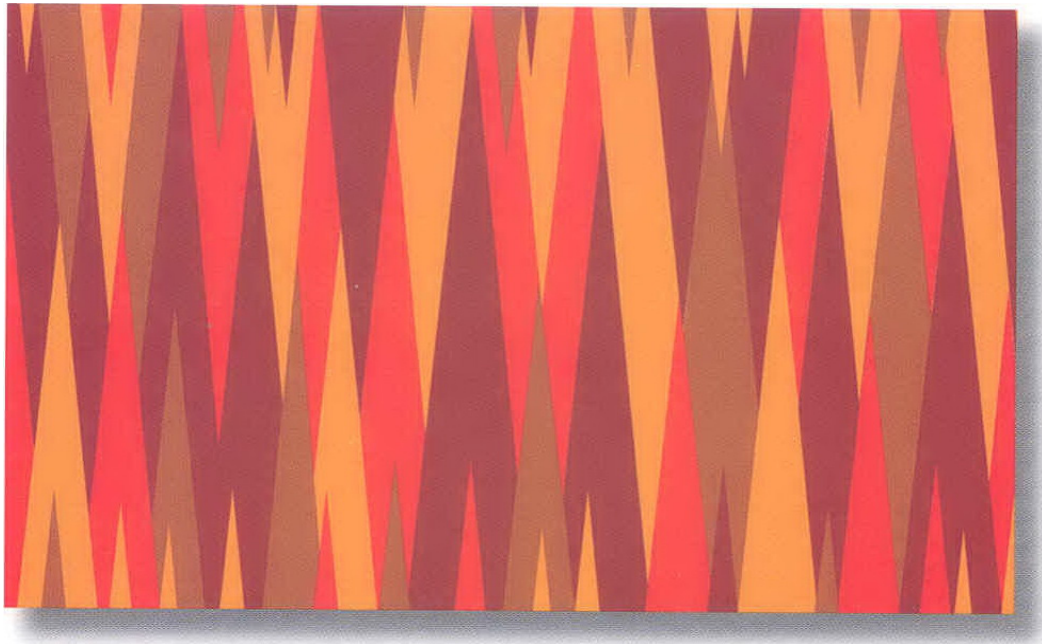
3.



**Инструкция:** Оцените, насколько сильно выражено каждое из чувств, приведенных ниже, на этой картине.  
(Пожалуйста, выберите ответ по каждому пункту)

	1	2	3	4	5
1. Счастье					
2. Страх					
3. Злость					
4. Удивление					
5. Отвращение					

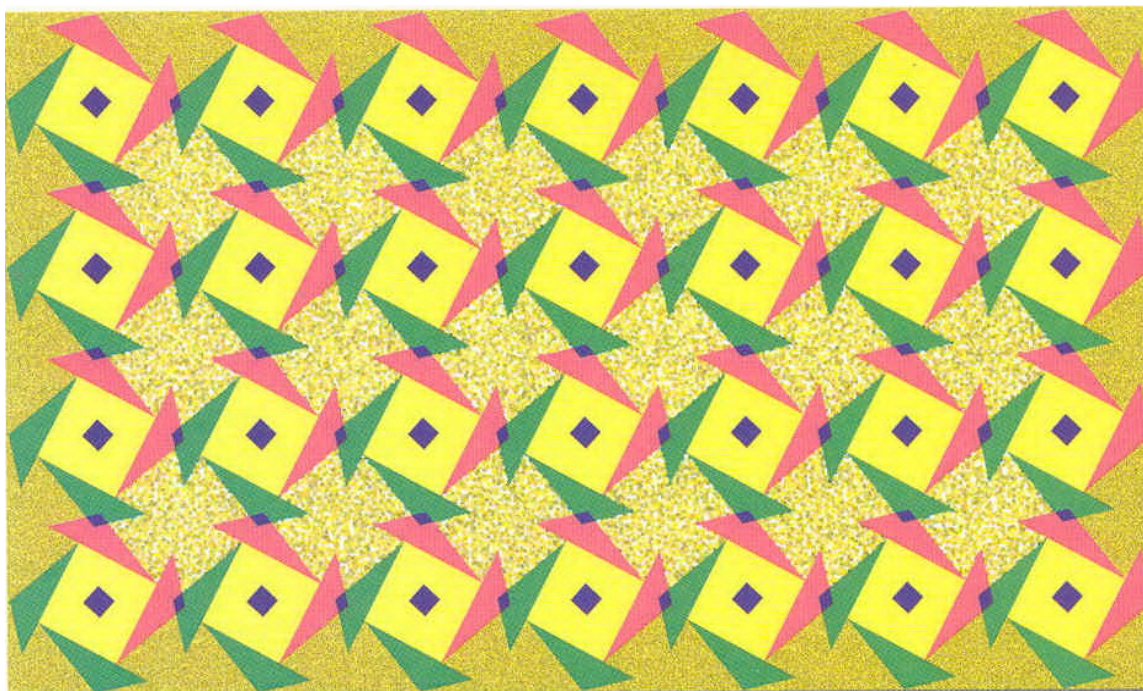
4.



**Инструкция:** Оцените, насколько сильно выражено каждое из чувств, приведенных ниже, на этой картине.  
(Пожалуйста, выберите ответ по каждому пункту)

	1	2	3	4	5
1. Печаль					
2. Страх					
3. Злость					
4. Удивление					
5. Отвращение					

5.

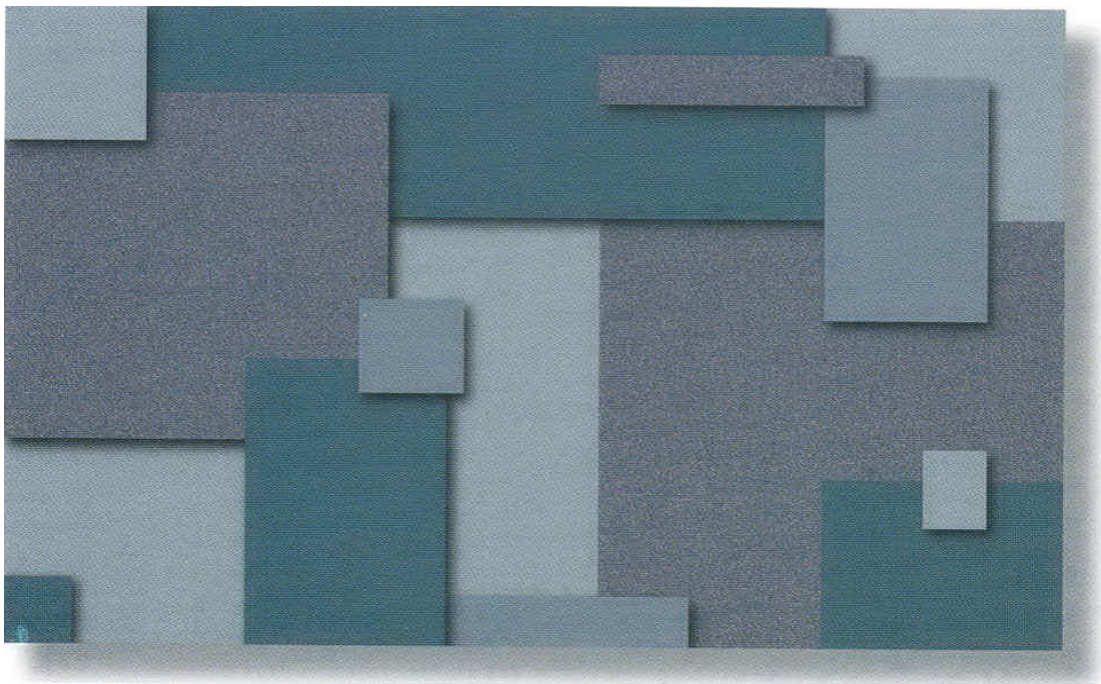


**Инструкция:** Оцените, насколько сильно выражено каждое из чувств, приведенных ниже, на этой картине.  
(Пожалуйста, выберите ответ по каждому пункту)


























	1	2	3	4	5
1. Счастье					
2. Печаль					
3. Страх					
4. Злость					
5. Отвращение					



6.



**Инструкция:** Оцените, насколько сильно выражено каждое из чувств, приведенных ниже, на этой картине.  
(Пожалуйста, выберите ответ по каждому пункту)

	1	2	3	4	5
1. Счастье					
2. Печаль					
3. Злость					
4. Удивление					
5. Отвращение					



## Секция F

**Инструкция.** В каждом из приведенных ниже пунктов вам надо постараться представить определенные чувства. Отвечайте даже в том случае, если вы не способны представить себе это чувство.

Представьте себе, что вы чувствуете вину, за то, что вы забыли навестить друга, который тяжело болен. В середине дня вы понимаете, что вы совершенно забыли, что надо навестить вашего друга в больнице. Оцените сходство между вашим чувством вины и следующими характеристиками.

	Не похоже				Очень похоже
a. холодный	1	2	3	4	5
b. синий	1	2	3	4	5
c. сладкий	1	2	3	4	5

Представьте, что вы переполнены чувствами в такой чудесный день, получив потрясающие новости о вашей работе и семье. Оцените сходство между вашим чувством удовлетворения и следующими характеристиками.

	Не похоже				Очень похоже
a. теплый	1	2	3	4	5
b. фиолетовый	1	2	3	4	5
c. соленый	1	2	3	4	5

Представьте, что вы чувствуете себя истощенным, заторможенным и ожесточенным. Оцените сходство между этим вашим чувством и следующими характеристиками.

	Не похоже				Очень похоже
a. озадаченный	1	2	3	4	5
b. одинокий	1	2	3	4	5
c. удивленный	1	2	3	4	5

Представьте, что вы чувствуете себя оживленным, значительным, утонченным и готовым к новому. Оцените сходство между этим вашим чувством и следующими характеристиками.

	Не похоже				Очень похоже
a. возбужденный	1	2	3	4	5
b. ревнивый	1	2	3	4	5
c. напуганный	1	2	3	4	5

Представьте, что вы чувствуете себя замкнутым, хмурым и оцепенелым. Оцените сходство между этим вашим чувством и следующими характеристиками.

	Не похоже				Очень похоже
a. грустный	1	2	3	4	5
b. довольный	1	2	3	4	5
c. успокоенный	1	2	3	4	5

## Секция G

**Инструкция.** Выберите наилучший вариант ответа для каждого из вопросов.

- 1 Чувство озабоченности наиболее близко объединяет следующий набор эмоций...
  - a. любовь, беспокойство, удивление, гнев
  - b. удивление, гордость, гнев, страх
  - c. сопричастность, беспокойство, страх, воодушевление
  - d. страх, радость, удивление, смущение
  - e. беспокойство, забота, нетерпимость
  
- 2 «Постоянное ожидание хорошего» – это, другими словами, ...
  - a. оптимизм
  - b. счастье
  - c. удовлетворенность
  - d. радость
  - e. удивление
  
- 3 Признание, радость, и теплота часто обозначают словом...
  - a. любовь
  - b. изумление
  - c. предчувствие
  - d. удовлетворенность
  - e. признание
  
- 4 Чувства отвращения и гнева объединяются в ощущении...
  - a. вины
  - b. гнева
  - c. стыда
  - d. ненависти
  - e. презрения
  
- 5 Неприятная неожиданность приводит к ...
  - a. разочарованию
  - b. изумлению
  - c. гневу
  - d. опасению
  - e. сожалению
  
- 6 Печаль, вину и сожаление обозначают словом...
  - a. горе
  - b. раздражение
  - c. подавленность
  - d. раскаяние
  - e. несчастье

7 Расслабленность, защищенность и умиротворение – все части...

- a. любви
- b. усталости
- c. надежды
- d. спокойствия
- e. предчувствия

8 Боязнь, радость, удивление и смущение – все это части ...

- a. почитания
- b. благоговейного страха
- c. замешательства
- d. уважения
- e. симпатии

9 Стыд, удивление и смущение объединяются в ощущении...

- a. ревности
- b. печали
- c. вины
- d. зависти
- e. унижения

10 Восхищение, любовь и беспокойство – все это части...

- a. ревности
- b. печали
- c. злобы
- d. гордости
- e. беспокойства

11 Радость, волнение и неуверенность – все это части чувства...

- a. жизнерадостности
- b. ожидания
- c. беспокойства
- d. покоя
- e. умиротворения

12 Печаль и удовлетворение – оба иногда составляют чувство ...

- a. ностальгии
- b. беспокойства
- c. ожидания
- d. подавленности
- e. презрения

## Секция Н

**Инструкция.** Пожалуйста, выберите ответ по каждому пункту.

**1** В течение прошлого года Иван был наставником по работе своего близкого друга и коллеги. Сегодня этот друг сильно удивил его, сообщив, что его взяли на работу в другую компанию и он должен переехать. Он не говорил, что ищет другую работу. Оцените, насколько эффективны в данной ситуации действия Ивана, направленные на сохранение хороших отношений между ними.

**Ответ 1:** Иван порадовался за друга и сказал ему, что он доволен, что тот получил новую работу. В последующие несколько недель Иван сделал все, чтобы рассеять все сомнения и сохранить их дружеские контакты.

a. Очень неэффективно      b. Достаточно неэффективно      c. Нейтрально      d. Достаточно эффективно      e. Очень эффективно

**Ответ 2:** Иван расстроился по поводу того, что его друг уезжает, но он решил, что это произошло из-за того, что он не очень дорожил их дружбой. Он же не упоминал о том, что ищет работу. Смирившись, что его друг уезжает, Иван сделал вид, что ничего не происходит и стал искать новых друзей на работе.

a. Очень неэффективно      b. Достаточно неэффективно      c. Нейтрально      d. Достаточно эффективно      e. Очень эффективно

**Ответ 3:** Иван очень рассердился на то, что его друг ничего не сказал. Он выказал свое неодобрение, решив не замечать своего друга, пока тот не объяснит свой поступок. Иван подумал, что если его друг не объяснится с ним, то это лишь подтвердит мнение Ивана, что с ним не стоит разговаривать.

a. Очень неэффективно      b. Достаточно неэффективно      c. Нейтрально      d. Достаточно эффективно      e. Очень эффективно

**2** Учительница позвонила родителям Ромы, чтобы поговорить о плохом поведении их сына в школе. Она сообщила им, что на уроках их сын всех сводит с ума, всех прерывает и не может сидеть спокойно. Эта учительница не справляется с активными мальчиками, и родители Ромы пытаются понять, что же происходит на самом деле. Когда же учительница сказала, что если их сын не исправится, то он будет оставлен на второй год, родители очень рассердились. Оцените, насколько эффективно помогут их сыну такие родительские действия.

**Ответ 1:** Родители сказали учительнице, что они потрясены, так как они в первый раз слышат, что имеются какие-то проблемы. Они попросили встречи с ней, а также высказали пожелание, чтобы на встречу пришел еще и директор школы.

- |                       |                            |               |                          |                     |
|-----------------------|----------------------------|---------------|--------------------------|---------------------|
| a. Очень неэффективно | b. Достаточно неэффективно | c. Нейтрально | d. Достаточно эффективно | e. Очень эффективно |
|-----------------------|----------------------------|---------------|--------------------------|---------------------|

**Ответ 2:** Родители сказали учительнице, что, если она будет угрожать, что оставит их сына на второй год, то они обратятся с этим вопросом к директору. Они сказали: «Если наш сын будет оставлен на второй год, мы будем считать вас лично ответственной за это. Вы – учитель, и ваша работа - преподавать, а не обвинять учеников».

- |                       |                            |               |                          |                     |
|-----------------------|----------------------------|---------------|--------------------------|---------------------|
| a. Очень неэффективно | b. Достаточно неэффективно | c. Нейтрально | d. Достаточно эффективно | e. Очень эффективно |
|-----------------------|----------------------------|---------------|--------------------------|---------------------|

**Ответ 3:** Родители Ромы не стали говорить с учительницей, а связались с директором. Они пожаловались на угрозы учительницы и попросили, чтобы их сын был переведен в другой класс.

- |                       |                            |               |                          |                     |
|-----------------------|----------------------------|---------------|--------------------------|---------------------|
| a. Очень неэффективно | b. Достаточно неэффективно | c. Нейтрально | d. Достаточно эффективно | e. Очень эффективно |
|-----------------------|----------------------------|---------------|--------------------------|---------------------|

**3 У Лизы все идет хорошо. Пока другие жаловались по поводу работы, Лиза получила повышение и приличную прибавку к зарплате. Ее дети здоровы и хорошо учатся в школе, ее брак устойчив и очень счастлив. Лизу распирает от гордости, и она чувствует желание похвастаться перед своими друзьями. Оцените, насколько эффективным будет каждый из ее аргументов для сохранения хороших отношений с друзьями.**

**Ответ 1:** Так как все очень хорошо, вполне нормально гордиться этим. Но Лиза также понимает, что некоторые люди воспримут это как хвастовство или могут позавидовать ей. Поэтому она поделилась своими чувствами только с самыми близкими друзьями.

- |                       |                            |               |                          |                     |
|-----------------------|----------------------------|---------------|--------------------------|---------------------|
| a. Очень неэффективно | b. Достаточно неэффективно | c. Нейтрально | d. Достаточно эффективно | e. Очень эффективно |
|-----------------------|----------------------------|---------------|--------------------------|---------------------|

**Ответ 2:** Лиза подумала о том, что в будущем все может пойти не так хорошо, и она ясно представила свои перспективы. Она поняла, что хорошее часто бывает недолговечно.

- |                       |                            |               |                          |                     |
|-----------------------|----------------------------|---------------|--------------------------|---------------------|
| a. Очень неэффективно | b. Достаточно неэффективно | c. Нейтрально | d. Достаточно эффективно | e. Очень эффективно |
|-----------------------|----------------------------|---------------|--------------------------|---------------------|

**Ответ 3:** Вечером Лиза поделилась своими чувствами с мужем. У нее окрепло решение, что семья должна провести вместе выходные и сообща решать все семейные проблемы.

- |                       |                            |               |                          |                     |
|-----------------------|----------------------------|---------------|--------------------------|---------------------|
| a. Очень неэффективно | b. Достаточно неэффективно | c. Нейтрально | d. Достаточно эффективно | e. Очень эффективно |
|-----------------------|----------------------------|---------------|--------------------------|---------------------|

## MSCEIT: бланк ответа

Пожалуйста, укажите Ваше имя ... фамилию ... пол ... возраст... и дату заполнения ...

**Инструкция:** Прочитайте внимательно вопросы, по каждому пункту выберите один ответ и обводите соответствующую цифру/букву в бланке ответов. На каждую секцию вопросов – своя таблица ответов. Старайтесь не пропускать вопросы.

### Секция А

	Лицо 1					Лицо 2					Лицо 3					Лицо 4				
1	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

### Секция В

	Вопрос 1					Вопрос 2					Вопрос 3					Вопрос 4					Вопрос 5				
а.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
б.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
в.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

### Секция С

№	Ответ					№	Ответ				
1	а	б	с	д	е	11	а	б	с	д	е
2	а	б	с	д	е	12	а	б	с	д	е
3	а	б	с	д	е	13	а	б	с	д	е
4	а	б	с	д	е	14	а	б	с	д	е
5	а	б	с	д	е	15	а	б	с	д	е
6	а	б	с	д	е	16	а	б	с	д	е
7	а	б	с	д	е	17	а	б	с	д	е
8	а	б	с	д	е	18	а	б	с	д	е
9	а	б	с	д	е	19	а	б	с	д	е
10	а	б	с	д	е	20	а	б	с	д	е

### Секция D

	Ситуация 1					Ситуация 2					Ситуация 3					Ситуация 4					Ситуация 5				
1	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е
2	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е
3	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е
4	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е

Секция Е

	Картина 1					Картина 2					Картина 3				
1	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	Картина 4					Картина 5					Картина 6				
1	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Секция F

	Вопрос 1					Вопрос 2					Вопрос 3					Вопрос 4					Вопрос 5				
а.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
б.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
в.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Секция G

№	Ответ					№	Ответ				
1	а	б	с	д	е	7	а	б	с	д	е
2	а	б	с	д	е	8	а	б	с	д	е
3	а	б	с	д	е	9	а	б	с	д	е
4	а	б	с	д	е	10	а	б	с	д	е
5	а	б	с	д	е	11	а	б	с	д	е
6	а	б	с	д	е	12	а	б	с	д	е

Секция H

Ответ	Ситуация 1					Ситуация 2					Ситуация 3				
1	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е
2	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е
3	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е	а	б	с	д	е

Спасибо за то, что Вы ответили на все вопросы.

**Источник:** Сергиенко Е. А., Ветрова И. И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0): Руководство / Е. А. Сергиенко, И. И. Ветрова.— М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. — 176 с.

## Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта старшего дошкольника (М. А. Нгуен)

В инструментарий были включены анкета для воспитателей и родителей и набор диагностических методик для детей.

Вопросы анкеты направлены на оценку эмоциональной отзывчивости детей, их способности переживать значимые для них события и сопереживать окружающим людям.

### Анкета для родителей и воспитателей:

Вопросы	Ответы	
	Да	Нет
Ребёнок вежлив в общении с Вами и другими взрослыми?		
Терпим к Вашим замечаниям и замечаниям других взрослых?		
Принимает участие в домашних делах (в делах детского сада)?		
Помогает своим друзьям?		
Поддерживает друзей, у которых случаются неприятности?		
Признаёт свою вину, если совершил нежелательные поступки?		
Обращает внимание на эмоциональное состояние окружающих?		
Выполняет поручения взрослых?		
Точно передаёт информацию, полученную от других людей?		
Выражает собственное мнение о поступках окружающих и их взаимоотношениях?		

Анкеты анализируются психологом, и поскольку ответы могут быть противоречивыми, после обсуждения с другими педагогами составляется «эмоциональный портрет» ребёнка.



Для диагностики эмоционального интеллекта старших дошкольников предназначены следующие методики: «Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций», «Три желания» и «Что – почему – как».

Структуры методик, оценочные шкалы и обработка результатов основывались на идеях зарубежных и российских исследователей (З. Фрейд, А. Пейн, Р. Р. Калинина, Е. О. Смирнова, В. М. Холмогорова).

Диагностические методики помогают выявить эмоциональную ориентацию детей (на мир вещей или на мир людей, на себя или на другого человека), а также способы адекватного решения возникающих проблем с опорой на эту ориентацию.

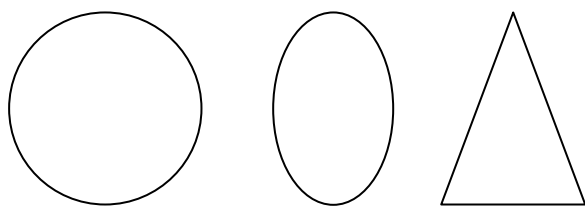
Теоретико-методологическую основу психодиагностического исследования составили положения проективной психологии и арттерапии дошкольников (Л.С. Выготский, В. Вульф, Дж. Дилео, П. Пиотровска, М. Прудомью, Х. Рид, К. Риччи, Г. Сперинг, Х. Энг).

### **Проективная методика**

#### **«Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций»**

**Цель:** выявить эмоциональную ориентацию ребёнка – на мир вещей или на мир людей.

**Инструкция:** психолог предлагает детям за 15 минут добавить (дорисовать) к фигурам любые детали, чтобы получились рисунки со смыслом.



### **Обработка результатов.**

- 0 баллов – дорисовка отсутствует; изображён предмет или животное;
- 1 балл – изображено человеческое лицо;
- 2 балла – изображён человек (выражено его эмоциональное состояние или он дан в движении).

### **Уровень развития эмоционального интеллекта:**

- Низкий: 0 баллов;
- Средний: 1 – 2 балла;
- Высокий: 3 – 6 баллов.

### ***Проективная методика «Три желания»***

**Цель:** выявить эмоциональную ориентацию ребёнка на себя или на других людей.

**Инструкция:** психолог говорит детям: «Представьте, что золотая рыбка может выполнить три ваших желания. Что бы вы пожелали? Нарисуйте!».

### **Обработка результатов.**

- 0 баллов – рисунок отсутствует;
- 1 балл – рисунок связан с желанием «для себя»;
- 2 балла – рисунок связан с желанием «для других людей».

### **Уровень развития эмоционального интеллекта:**

- Низкий: 0 – 3 балла;
- Средний: 4 балла;
- Высокий: 5 – 6 баллов.

По окончании рисования с детьми проводится беседа.

Выяснилось, что для детей этого возраста характерны одинаковые желания: «Учиться в школе на одни пятёрки»; «Чтобы мы переехали на новую квартиру». Почти все девочки хотят приобрести вещи лично для себя (серьги, куклу, часы, ролики, котёнка и т. д.).

Интересен диалог психолога с мальчиком, который показывает высокий уровень развития эмоционального интеллекта:

- Первое моё желание – чтобы у мамы был мешок денег.
- Почему? Ей не хватает денег?
- Да, и потому что она много работает.
- А второе желание?
- Чтобы у папы был мешок денег.
- Почему? Ему тоже не хватает денег и он тоже много работает?
- Да.
- И третье желание?
- Ну, чтобы у меня тоже был мешок денег.
- А зачем тебе деньги?
- Я бы хотел купить сотовые телефоны двоюродным сестре и брату.
- Для чего им нужны сотовые телефоны?
- Они уже взрослые и встречаются со своими любимыми. Я думаю, что им трудно без сотовых телефонов.
- Я смотрю, у тебя ничего для себя не осталось, даже своих денег. Ты вообще чего-нибудь желаешь для самого себя?
- Да, я бы хотел для себя приобрести компьютер. Но я думаю, что после того, как куплю сестре и брату телефоны, у меня останется мало денег. Не хватит.

### *Методика «Что – почему – как»*

**Цель:** выявить степень готовности ребёнка учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нём.

**Инструкция:** воспитатель говорит детям: «Сейчас я прочитаю вам рассказ. Ваша задача: слушать внимательно, а потом ответить на мои вопросы».

*Текст для девочек:*

«Меня зовут Аня. Я учусь в первом классе. У меня есть старшая сестра Таня. Однажды мы ехали на машине и попали в аварию. Мы были легко ранены. У Тани была сломана правая рука, но она скоро зажила. А у меня на лице была глубокая царапина, и через месяц остался шрам. Шрам небольшой, но все ребята в школе его замечают, особенно мальчик по имени Вова. Вова – заводи-ла среди ребят. И вы знаете, он и его друзья стали надо мной смеяться. Мне было очень обидно. Я даже не хотела больше ходить в школу. Таня узнала об этом.

На днях я всё-таки как обычно пошла в школу с Таней. Около входа стоял Вова с друзьями. Увидев меня, они начали о чём-то шептаться и смеяться. Моя сестра сразу подошла к ним и что-то сказала Вова. Я стояла далеко от них, поэтому ничего не слышала. Я только знаю, что именно после разговора с Таней Вова и его друзья перестали надо мной смеяться.

Я горжусь тем, что я – младшая сестра Тани, и тем, что у меня есть стар-шая сестра, которая всегда мне поможет. Но я до сих пор не знаю, что же Таня сказала Вова и ребятам. Как вы думаете, что она им сказала?»

*Текст для мальчиков:*

«Меня зовут Антон. У меня есть старший брат Юра. Недавно я начал учиться кататься на велосипеде. Первое время я часто падал, и соседские маль-чики надо мной смеялись. Мне было очень обидно. Я даже хотел забросить ве-лосипед. Но Юра решил мне помочь.

В один прекрасный день мы с Юрой вышли во двор с велосипедом. Там нас увидели ребята. Они начали о чём-то шептаться и смеяться. Мой старший брат сразу подошёл к ним и что-то сказал. Я стоял далеко от них, поэтому ни-чего не слышал. Я только знаю, что именно после разговора с Юрой мальчики перестали надо мной смеяться.

Я горжусь тем, что я – младший брат Юры, и тем, что у меня есть старший брат, который всегда мне поможет. Но я до сих пор не знаю, что же Юра сказал ребятам. Как вы думаете, что он им сказал?»

### **Обработка результатов.**

Ребёнок, отвечая на вопросы психолога, должен решить определённую проблему, связанную с отношениями между детьми, их оценкой ситуаций и пониманием эмоциональных состояний других людей.

Ответы оцениваются по трёхбалльной шкале (в соответствии с критериями, используемыми в тесте Д. Векслера).

*Что Таня (Юра) сказала (сказал) ребятам?*

- 0 баллов – ребёнок не отвечает или даёт такие варианты ответа: «Не смейтесь», «Что вы делаете?», «Как вам не стыдно!».
- 1 балл – старшая сестра (старший брат) угрожала (угрожал) ребятам;
- 2 балла – конструктивное решение проблемы.

*Варианты конструктивного решения:*

- старшая сестра (старший брат) просит ребят оставить младшую сестру (младшего брата) в покое, иначе она (он) пожалуется учителям и родителям;

- старшая сестра (старший брат) объясняет ребятам, что так делать нельзя, что это плохо;

- старшая сестра (старший брат) объясняет ребятам проблему своей младшей сестры (своего младшего брата) и настаивает на том, чтобы ребята прекратили над ней (над ним) смеяться.

*«Почему Таня (Юра) так поступила (поступил)?»*

- 0 баллов – ребёнок не понимает вопроса.
- 1 балл – «Чтобы не смеялись»; «Чтобы не обижали».
- 2 балла – «Люди чувствуют себя плохо, если над ними смеются».

*Как бы ты поступил(а) в такой ситуации?*

- 0 баллов – ответ отсутствует.
- 1 балл – «Надо попросить взрослых поговорить с обидчиками».
- 2 балла – ребёнок сам принимает решение, опираясь на свои чувства – чувства обиженного человека.

**Уровни развития эмоционального интеллекта:**

- Низкий: 0 – 2 балла;
- Средний: 3 – 4 балла;
- Высокий: 5 – 6 баллов.

**Источник:** Нгуен М. А. Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта старшего дошкольника / Нгуен Минь Ань // Ребёнок в детском саду. – 2008. – №1. – С. 83-85.

## Методика диагностики эмоционального интеллекта – МДЕИ\*

(авторы – Л. Вахрушева, В. Гризодуб, А. Садокова, 2009)

### Текст методики:

**Инструкция.** Вы держите в руках тест, направленный на измерение эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект — это понятие, описывающее способность понимать эмоции и использовать эту информацию для решения жизненных задач. Для измерения эмоционального интеллекта Вам предлагаются задачи. Следуйте инструкциям, указанным в задачах, и старайтесь отвечать как можно более подробно и развернуто. Помните, что от степени подробности Ваших ответов во многом зависит результат теста.

### Субтест 1

Пожалуйста, опишите как можно подробнее эмоции, которые бы Вы, скорее всего, испытывали, попав в каждую из ситуаций, приведенных ; ниже. Возможно, для описания Вам будет проще использовать эмоции из следующего списка: радость, печаль, гнев, страх, удивление, отвращение, вина, стыд. Возможно, Вы будете указывать также и на другие эмоции, отсутствующие в данном списке.

1. Наступил конец года, и Ваш начальник назвал каждому сотруднику его оклад на будущий год. Вы и Ваш лучший друг/подруга на работе рассказываете друг другу, сколько будете зарабатывать. Вы получили хорошую прибавку, а Ваш друг никакой прибавки не получил. Какие эмоции Вы, скорее всего, будете испытывать?

2. На работе начальник хорошо отзывается о Вас на совещании, называя человеком, который выполняет работу лучше всех, и говорит, что другим следует брать с Вас пример. Какие эмоции Вы, скорее всего, будете испытывать?

3. На следующий день после посещения дорогого ресторана Вы видите в чеке кредитной карты, что официантка проставила сумму намного меньшую, чем должна была. Какие эмоции Вы, скорее всего, будете испытывать?

4. Вы присутствуете на вечеринке, где играет громкая музыка. Разговаривая с приятелем, Вы рассказываете неприличный анекдот, но именно тогда, когда Вы доходите до кульминационного момента, музыка прекращается, и все слышат Ваши слова. Какие эмоции Вы, скорее всего, будете испытывать?

---

\* Для зручності розміщення матеріалу, методика наводиться з незначними технічними видозмінами

5. Несмотря на Ваши многочисленные запреты никогда не трогать дорогой и очень острый нож, Ваш семилетний сын берет его, чтобы вырезать для Вас подарок ко дню рождения. Какие эмоции Вы, скорее всего, будете испытывать?

6. Ваш друг дарит Вам на день рождения красивую дорогую вазу, которая Вам очень нравится. Вы знаете, что Ваш друг приложил немало усилий, чтобы выбрать Вам удачный подарок, и от этого Вам вдвойне приятно. Когда Вы принимаете вазу, Вы ее случайно роняете, и она разбивается. Какие эмоции Вы при этом будете испытывать?

7. На родительском собрании классная руководительница ругает Вашего ребенка за неуспеваемость. В последнее время Ваш ребенок много болел и поэтому действительно отстал в учебе. Какие эмоции Вы будете испытывать?

8. Вы совсем недавно получили водительские права и сейчас впервые в жизни едете один на собственном автомобиле. Какие эмоции Вы при этом испытываете?

## Субтест 2

Пожалуйста, опишите как можно подробнее эмоции, которые, скорее всего, будут испытывать люди в ситуациях, приведенных ниже,

1. Как Вы думаете, какие эмоции обычно испытывают люди на аттракционах (например, на американских горках)?

2. Какие эмоции может испытывать тореадор при поединке с быком?

3. Вы находитесь на конференции. На сцене выступает человек с докладом. Он старается заинтересовать публику, но его никто не слушает. Люди смеются и разговаривают. Какие эмоции, скорее всего, будет испытывать выступающий?

4. Маленькая девочка тайком от мамы залезла в ее косметичку. Как Вы думаете, какие эмоции она при этом испытывает?

5. Какие эмоции будет испытывать муж, узнав о том, что его беременную жену увезли в роддом и, возможно, она уже родила ребенка?

6. Школьника при всем классе отчитывают за оплошность, которую совершил не он, а его друг. Друг находится тут же, но молчит и правду говорить не собирается.

А) Какие эмоции испытывает мальчик, которого отчитывают?

В) Какие эмоции испытывает его друг?

7. Женщина едет в автобусе со своим трехлетним ребенком, который капризничает и громко плачет. Она всячески пытается его успокоить, но у нее ничего не получается. Какие эмоции женщина при этом испытывает?

## Субтест 3

Пожалуйста, ответьте на каждую из приведенных ниже задач.

1. Вы испытываете значительное напряжение, потому что приближается срок окончания важной работы. Каким образом (с помощью каких действий, мыслей, эмоций), по Вашему мнению, можно эффективно снизить напряжение?



2. Вы сердитесь на члена Вашей семьи, потому что он сказал Вам что-то неприятное. Каким образом, по Вашему мнению, можно эффективно ослабить гнев?

3. На работе Вы уже несколько дней вовлечены в конфликт с кем-то из сотрудников. В результате Вы нервничаете и вам плохо. Каким образом, по Вашему мнению, можно эффективно ослабить эти чувства?

4. Вы уже несколько дней испытываете тоску и подавленность. Каким образом, по Вашему мнению, можно эффективно ослабить эти чувства?

5. Вам предстоит выступить перед большой аудиторией. До Вашего выступления осталось около 10 минут и Вы сильно нервничаете. Каким образом можно эффективно снизить напряжение?

6. Вы полны сил и энергии, поскольку только что возвратились из отпуска. Какие Ваши действия помогут продлить хорошее настроение?

7. Вы уже довольно долго ищете себе новую работу и сейчас получили два предложения от работодателей. Вы уже сходили на собеседования и навели справки о каждом месте работы, но для Вас до сих пор остается непонятным, какой выбор сделать. Поскольку для Вас это решение является очень ответственным и важным, Вы сильно нервничаете. Каким образом, по Вашему мнению, можно эффективно ослабить эти чувства?

8. На Вас очень сильно обижен друг/подруга. Вы уже много раз пытались помириться, но ничего не вышло. Вы понимаете, что возобновление дружеских отношений невозможно. Вы переживаете по этому поводу и Вам плохо. Каким образом можно эффективно ослабить эти чувства?

9. Вы провалили важный проект на работе и сейчас чувствуете вину, подавленность, разочарование. Каким образом, по Вашему мнению, можно эффективно ослабить эти чувства?

10. Ваш лучший друг/подруга приходит к Вам в расстроенных чувствах по поводу личной проблемы. Каким образом, по Вашему мнению, можно наиболее эффективно уменьшить уровень его/ее стресса?

11. Ваш сын заболел и очень разочарован, что не сможет пойти на день рождения к своему лучшему другу. Каким образом, по Вашему мнению, можно наиболее эффективно улучшить его настроение?

12. Ваш супруг/супруга не проявляет большого энтузиазма по поводу перспективы провести праздники с Вашими родственниками. Ваша задача — убедить его/ее изменить свое мнение. Каким образом это можно сделать наиболее эффективно?

13. Ваш босс – громогласный субъект, который часто использует раздраженный тон в разговоре с подчиненными. Каким образом, по Вашему мнению, можно наиболее эффективно реагировать на реплики босса?

14. Вы не выполнили важное поручение супруга/супруги. Узнав об этом, он/она начинает высказывать Вам свои претензии в крайне раздраженной форме. Каким образом можно разрешить конфликт?

15. В регистратуре больницы сотрудник не хочет Вас оформлять как пациента, поскольку у Вас отсутствует одна справка. Вам необходимо посетить врача именно сегодня, а необходимая для оформления справка будет только

завтра. Опишите свое поведение, которое помогло бы при разговоре в регистратуре попасть к врачу в этот же день.

16. Ваш супруг/супруга приходит вечером с работы в плохом настроении. Каким образом ему/ей можно оказать поддержку?

17. Перед Вами и Вашим коллегой стоит задача выполнить большой объем работы в короткие сроки. Ваш коллега сейчас находится в довольно раздраженном состоянии и склонен срывать свой гнев на окружающих людей. У Вас нет времени ждать, когда коллега придет в нормальное расположение духа, а работу Вы можете выполнить только вместе. Каким образом Вы будете вести себя с коллегой, чтобы совместная работа была эффективной?

### **Схема интерпретации**

#### **Субтесты 1 и 2.**

#### **Понимание своих эмоций и эмоций других людей.**

Субтест 1 направлен на диагностику понимания собственных эмоций, а субтест 2 – на понимание эмоций других людей.

При анализе данных методики мы оценивали способность испытуемого точно называть эмоции и воспринимать наличие нескольких эмоций одновременно.

Классификация К. Изарда включает в себя только базовые эмоции. В связи с тем, что в ответах на нашу методику встречаются указания не только на базовые, но и на вторичные эмоции (такие, как обида, гордость, досада, разочарование и т.д.), мы не можем полностью опираться на указанную классификацию. В теории К. Изарда для нас важным является положение о том, что каждая базовая эмоция имеет специфические причины возникновения. Основанием разделения эмоций по категориям в нашей классификации стали причины, вызывающие эмоции. При выделении этих причин мы опирались на теорию К. Изарда. Отличием нашей классификации от классификации К. Изарда является то, что наша классификация включает в себя не только базовые, но и вторичные эмоции.

#### *Классификация:*

1. Эмоции, связанные с угрозой: страх, тревога, беспокойство, волнение, испуг, ужас.

2. Эмоции, возникающие вследствие удовлетворения желания, достижения цели или предвидения удовлетворения желания (предвкушения): радость, восторг, гордость, удовольствие, воодушевление, благодарность.

3. Эмоции, связанные с оценкой своего Я как несоответствующего внешним социальным или внутренним морально-этическим нормам: стыд, вина, смущение, стеснение, неловкость, неудобство.

4. Эмоции враждебности: гнев, презрение, отвращение, обида, ярость, злость, досада, раздражение, недовольство.

5. Эмоции, связанные с утратой чего-то значимого: печаль, сожаление, разочарование, грусть, расстройство, жалость, сочувствие (эмпатийное чувство, возникающее при утрате чего-то значимого у другого человека).

6. Эмоции, связанные с новизной объекта: интерес, любопытство, удивление.

В соответствии с созданной классификацией легко проанализировать задачи, предлагаемые в субтестах 1 и 2, на наличие или отсутствие в них причин, вызывающих эмоции.

Можно заметить, что эмоции, связанные с новизной объекта, мы учитываем лишь в задаче 4 субтеста 2. В других задачах эти эмоции также могут появляться, однако в менее выраженной форме. Мы не учитываем эти эмоции в других задачах, поскольку было замечено, что лица, плохо осознающие свои эмоции, склонны в ответах указывать эмоцию удивления, а она в этих задачах не является ведущей.

### **Схема анализа данных и подсчета баллов**

За ответы, обозначающие неэмоциональные психологические феномены, начисляется 1 балл. К таким ответам относятся:

1. Личностные черты. Ответы отражают личностные особенности людей, такие, как вспыльчивость, уверенность, смелость, самопожертвование, отважность, безынициативность.

2. Внешние проявления эмоций (например, смех, слезы, улыбка, нахмуренность).

3. Психические (физиологические) состояния (например, напряжение, возбуждение, веселье, эйфория, кураж, азарт, дискомфорт, приятно, неприятно, смешно, адреналин).

За ответы, в которых испытуемый указывает эмоции из одной категории, начисляется 3 балла.

За ответы, в которых испытуемый называет эмоции из нескольких категорий, начисляется 5 баллов.

За ответы, в которых испытуемый называет эмоции из трех и более категорий, начисляется 6 баллов.

*Баллы не начисляются* за ответы, отражающие стратегии, поведения в предложенных ситуациях.

Если испытуемый указывает и на эмоции, и на психологические феномены, баллы суммируются. Например, в задаче 5 субтеста 1 испытуемый дает ответ: «Тревога за сына, но в то же время приятно». За такой ответ испытуемому будет начислено 4 балла.

В табл. 1 представлены возможные эмоции для каждой задачи.

Таблица 1

Субтест, задача	Эмоции					
	Страх, тревога, беспокойство, волнение, испуг, ужас	Радость, восторг, гордость, удовольствие, воодушевление	Стыд, вина, смущение, стеснение, неловкость, неудобство	Гнев, презрение, отвращение, обида, ярость, злость, досада, раздражение, недовольство	Печаль, сожаление, разочарование, грусть, расстройство, жалость	Интерес, любопытство, удивление
Субтест 1, задача 1		+	+	+	+	
Субтест 1, задача 2	+	+	+			
Субтест 1, задача 3		+	+	+	+	
Субтест 1, задача 4	+	+	+			
Субтест 1, задача 5	+	+		+		
Субтест 1, задача 6	+		+	+	+	
Субтест 1, задача 7	+		+	+	+	
Субтест 1, задача 8	+	+				
Субтест 2, задача 1	+	+				
Субтест 2, задача 2	+	+		+		
Субтест 2, задача 3	+		+	+	+	
Субтест 2, задача 4	+	+				+
Субтест 2, задача 5	+	+	+		+	
Субтест 2, задача 6			+	+	+	
Субтест 2, задача 7	+	+				
Субтест 2, задача 8		+	+			

### Субтест 3.

#### Регуляция эмоций

Субтест 3 состоит из двух частей. Первая часть субтеста включает в себя задачи 1-9. Они направлены на диагностику способности регулировать собственные эмоции. Вторая часть субтеста включает в себя задачи 10-17, диагностирующие способность регулировать эмоции других людей.

При анализе субтеста 3 мы опираемся на теорию В. В. Лебединского об уровневой системе регуляции эмоций. Согласно этой теории, эмоции выполняют функцию адаптации человека к среде. Можно выделить пять уровней функционирования аффективной сферы. Эти уровни были последовательно сформированы в процессе эволюции и каждый из них играет свою роль в регуляции

поведения и приспособлении человека к внешним условиям. Нормальная регуляция эмоциональной сферы может осуществляться только на основе согласованной работы всех уровней. Гипер или гиподисфункция только одного из уровней может привести к нарушению работы всей системы.

Для анализа данных методики были выделены типы стратегий для регуляции собственных эмоций и эмоций других людей. Далее стратегии, используемые для регуляции собственных эмоций, были распределены по пяти уровням функционирования аффективной сферы в зависимости от того, какой из уровней задействуется в большей степени при использовании той или иной стратегии.

Стратегии, используемые для регуляции эмоций других людей, мы распределили по уровням в зависимости от того, на какой уровень аффективной сферы другого человека в большей степени воздействует эта стратегия.

В результате качественного анализа данных методики мы получаем информацию об уровнях регуляции, задействованных или недостаточно задействованных испытуемым. Это может оказаться полезным при анализе особенностей поведения и личностного склада испытуемого, а также при составлении программы коррекционных мероприятий или в ситуации индивидуального консультирования.

Рассмотрим последовательно все уровни и используемые на этих уровнях стратегии.

**Первый уровень** – уровень оценки интенсивности средовых воздействий. Это самый ранний уровень регуляции. Здесь происходит непосредственное восприятие всех действующих в данный момент на организм стимулов. Аффективные реакции на эти стимулы еще слабо дифференцированы и связаны только с общим ощущением комфорта или дискомфорта. Одной из главных задач первого уровня является защита от раздражителей чрезмерной интенсивности. Защита осуществляется путем избегания дискомфорта и пассивного ухода в зону большого комфорта. Этот уход может представлять собой физический уход из травмирующей ситуации, но может осуществляться также без физического устранения из ситуации посредством «незамечания», игнорирования неприятных стимулов. По мнению авторов, на первом уровне происходит работа механизма вытеснения.

Кроме того, с первым уровнем авторы связывают также действие механизма психического пресыщения. Благодаря работе этого механизма возможно освобождение от сильных эмоций посредством их проживания. Механизм психического пресыщения лежит в основе процессов горевания и катарсиса.

С этим уровнем также связаны интуиция и процессы творчества. Как отмечают авторы, «момент наития, инсайта, обязательно связан с потерей старой системы аффективных связей и освобождением базальных аффективных механизмов первого уровня, обеспечивающих непосредственное целостное восприятие происходящего».

Человечество изобрело довольно большое число приемов прямой стимуляции впечатлениями первого уровня для саморегуляции эмоционального состояния. Примерами такой прямой стимуляции могут стать созерцание пламени свечи, восприятие окружающих звуков или концентрация на ритме собственного дыхания. Эти приемы лежат в основе техник медитации, аутотренинга.

Применительно к нашей методике типы стратегий, на которые указывают испытуемые (табл. 2), осуществляются преимущественно на этом уровне.

Таблица 2

<b>Регуляция собственных эмоций</b>	<b>Регуляция эмоций других людей</b>
Избегание неприятной ситуации с помощью физического устранения из ситуации или игнорирования неприятных стимулов	Создание хорошей обстановки
Прямая стимуляция впечатлениями первого уровня	
Проживание эмоций и использование интуиции	Позволить прожить эмоции

Обратим внимание, что очень часто стратегии регуляции собственных эмоций и стратегии регуляции эмоций других людей по сути своей аналогичны. Аналогичные стратегии для удобства восприятия расположены в таблицах в одной строке.

Для лучшего понимания сути выделенных стратегий в табл. 3 приводятся типичные ответы испытуемых, указывающих на их использования (в этой и других таблицах слева в скобках рядом с ответами стоит номер задачи, на которую он был дан).

Таблица 3

<b>Избегание неприятной ситуации с помощью физического устранения из ситуации или игнорирования неприятных стимулов</b>	<b>Создание хорошей обстановки</b>
(2) Уйти в другую комнату. (2) Уйти подальше и отвлечься. (2) Побывать некоторое время отдельно друг от друга. (2) Отвлечься от ситуации. (2) Уход «в себя», уединение. (3) Забыть, что этот конфликт вообще был. (3) Не обращать внимание. (3) Стараться не замечать сотрудника, не концентрировать свое внимание на нем. (5) Расслабиться в последние минуты и ничего не повторять. (6) Не углубляться в проблемы. (6) Не ходить на работу, взяв больничный. (6) Нейтральное отношение к неприятным ситуациям. (6) Игнорирование происходящего.	(16) Создать уютную для него атмосферу. (16) Устроить атмосферу уюта и защищенности. (12) Поухаживать за ним, не ругаться.

Таблица 3 (окончание)

<b>Прямая стимуляция впечатлениями первого уровня</b>	
(1) Глубоко дышать. (5) Глоток воды. (5) Опустить руки под струю холодной воды. (5) Выдохнуть, расслабиться.	
<b>Проживание эмоций и использование интуиции</b>	<b>Позволить прожить эмоции</b>
(7) Прислушаться к своему внутреннему ощущению. (8) Дать себе возможность их прочувствовать. Нужно время, чтобы чувства к близкому человеку прошли. (8) Время лечит.	(14) Если кипит сильно – дать остыть и выпустить пар.

**Второй уровень** – уровень аффективных стереотипов. Если на первом уровне оценивалась только интенсивность воздействия, то здесь появляется также аффективная оценка воздействия. В связи с этим у человека появляется знание о том, какие стимулы в этом мире доставляют ему удовольствие, а какие вызывают негативные эмоции. На основе этого знания появляются паттерны поведения, позволяющие получать положительные эмоции и избегать отрицательные.

Следующие типы стратегий осуществляются преимущественно на этом уровне (табл. 4).

Таблица 4

<b>Регуляция собственных эмоций</b>	<b>Регуляция эмоций других людей</b>
Получение положительных эмоций через деятельность	Переключение на деятельность и общение, связанные с положительными эмоциями
Получение положительных эмоций с помощью мыслей	
Отреагирование эмоций (под отреагированием мы понимаем реакцию, основной целью которой является моментальное освобождение от возникшего напряжения)	

Заметим, что общение, используемое для *регуляции собственных эмоций*, мы выделили в отдельную категорию, хотя могли отнести такой тип ответов к стратегии получения положительных эмоций через деятельность. Это связано с тем, что стратегия «Общение» осуществляется при активном участии не только второго, но и четвертого уровня регуляции, о чем пойдет речь дальше.

Общение, используемое для *регуляции эмоций других людей*, мы в отдельную категорию не выделяли, поскольку при переключении другого человека на какую-либо деятельность, как правило, происходит взаимодействие с этим человеком.

Типичные ответы испытуемых, указывающие на использование названных стратегий, приведены в табл. 5.

Таблица 5

<b>Получение положительных эмоций через деятельность</b>	<b>Переключение на деятельность и общение, связанные с положительными эмоциями</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Ароматерапия.</li> <li>(1) Спокойная музыка.</li> <li>(1) Поиграю в игру на телефоне.</li> <li>(1) Заняться спортом.</li> <li>(1) Занять себя каким-нибудь интересным делом.</li> <li>(2) Потанцевать.</li> <li>(2) Пойти погулять.</li> <li>(4) Заняться шоппингом.</li> <li>(6) Посмотреть фотографии с отпуска.</li> <li>(7) Выезд на природу.</li> <li>(9) Сделать что-то приятное для себя.</li> <li>(9) Развлечься.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(10) Вывести на прогулку.</li> <li>(10) Плавно перевести разговор на другую тему.</li> <li>(10) Сводить куда-нибудь.</li> <li>(10) Отвлечь, расслабить.</li> <li>(10) Попытаться перевести ситуацию в шутку.</li> <li>(11) Устроить небольшой праздник дома.</li> <li>(11) Купить конфет и как-нибудь развлечь.</li> <li>(11) Пригласить к нему друзей.</li> <li>(11) Устроить что-то для него.</li> <li>(11) На следующий день пригласить друга в гости.</li> <li>(11) Позволить делать все, что он захочет.</li> <li>(11) Посмотреть вместе какой-нибудь фильм.</li> <li>(11) Сделать с ним что-нибудь полезное и увлекательное.</li> <li>(16) Вкусно накормить.</li> <li>(16) Сделать все, что он хочет.</li> <li>(16) Сделать массаж.</li> </ul>
<b>Общение</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>(4) Позвонить знакомым.</li> <li>(4) Пойти погулять с друзьями.</li> <li>(3) Общаться с более приятными для себя людьми.</li> <li>(4) Встретиться с друзьями, повеселиться.</li> <li>(8) Общаться с другими любящими меня людьми.</li> </ul>	
<b>Получение положительных эмоций с помощью мыслей</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Подумать о чем-то хорошем.</li> <li>(6) Вспомнить об отпуске.</li> <li>(4) Подумать о чем-то приятном.</li> <li>(2) Послать его.</li> <li>(3) Сделать ему какую-нибудь гадость и успокоиться.</li> <li>(2) Выполнить физические действия не вредящие никому.</li> <li>(3) Покричать в лесу.</li> <li>(2) Выплеснуть эмоции в чем-то другом.</li> </ul>	



**Третий уровень** – уровень аффективной экспансии. Этот уровень обеспечивает активный контакт с миром и возможность преодоления препятствий. Если на двух предыдущих уровнях обеспечивалось пассивное приспособление к среде путем избегания стимулов чрезмерной интенсивности и поиска знакомых стимулов с положительной эмоциональной окраской, то на третьем уровне происходит активное приспособление к изменяющейся среде. Этот уровень включается в ситуациях, когда на пути к удовлетворению потребности возникает препятствие. Если регуляция осуществляется на двух предыдущих уровнях, то поведение в подобных ситуациях направлено на избегание негативных эмоций, связанных с фрустрацией, и поиск других положительных эмоций. Регуляция на третьем уровне заключается в том, что поведение направлено на преодоление возникших трудностей, и в результате – ощущение собственной успешности, силы.

Таким образом, очевидная функция третьего уровня заключается в том, что при его использовании человек способен преодолевать препятствия и достигать цели. Другая функция данного уровня заключается в том, что, преодолевая трудности, человек больше узнает о своей силе и своих способностях, а это в свою очередь позволяет оценить свои возможности в будущем. В связи с этим авторы указывают на существование потребности в напряженных отношениях между средой и организмом. Благодаря борьбе человек получает приятное ощущение собственной силы.

На третьем уровне преимущественно осуществляются стратегии, представленные в табл. 6.

Типичные ответы испытуемых, указывающие на использование названных стратегий, приведены в табл. 7.

*Таблица 6*

<b>Регуляция собственных эмоций</b>	<b>Регуляция эмоций других людей</b>
Действия, направленные на разрешение проблемы	Стимуляция к действиям, направленным на разрешение проблемы
Получение стенических эмоций	Переключение на стенические эмоции
Действия, направленные на обсуждение конфликта	

Таблица 7

<b>Действия, направленные на разрешение проблемы</b>	<b>Стимуляция к действиям, направленным на разрешение проблемы</b>
(9) В следующий раз сделать лучше. (9) Сделать новый проект или справиться с каким-нибудь другим заданием. (1) Отвлечься от этой мысли путем большей сосредоточенности на работе. (9) Приступить к новому, более интересному проекту и влиться полностью в него. (9) Сделать что-нибудь полезное по работе. (4) Решить свои проблемы. (9) Приняться за новый проект, используя прошлый опыт.	(11) Предложить написать другу письмо и отправить открытку в подарок. (11) Устроить телефонный разговор с другом.
<b>Получение стенических эмоций</b>	<b>Переключение на стенические эмоции</b>
(4) Получить долю адреналина на аттракционах. (4) Заняться чем-то новым и интересным. (6) Любые активные действия. (6) Сохранять себя в тонусе. (4) Попробовать изменить что-то в своей жизни. (4) Сменить обстановку. Внести коррективы в ежедневные рутинные ритуалы. Как минимум изменить маршрут (вид транспорта). (6) Активное вливание в повседневную жизнь.	(10) Прыгнуть вместе с парашютом.

Стратегия «Действия, направленные на разрешение конфликта путем его обсуждения», по сути, является разновидностью стратегии «Действия, направленные на разрешение проблемы». Выделение ее в отдельную категорию связано с тем, что ее осуществление происходит при активном участии не только третьего, но и четвертого уровня регуляции. Более подробная характеристика этой стратегии будет дана при описании четвертого уровня.

**Четвертый уровень** – уровень базальной аффективной коммуникации. На этом уровне происходит взаимодействие с другими людьми. Стратегии, относящиеся к этому уровню, представлены в табл. 8.

Таблица 8

Регуляция собственных эмоций		Регуляция эмоций других людей										
Стратегии поведения в конфликте	Действия, направленные на обсуждение проблемы в конфликте	Действия, направленные на разъяснение ситуации										
	Примирение без явного обсуждения сути конфликта	Решение проблемы без явного ее разъяснения										
Использование социальной поддержки		Эмпатия										
Общение												
		Поиск компромисса и учета интересов, потребностей, личностных особенностей другого человека										
		<table border="1"> <tr><td>Эмоции</td><td>мягкость</td></tr> <tr><td></td><td>вызывание к себе сочувствия</td></tr> <tr><td></td><td>эмоциональное давление</td></tr> <tr><td></td><td>спокойствие</td></tr> <tr><td></td><td>эмоциональное дистанцирование</td></tr> </table>	Эмоции	мягкость		вызывание к себе сочувствия		эмоциональное давление		спокойствие		эмоциональное дистанцирование
Эмоции	мягкость											
	вызывание к себе сочувствия											
	эмоциональное давление											
	спокойствие											
	эмоциональное дистанцирование											

Типичные ответы испытуемых, указывающие на использование названных стратегий, приведены в табл. 9 и далее в тексте.

Таблица 9

Действия, направленные на обсуждение проблемы в конфликте	Действия, направленные на разъяснение ситуации
(2) Ответить в уважительной форме. (3) Разобраться в причине конфликта и прийти к компромиссу. (3) Поговорить с этим человеком, обсудить проблему. (2) Поговорить с ним и все выяснить. (3) Поговорить и решить конфликт. (3) Поговорить с этим сотрудником и определить проблему конфликта. (3) Помириться и оговорить с ним правила новых отношений. (3) Разобрать конфликт до конца. (3) Поговорить с человеком. (3) Помириться, объяснить.	(12) Объяснить причины необходимости провести эти дни с родственниками. (12) Показать преимущества поездки к родственникам. (14) Объяснить, почему я этого не сделала, ведь на это есть веская причина. (14) «Я не права, ничего страшного. Обещаю выполнить в ближайшее время». (14) Соврать про причину. (15) Объяснить, что именно сегодня нужно посетить врача, а справку я принесу завтра.
Примирение без явного обсуждения сути конфликта	Решение проблемы без явного ее разъяснения
(2) Помириться. (3) Решить конфликт. (8) Попытаться сохранить конфликт с ним. (8) Попытаться помириться еще раз.	(14) Извиниться. (14) Пообещать, что все исправлю. (14) Признать вину. (15) Постараться уговорить.

**Стратегия – поиск социальной поддержки** (стратегия, направленная на получение помощи других людей. В отличие от стратегии «Общение», для получения социальной поддержки человек не только ищет общество других людей, но и делится с другими людьми своими проблемами):

- (2) Высказаться подруге.
- (7) Посоветуюсь с близкими.
- (8) Поможет беседа с мамой и сестрой.

**Стратегия – эмпатия** (способность дать человеку выговориться, выразить свои эмоции. Очень важно, что при использовании этой стратегии субъект ориентирован на эмоциональное состояние другого человека, принимает эмоции другого...Важно отличать эту стратегию от стратегии убеждения, подбадривания, которая будет рассмотрена ниже. Ответы: «Поговорить, убедить, что все будет хорошо», «Поговорить, настроить на положительный ряд» по сути своей являются примерами стратегии убеждения, а не эмпатии, поскольку в этом случае испытуемый указывает на стремление избежать негативных эмоций другого человека, как можно быстрее их изменить, тем самым фактически их игнорируя):

- (10) Общаться с другом, чтобы он все свои эмоции выговорил.
- (10) Выслушать ее.
- (10) Дать выговориться другу.
- (10) Поговорить с ней по душам.
- (10) Поговорить с ней об этом, окружить заботой.
- (11) Посочувствовать.
- (14) Выслушать и соглашаться.
- (14) Дать ему высказаться.
- (16) Быть рядом, поддерживая его.
- (16) Проявить заботу и участие.
- (16) Ненавязчиво выяснить причину такого настроения. Если нужно, то поговорить об этом с ним.
- (17) Выясню причину, почему он такой.

**Стратегии поиска компромисса и учета интересов, потребностей, личностных особенностей другого человека:**

- (12) Поговорить с ним, договориться, что эти праздники проведем с родственниками, а следующие – так, как он хочет.
- (12) Предложить сходить всем вместе туда, куда бы он захотел.
- (12) Найти увлекательную деятельность, например рыбалка.
- (12) Пообещать что-то.
- (12) Договориться отпраздновать эти праздники второй раз при уже другой обстановке.
- (15) Оценить состояние и настроение сотрудника, примерно понять его ценности и убеждения, и действовать, основываясь на понимании ситуации с его стороны.
- (12) Выяснить причину. Исходя из причины и действовать.

- (17) Заинтересовать работой.
- (17) Попробую найти с ним компромисс.

**Использование эмоций** – стратегия, заключающаяся в том, что человек влияет на другого с помощью своих эмоций. Разные люди для этой цели используют разный спектр эмоций. Кто-то влияет с помощью дружелюбия или нежности и не умеет воздействовать посредством эмоционального давления и использования собственной агрессии, а кто-то, наоборот, умеет «давить» и не умеет проявлять нежность.

В связи с этим мы выделили несколько категорий эмоций, что может оказаться полезным для качественного анализа.

*Мягкость:*

- (16) Обнять, поцеловать.
- (16) Проявить заботу и нежность.

*Вызывание к себе сочувствия:*

- (12) Развить тему, как сильно я его люблю.
- (12) Вызвать сочувствие.
- (12) Сказать, что для вас важно, чтобы он был там.
- (12) Попросить.
- (14) Сказать, что мне стыдно.
- (15) Очень хорошо попросить.
- (15) Попробовать вызвать эмпатию.
- (15) Расположить человека к себе: «Вы понимаете, о чем я».
- (15) Объясню, что очень надо.
- (15) Мило попрошу.
- (17) Объяснить ему, как нужна его помощь.

*Спокойствие:*

- (13) Спокойно, уверенно отвечать.
- (13) Сдержанно, спокойно.
- (13) Говорить с ним максимально спокойно, тихо, медленно и доброжелательно.
- (13) С достоинством, но без агрессии.
- (13) Чем грубее начальник, тем вежливее вы.
- (15) Вежливое поведение.

*Эмоциональное давление:*

- (13) Использовать «уничтожающий» взгляд.
- (17) Привести его в чувства каким-нибудь жестким способом.
- (17) Не реагировать на мелочи, а потом повести себя неожиданным образом: наорать на него первым из-за того, что он не работает, и вообще у вас плохое настроение.

*Эмоциональное дистанцирование:*

- (13) Использовать официальный тон, разговаривать по существу.
- (13) Разговаривать отстраненно, сосредоточившись на сути вопроса.

Примеры стратегии «Общение» были приведены при описании второго уровня.

**Пятый уровень** – уровень символических регуляций. На этом уровне происходит овладение собственными переживаниями посредством включения в аффективный процесс интеллектуальных операций (табл. 10).

Таблица 10

<b>Регуляция собственных эмоций</b>	<b>Регуляция эмоций других людей</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Когнитивный анализ</li> <li>• Подбадривание себя, самоубеждение</li> <li>• Рационализация</li> <li>• Воображение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Когнитивный анализ</li> <li>• Подбадривание, убеждение</li> </ul>
<b>Когнитивный анализ</b>	<b>Когнитивный анализ</b>
<p>(9) Установить причину провала.            (7) Разложу по полочкам все «за» и «против».            (4) Найти причину тоски.            (1) Придумать запасной выход.</p>	<p>(10) Обсудить эту проблему, сделать какие-то выводы.            (10) Поговорить, поискать выход из ситуации.            (10) Попробовать вместе разобраться, в чем именно проблема, ненавязчиво предлагать пути ее решения.</p>
<b>Подбадривание себя, самоубеждение</b>	<b>Подбадривание, убеждение</b>
<p>(1) Подумать о том, что будет, когда все закончится.            (1) Снизить важность для себя.            (1) Настроиться на положительный исход.            (5) Уверить себя, что все пойдет отлично.            (5) Внушить себе, что тебе все равно, что другие думают о тебе.            (7) Убедить себя, что какой бы выбор я не сделала, он все равно будет правильным.            (9) Почувствовать себя все равно самой лучшей. Проектов в жизни много, а я у себя одна.            (9) Девиз: «Все, что ни делается – все к лучшему».</p>	<p>(10) Уверить его в его силах.            (10) Дать совет.            (10) Сказать, что друг все понимает.            (11) Убедить, что мы пойдем к другу после того, как ему станет лучше.            (11) Сказать, что после его выздоровления вы устроите праздник у себя дома.            (11) Предложить пойти к нему при выздоровлении, описав все плюсы этого.            (12) Это наша семья, так надо, родственников не выбирают.            (12) Убедить его всеми способами.            (16) Сказать, какой он молодец.            (17) Убедить не нервничать, сказать, что все хорошо и нет повода быть раздраженным.            (17) Убедить его, что гнев не поможет.            (17) Убедить его, что чем скорее закончим, тем лучше.</p>

Таблица 10 (окончание)

<p style="text-align: center;"><b>Рационализация</b></p> <p>(это нейтрализация негативных эмоций путем переоценки возникшей ситуации. В отличие от когнитивного анализа, такая переоценка используется не для разрешения возникших проблем, а для нейтрализации эмоций):</p> <p>(2) Вспомнить что-то хорошее о нем.</p> <p>(2) Вспомнить приятные моменты наших отношений.</p> <p>(7) Необходимо осознать, что в любом случае вы получаете хорошую работу, и страх – это естественное чувство.</p> <p>(8) Понять, что у всех бывают ошибки.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Воображение</b></p>	
<p>(3) Мысленно проиграть конфликт и решить его.</p> <p>(5) Проиграть в уме всю ситуацию.</p> <p>(5) Мысленно представлять свою речь.</p> <p>(5) Настроиться на то, что в зале никого нет.</p>	

### Система подсчета баллов субтеста 3

В ответах на каждую задачу производится анализ стратегий, использованных испытуемым. За каждую стратегию начисляются баллы в соответствии с указаниями, приведенными в табл. 11. В одном ответе может быть указание на несколько стратегий. В этом случае баллы, полученные за каждую из использованных стратегий, суммируются.

Если испытуемый в ответе на одну задачу указывает несколько различных способов получения положительных эмоций через деятельность для регуляции своих эмоций, за каждый из способов присуждается по 1 баллу. Например, на задачу 1 испытуемый отвечает: «Заняться спортом, послушать музыку, пойти погулять». За такой ответ будет присуждено 3 балла, поскольку испытуемый указал три различных деятельности. Если испытуемый указывает в одной задаче на несколько способов реализации какой-либо другой стратегии, суммирование баллов не производится.

Следует отметить, что такое распределение стратегий по уровням является достаточно условным, поскольку для реализации большинства стратегий необходимо участие не одного, а нескольких уровней. Однако, как правило, ведущим уровнем является все-таки один. Именно к этому ведущему уровню мы и относим соответствующую стратегию. Стратегии «Действия, направленные на обсуждение конфликта» и «Общение» мы отнесли сразу к двум уровням, поскольку посчитали, что выделенные два уровня одинаково задействованы при реализации указанных стратегий. Например, действия, направленные на обсуждение конфликта, с одной стороны, реализуются благодаря работе третьего уровня, поскольку эти действия по сути своей являются действиями, направленными на преодоление возникших трудностей. С другой стороны, очевидно также участие четвертого уровня, связанного с коммуникацией.

При регуляции эмоций других людей выделяется еще один тип ответов, который не учитывается при подсчете баллов, но важен для качественного анализа. Объединяющим признаком для всех этих ответов является то, что испытуемый указывает на стратегию, целью которой является не регуляция эмоций другого человека, а защита собственных эмоций в неприятной ситуации.

Примеры таких ответов:

- (13) Не реагировать, во время разговора думать о приятном.
- (13) Не обращать внимания, привыкнуть к такому тону.
- (13) Пропускать мимо ушей.
- (13) Не принимать их близко к сердцу.
- (13) Попросить говорить тише, потому что от громких слов болит голова.
- (14) Сказать, что я не обязан.
- (17) Не обращать внимания на его высказывания.

#### **Заключительный этап количественной обработки данных методики**

Результатом количественной обработки результатов методики являются данные по четырем шкалам:

**Шкала 1** – понимание собственных эмоций. Данные по этой шкале получаются при обработке субтеста 1.

**Шкала 2** – понимание эмоций других людей. Данные по этой шкале получаются при обработке субтеста 2.

**Шкала 3** – регуляция собственных эмоций. Данные по этой шкале получаются при обработке первой части субтеста 3.

**Шкала 4** – регуляция эмоций других людей. Данные по этой шкале получаются при обработке второй части субтеста 3.

*Общий балл* по тесту рассчитывается путем суммирования показателей по четырем шкалам.



Таблица 11

	Регуляция собственных эмоций		Регуляция эмоций других людей	
	Стратегии	Баллы	Стратегии	Баллы
Первый уровень	Избегание, уход		Создание хорошей обстановки	
	Прямая стимуляция впечатлений первого уровня			
	Проживание	3	Позволить прожить эмоции	3
Второй уровень	Получение положительных эмоций через деятельность		Переключение на деятельность и общение, связанные с позитивными эмоциями	
	Получение положительных эмоций с помощью мышления			
	Отреагирование			
	Общение			
Третий уровень	Действия, направленные на разрешение проблемы		Стимуляция к действиям для разрешения проблемы	
	Получение стенических эмоций		Переключение на стенические эмоции	
	Действия, направленные на обсуждение конфликта			
Четвертый уровень	Разрешение конфликта	обсуждение проблемы	Действия, направленные на разъяснение ситуации	
		примирение без явного обсуждения сути конфликта	Решение проблемы без явного ее разъяснения	
	Использование социальной поддержки		Эмпатия	
	Общение			
			Поиск компромисса и учета интересов, потребностей, личностных особенностей другого человека	
			Эмоции	мягкость
				вызывание к себе сочувствия
				эмоциональное давление
				спокойствие
				эмоциональное дистанцирование
Пятый уровень	Когнитивный анализ		Когнитивный анализ	
	Рационализация			
	Воображение			
	Самоубеждение		Подбадривание, убеждение	

**Источник:** Вахрушева Л. Н., Гризодуб В. В., Садокова А. В. Руководство по использованию методики измерения эмоционального интеллекта / Л. Н. Вахрушева, В. В. Гризодуб, А. В. Садокова // Психологическая диагностика. – 2009. – № 1. – С. 3-44.

## ***Відеотест на емоційний інтелект В. Овсянникової – Д. Люсіна***

Відеотест було запропоновано авторами у 2013 р.

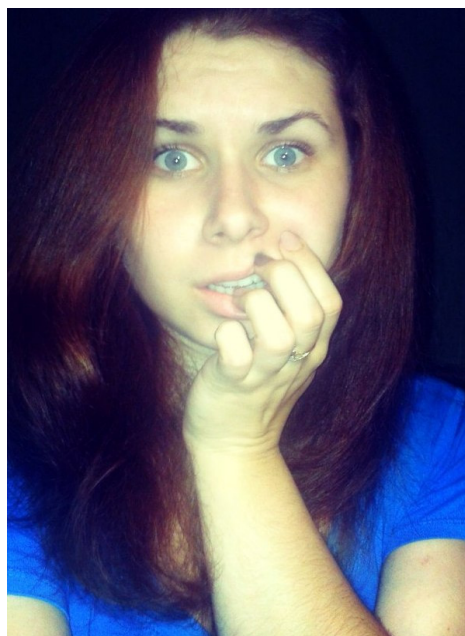
Основна *мета* методики: вимірювання здатності до розпізнавання емоцій як одного з компонентів емоційного інтелекту.

Основними показниками методики є два аспекти розпізнавання емоцій: точність ідентифікації емоцій (оцінка модальності емоційного стану людини) та сенситивність щодо вираженості емоцій (схильність переоцінювати або недооцінювати силу емоцій, які відчуває людина). Зміст методики: досліджуваному демонструють 7 коротких відеосюжетів, де показано поведінку людей у різних повсякденних ситуаціях. У кожному сюжеті досліджуваний має спостерігати за певним героєм, а після закінчення відеосюжету оцінити за шкалою від 0 до 5 балів, наскільки конкретна людина відчуває кожну з 15 наведених емоцій. Тривалість відеофрагментів – від 10 до 60 секунд, персонажами виступають як жінки, так і чоловіки.

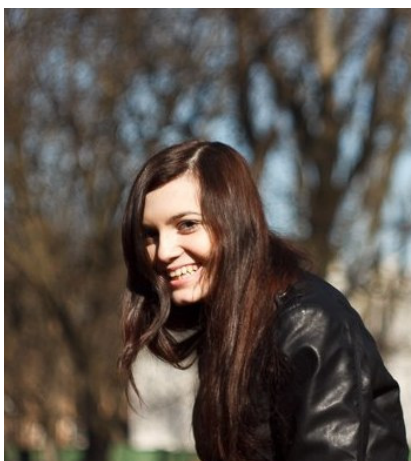
А. Панкратова відзначає, що дослідники, які на початку своєї діяльності розробляли вербальні методики для діагностики емоційного інтелекту, на сучасному етапі дослідження все більше вдаються до розробки відеоверсій. Учена вважає, що змінення форми тестових завдань на відеоситуації сприятиме усуненню ряду технічних проблем, які наявні в сучасних версіях тестових завдань на емоційний інтелект. Зокрема, до цих проблем відносяться: діагностика здібності щодо розпізнавання емоцій тільки за мімікою на фотографіях, необхідність оцінювати ситуацію тільки на основі її вербального опису, роздільну діагностику здібностей, які входять до складу емоційного інтелекту (*Панкратова А. А. Эмоциональный интеллект: о возможности усовершенствования модели и теста Мэйера – Сэловея – Карузо // Вестник Московского университета. – 2010. – № 3. – С. 52-64*).

**Источник:** Люсин Д. В., Овсянникова В. В. Измерение способности к распознаванию эмоций с помощью видеотеста / Д. В. Люсин, В. В. Овсянникова // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. – № 6. – С. 82-94.

**ЕКСПРЕСИВНІ ПРОЯВИ ЕМОЦІЙ**



**Рис. 3. 1. Експресія страху**



**Рис. 3. 2. Експресія радощів**

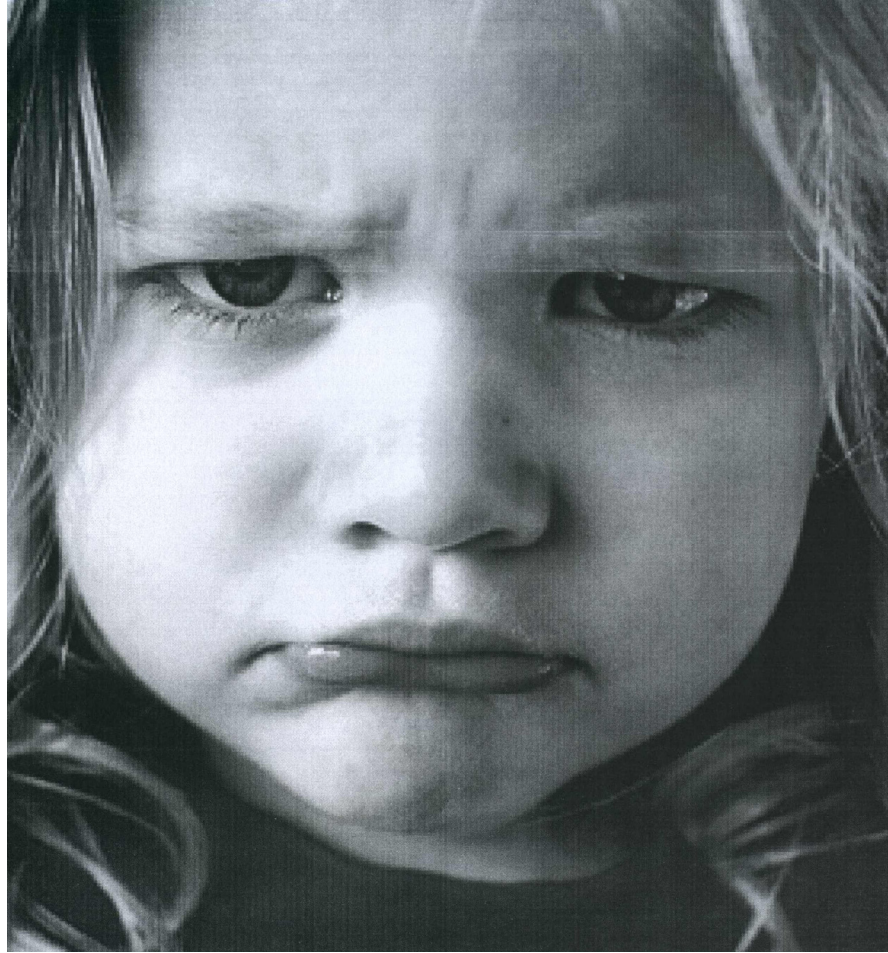


**Рис. 3. 3. Експресія гніву**



**Рис. 3. 4. Експресія печалі**





**Рис. 3. 5. Експресія образи**



**Рис. 3. 6. Експресія сорому**





**Рис. 3. 7. Експресія зніжковіння**



**Рис. 3. 8. Експресія провини**



**Рис. 3. 9. Експресія презирства**



**Рис. 3. 10. Експресія інтересу**





**Рис. 3. 11. Експресія здивування**

## СЛОВНИК ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ

### ***Радість***

Тиха радість, сильна радість (задоволення), зловна радість (злорадство), блаженство, захоплення, вдячність, милування, тріумф, щастя.

### ***Страх***

Настороженість, неспокій, хвилювання, боязнь, тривога, переляк, побоювання, розгубленість, панічний страх, жах, фобія.

### ***Гнів***

Незадоволення, антипатія, роздратування, досада, схиждство, злість, злоба, образа, огида, презирство, зневага, ворожість, ненависть, ярість, лють.

### ***Печаль***

Сум, меланхолія, ностальгія, почуття самотності, розчарування, туга, смуток, горе, відчай.

### ***Здивування***

Подив, сумнів, зачарованість, здогад, потрясіння.

### ***Сором***

Розгубленість, зніяковіння, провина.

### ***Інтерес***

Зацікавленість, зачарованість.

### ***Любов***

Симпатія, прив'язаність, любовна залежність, закоханість, ніжність, ласка, почуття довіри.

### ***Гордість***

Пихатість, почуття власної гідності.

### ***Заздрощі***

### ***Ревнощі***

## УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМИ ЕМОЦІЯМИ (практичні вправи)

### Управління гнівом

#### ***Вправа «Гнів та роздратування».***

*Мета:* усвідомлення ролі таких негативних емоційних станів як гнів та роздратування у стосунках з оточуючими, вироблення навичок аналізу ситуації з позиції оточення.

*Хід:* усі учасники діляться на дві групи. Перша група обговорює і підготовлює докази, що такі негативні емоції як страх і роздратування, не треба приховувати, незалежно від сили, "яскравості" їхнього прояву. Друга група готує докази на користь точки зору, що негативні емоції необхідно стримувати завжди.

Результати обговорення презентуються наступним чином: учасники першої та другої груп по черзі виказують твердження "за" і "проти" стримування негативних емоцій. Вправа закінчується підбиттям підсумків у колі: учасники діляться враженнями від виконання вправи, чи змінилась думка учасників по даному питанню після виконання вправи.

*Джерело:* Практикум по психології состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А.О.Прохорова. – СПб.: Речь, 2004. – С. 437.

#### ***Техніка «5 колонок».***

*Мета:* техніка спрямована на когнітивну переробку проблеми та розрядку гніву, викликаного стресором; на емоційне відреагування незавершеної ситуації, яка викликала гнів, заборонений для зовнішнього прояву.

*Хід:* Запропонована вправа здійснюється після завершення стресової ситуації, при неможливості конструктивного розв'язання проблеми з метою змінення ставлення до проблеми, її позитивного переструктурування. Техніка особливо корисна в тих випадках, коли суб'єкт вважає недоцільним розв'язання проблеми або вважає його неможливим. Техніка надає можливість переробити минулі нерозв'язані міжособистісні конфлікти. Для змінення ставлення до ситуації необхідно заповнити спеціальний лист, який містить п'ять колонок.

Перша колонка – "емоції". Тут необхідно записати ті емоції, які виникли у процесі стресової ситуації. Усвідомленню емоцій допомагають питання: "Що я відчував?", "Що я переживав?", "Що зі мною відбувалося?", "Як я реагував?". Для усвідомлення своїх емоцій корисно також пригадати власні моторні та експресивні змінення – м'язові реакції, зміни у голосі, інші невербальні прояви.

Друга колонка – "думки". Тут потрібно записати ті думки, які мали місце у процесі стресогенного спілкування. Рекомендується пригадати їх та розподілити на три категорії: (1) думки щодо себе; (2) думки щодо партнера; (3) думки щодо ситуації та інших осіб. Усвідомленню думок допомагають питання: "Що я при цьому подумав?", "Що я собі уявляв?", "Які думки приходили мені в голову?".

Третя колонка – *"потреби"*. Тут необхідно записати свої бажання та інтереси, які виявилися незадовільними в результаті виникнення стресогенної ситуації. Усвідомленню потреб допомагають питання: "Яким моїм прагненням заважала дана ситуація та певна особа?", "Що я міг би отримати і не отримав?", "Яка моя мета?", "Які мої інтереси і права порушені в даній ситуації?", "Що я хочу отримати як результат?".

Четверта колонка – *"негативна сторона проблеми"*. Тут необхідно записати негативні результати: помилки у поведінці, ірраціональні думки та почуття.

П'ята колонка – *"позитивна сторона проблеми"*. Тут необхідно записати позитивні результати: досягнення у думках та почуттях, конструктивні способи реагування.

*Джерело:* Саенко Ю. В. Техники и приемы регуляции эмоций / Ю. В. Саенко // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 90.

### ***Вправа «Контраст».***

*Мета:* Вправа корисна, якщо є необхідність швидко зняти роздратування, знизити агресивність, мобілізуватися в ситуації зняковіння, розгубленості.

*Інструкція:* Прийміть зручну позу, стисніть праву руку в кулак. Стискайте якомога міцніше, з максимальним зусиллям. Тримайте кулак максимально стиснутим 12 секунд. А тепер розслабте руку та з закритими очима прислухайтеся до власних відчуттів...

Повторимо цю ж саму вправу з лівою рукою. Знову старайтеся стискати кулак якомога сильніше і не ослаблювати напругу протягом паузи (12 секунд). А тепер миттєво розтисніть кулак та розслабте руку.

Потім зробіть ту ж саму вправу, але стискайте обидва кулаки одночасно.

*Джерело:* Семиченко В. А. Психология эмоций / В. А. Семиченко. – К.: «Магістр-S», 1998. – С. 100.

### ***Вправа «Чарівні перетворення».***

*Мета:* Зняти емоційне напруження, підвести до думки про даремність звички злитися і ображатися.

*Хід:* Уявіть собі, що вас розсердили. Ви роздратовані, засмучені, скривджені. На яку тварину (птаха, рибу...) ви стали схожі? Зобразіть невербально цю тварину, рухайтесь деякий час по кімнаті в цій ролі.

Як правило, через кілька хвилин комічність ситуації абсолютно природно викликає позитивні емоції.

*Рефлексія:* Що ви відчували? Як виглядають злі люди зі сторони?

*Джерело:* Бойбіна Ю. Розвиток самопізнання та впевненості в собі у дітей 10-12 років. Частина II / Юлія Бойбіна // Психолог. – 2008. – № 26. – С. 40.



### ***Вправа «Спасибі вам за те, що ви...».***

*Мета:* Раціоналізація гніву.

*Хід:* Пригадайте яку-небудь ситуацію, коли хтось розсердив вас та заставив розлютитися. Якомога точніше відтворіть у свідомості всі обставини того випадку, пригадайте свого опонента, його слова, вашу реакцію на них, а потім різко поверніться назад у реальний світ теперішнього дня. Зробіть кілька повільних видихів з затримкою, щоб заспокоїтися, після чого задайте собі питання: "За що, не зважаючи на все, я все ж таки можу подякувати своєму опонентові?". Знайдіть як максимум три позитивні моменти та запишіть їх:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Знову поверніться в ту ж саму ситуацію, до свого опонента, "почуйте" його слова, відтворіть свої гнів та образу, після чого подумки скажіть опонентові ті слова подяки, які щойно придумали.

Проаналізуйте свій стан та відзначте зміни.

*Джерело:* Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: [учеб. пособ.] / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2008. – С. 251.

## **Управління страхом**

### ***Вправа «Страх та невпевненість».***

*Мета:* Усвідомлення причин власного страху та невпевненості, вироблення власних стратегій "боротьби" з негативними емоціями і змінення негативних емоцій – страх, невпевненість – на позитивні.

*Хід:* Група у колі обговорює наступне питання: "Як часто я відчуваю страх і невпевненість і чи можна ці стани змінити?". Надалі учасники об'єднуються у міні-групи по 3-4 особи, кожна група продукує свій спосіб "боротьби" зі страхом і невпевненістю, який потім обговорюється і демонструється у колі.

*Примітка:* Вправа акцентує увагу на тому, що негативний емоційний стан можна змінити. Учасники продукують прийнятні для себе способи змінення небажаних емоційних станів.

*Джерело:* Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб.: Речь, 2004. – С. 439.

### ***Техніка «повінь» або «спалах».***

*Мета:* Відреагування емоції страху.

*Хід:* Необхідно зануритися в реальну страхітливую ситуацію протягом 1- 1,5 години та викликати у себе яскраве переживання страху до зменшення його інтенсивності або до повного зникнення.

*Джерело:* Саенко Ю. В. Техники и приемы регуляции эмоций / Ю. В. Саенко // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 89-90.

### ***Техніка «декатастофізації».***

*Мета:* Вплив на когнітивну сферу – змінення думок, переконань, образів щодо певних емоціогенних подій.

*Хід:* Необхідно уявити найгірший варіант майбутньої загрозливої ситуації, оцінити її вірогідність та винайти способи її розв'язання.

*Джерело:* Саенко Ю. В. Техники и приемы регуляции эмоций / Ю. В. Саенко // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 89-90.

### ***Вправа «М'язові затиски».***

*Мета:* Вправа призначена для усунення хвилювання, напруження, зниження тривожності та зменшення інтенсивності емоції страху.

*Хід:* Необхідно сісти у завідомо незручну позу, наприклад: обернутися, не повертаючи тулуба; притиснути підборіддя до ключиці; підняти плечі догори та т. ін. Необхідно відчувати виникнення в певних м'язах та суглобах локального напруження – це і є затиск. Далі необхідно максимально зосередити увагу на ділянці затиску. Тепер зусиллям волі зніміть затиск, викликайте розслаблення, не змінюючи пози.

*Джерело:* Семиченко В.А. Психология эмоций / В.А.Семиченко. – К.:«Магістр-S», 1998. – С. 101.

### ***Вправа «Уява втрати».***

*Мета:* Усунення переживань страху та тривоги.

В. Леві пропонує наступний спосіб позбавитися тривоги та страху: навчитися втрачати. Він вважає, що корені страху та тривоги – в бажаннях людини. Будь-яке "хочу!" – це павутиння, яке тягне спочатку до одного предмета бажання, потім до іншого... Якщо предмет отримано, "павутиння" бажань затягує все більше. По суті – це павутиння залежностей, що сковує руки, ноги, навіть мозок. Отже, чим більше бажань – тим менше свободи. Ліки від цієї залежності досить хворобливі, проте корисні, адже стимулюють появу почуття впевненості та свободи сили духу.

Починати самолікування краще наодинці. Необхідно закрити очі, трохи розслабитися. Тепер необхідно пограти уявою в "НІ" – уявити спочатку, що твоя близька людина сидить поруч... А потім, дуже чітко – що цієї людини з тобою НЕМАЄ або ви просто не зустрілися, або...

Далі необхідно відкрити очі. Перетерпіти неприємне реагування на цю ситуацію, перетерпіти з відкритими очима та розумінням, що це просто такий урок, така гра.

Необхідно вчитися входженню в стан втрати, навчитися приймати цей стан і жити далі.

Організм у відповідь на гру "НІ" відреагує комплексом страждань та страхів; проте підсвідомість, яка обізнана, що це лише навчання, почне засвоювати урок та допоможе витримати удар у стресовій ситуації.

*Джерело:* Леви В. Приручение страха / Владимир Леви. – М.: Метафора, 2003. – С. 150 - 151.

## Управління сумом

### **Прийом «Передбачений сум».**

*Мета:* Самоналаштування на можливі випробування, можливість завчасно відвернути нещасливий поворот подій.

*Сутність:* Це прийом "білого клоуна" – Перо, який вічно сумує і скаржиться на долю. Люди, які використовують цей прийом, бояться прогнозувати позитивне розв'язання ситуації, щоб "не наврочити". Вони уникають розмов про майбутні успіхи і з певним задоволенням сумують з приводу майбутніх невдач.

*Джерело:* Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : [наук.-метод. посіб.] / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова. – К.: Міленіум, 2006. – С. 139.

## Управління позитивними переживаннями

### **Вправа «Мої позитивні емоції».**

*Мета:* Пізнання особливостей позитивних емоцій, вироблення навичок викликати у себе позитивні емоції – радість, щастя, спокій.

*Хід:* По колу кожний учасник описує позитивні емоції конкретної присутньої особи – пише її "позитивний емоційний портрет", тобто які позитивні емоції виникають у цієї людини, як часто, як це впливає на оточуючих і т. д. Ця вправа дає можливість кожному члену групи дізнатися з "позитивних емоційних портретів", написаних групою, про те враження, яке кожен справляє на оточуючих під час свого радісного настрою, про те, як цей настрій впливає на стосунки з оточуючими людьми.

*Примітка:* Ця вправа дозволяє побачити себе зі сторони, усвідомити свої особливості, те, як він сприймається оточуючими у ті моменти, коли переживає позитивні емоції, і як це впливає на стосунки чи відповідає це власним уявленням.

*Джерело:* Практикум по психології состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб.: Речь, 2004. – С. 440.

### **Вправа «Гарний настрій».**

*Мета:* Знайомство з прийомами – як можна змінити настрій, створити позитивний емоційний стан.

*Матеріали:* Папір, крейда, олівці.

*Хід:* Учасникам пропонується за допомогою кольорових олівців, крейди і т. д. (кому що до вподоби) на листі паперу передати свій емоційний стан. Це може бути абстрактний сюжет – лінії, кольорові плями, фігури і т. д., головне – щоб він відповідав настрою. Надалі учасникам пропонується на іншому листі паперу засобом графічного зображення намалювати емоційний стан, який вони бажали би собі відчувати на даний момент, і описати цей стан засобом слів.

*Джерело:* Практикум по психології состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб.: Речь, 2004. – С. 441.

## Розвиток емоційної обізнаності

### **Вправа «Емоційно забарвлені слова»**

*Мета:* Розширення тезаурусу емоцій та почуттів.

*Хід:* Учасникам надається наступна інструкція: "Уважно прослухайте слова, які зараз прозвучать, та спробуйте запам'ятати ті слова, які мають відношення до сфери емоцій та почуттів. У процесі прослуховування не можна робити ніяких записів або поміток".

Досліджуваним зачитуються наступні слова:

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1) Папір;      | 16) Горе;     |
| 2) Крем;       | 17) Музика;   |
| 3) Нудьга;     | 18) Любов;    |
| 4) Стеля;      | 19) Слова;    |
| 5) Лампа;      | 20) Канікули; |
| 6) Сум;        | 21) Слива;    |
| 7) Людина;     | 22) Щастя;    |
| 8) Краса;      | 23) Книга;    |
| 9) Чорнило;    | 24) Злоба;    |
| 10) Підлога;   | 25) Зошит;    |
| 11) Образи;    | 26) Стіл;     |
| 12) Олівець;   | 27) Інтерес;  |
| 13) Вдячність; | 28) Риба;     |
| 14) Морква;    | 29) Спокій;   |
| 15) Стіл;      | 30) Літера.   |

Після відтворення слів, які потрібно було запам'ятати, підраховується кількість правильно відтворених понять, які стосуються емоційної сфери (нудьга, сум, образи, вдячність, горе, любов, щастя, злоба, інтерес, спокій).

Потім проводиться якісний аналіз з урахуванням емоційної забарвленості згаданих слів.

Еталонний список, який надається для запам'ятовування, включає в себе слова трьох груп: пов'язані з почуттям задоволення, пов'язані з почуттям незадоволення та емоційно нейтральні.

Слова, пов'язані з почуттям задоволення: вдячність, любов, щастя, інтерес, спокій.

Слова, пов'язані з почуттям незадоволення: нудьга, сум, образи, горе, злоба.

Слова, емоційно нейтральні: папір, крем, стеля, лампа, людина, краса, чорнило, підлога, олівець, морква, стіл, музика, слова, канікули, слива, книга, зошит, стіл, риба, літера.

*Джерело:* Семиченко В. А. Психологія емоцій / В. А. Семиченко. – К.: «Магістр-S», 1998. – С. 100.

### ***Вправа «Синестезія».***

*Мета:* Усвідомлення емоцій та почуттів.

*Хід:* Учасникам надається наступна інструкція: "Спробуйте назвати певні емоції та почуття та при цьому відзначте – з якими відчуттями вони у вас асоціюються. Наприклад, захоплення – легке, світле, солодке, обтяжливе і т. д."

*Джерело:* Андреева И. Н. Азбука емоціонального інтелекта / И. Н. Андреева. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – С. 186-187.

### ***Вправа «Емоційний словник».***

*Мета:* Розширення емоційного тезаурусу; усвідомлення емоцій та почуттів.

*Хід:* Протягом трьох хвилин запишіть слова або вирази, які допоможуть вам точно виразити почуття. Запишіть їх у два стовпчики: позитивні / негативні. Після цього проаналізуйте кількість записаних слів:

- більше 30 слів – ваш словниковий запас дозволяє диференційовано виражати почуття; це передумова того, що ваші емоційні переживання будуть зрозумілі для оточуючих;

- 20-30 слів – ви можете по-різному виражати свої почуття; необхідно прагнути до поповнення власного емоційного словника;

- менше 10 слів – вам необхідно більше уваги приділяти своєму емоційному тезаурусу.

Також проаналізуйте – яких емоцій у вас більше, позитивних або негативних? Це допоможе вам більш повно охарактеризувати свою особистість, ставлення до життя.

*Джерело:* Андреева И. Н. Азбука емоціонального інтелекта / И. Н. Андреева. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – С. 186-187.

### ***Вправа "Емоційні асоціації".***

*Мета:* Усвідомлення емоцій та їхня адекватна вербалізація.

*Хід:* Необхідно подумати над тим, які емоції та почуття можуть виражати наступні слова:

- |                |                |
|----------------|----------------|
| - єрепенитися; | - окрилитися;  |
| - імпонувати;  | - остервеніти; |
| - терзатися;   | - петушитися;  |
| - кукситися;   | - приліпитися; |
| - мліти;       | - прищучити;   |
| - оціпеніти;   | - баритися;    |
| - сумбур;      | - обалдіти;    |
| - обуревати;   | - засяяти.     |

*Джерело:* Андреева И. Н. Азбука емоціонального інтелекта / И. Н. Андреева. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – С. 186-187.

## Розвиток емпатії

### ***Вправа «Ідентифікація з роллю клієнта».***

*Мета:* Розвиток здатності поставити себе на місце іншої людини.

*Хід:* Спочатку необхідно згадати життєві ситуації, які б розкривали сутність, специфіку душевного болю. Потім учасникам пропонуються картки з описом різних подій та ситуацій, в яких опинилися певні особи як дорослі, так і діти. Учасники повинні усвідомити емоції та почуття своїх героїв та розповісти їхню життєву історію від їхнього імені.

*Ситуація 1.* Молода людина не проявляє ніяких особливих здібностей. Нічого не може ладно зробити, нічого не виходить, все "валиться" з рук. Інші люди також йому вказують на його бездарність. Він їм вірить. Молода людина втратила будь-який інтерес, переживає розчарування у власному житті.

*Ситуація 2.* Жінка посварилася зі своїм чоловіком. Конфлікт настільки поглибився, що чоловік заявив: він іде з дому та забирає з собою сина. Вона подумала, що він їй загрожує. Але чоловік справді забрав з собою дитину. Він забрав його потайки, коли її не було вдома. Більше вона їх не бачила. Зараз у неї нова сім'я, проте вона весь час думає про свого першого чоловіка і дитину, хоче їх повернути.

*Ситуація 3.* Дівчина-підліток страждає із-за сімейних конфліктів. Причиною цих сварок є вона сама, точніше її виховання. Батьки звинувачують один одного, скандалять. Кожний вважає винним у тому, що дівчина неслухняна, іншого. Дівчинка дуже глибоко переживає ці сімейні свари, дуже емоційно реагує на них. Вона вважає себе правильною і їй дуже боляче, що їй не вірять і не довіряють.

*Ситуація 4.* Батько постійно лає свого сина, "пиляє" його і з приводу і без. Хлопець же просто розгублюється, оскільки не знає, як догодити своєму батькові. Почуває себе приниженим, хвилюється завжди, коли батько кричить на нього. Йому дуже гірко, що ніхто його не захищає і не любить.

*Ситуація 5.* Жінка відчуває велике навантаження на роботі, окрім того, їй постійно і без підстав роблять зауваження. Їй здається, що всі проти неї. На неї поглядають з висока, пліткують про неї, проте в очі нічого не кажуть. Вона дуже цінує свою роботу, але умови у колективі стають нестерпними.

*Ситуація 6.* Старшокласниця скаржиться на відсутність друзів, з нею ніхто не хоче дружити. Вона думає, що це пов'язано з її непривабливою зовнішністю, яка всіх відштовхує. Надію знайти друга вона вже втратила. Самотність стала так переслідувати її, що вона вже не хоче жити.

*Ситуація 7.* Жінка похилого віку незадоволена своїм сином та його дружиною, яка їм постійно командує. Поки що мати допомагає синові не бути "під каблуком", але її переслідують думки, що після її смерті все зміниться на гірше і син пропаде. Навіть для своїх дітей він не авторитет – як їхня мати скаже, так і буде.

*Ситуація 8.* Молода жінка розгублена: чоловік щойно повідомив їй, що у нього є інша і він хоче піти з дому. На будь-які прохання почекати і бути милосердним чоловік не відреагував. Він заявив, що все одно жити з нею більше не буде. Сьогодні вранці він забрав речі та пішов з дому, як сам повідомив, назавжди.

*Ситуація 9.* Жінка похилого віку дізналася, що у дитячому будинку проживає її племінниця, про долю якої вона нічого раніше не знала. Після зустрічі з дівчинкою жінка сильно переживає, оскільки дівчинка дуже зраділа їй і просить забрати її з собою, проте жінка занепокоєна тим, що дуже стара і хвора, і, окрім того, боїться, що її пенсії та соціальної виплати для дитини буде замало для життя.

*Рефлексія:* Наскільки складно було поставити себе на місце іншої людини? Які почуття виникли у певній ролі? Чи складно зрозуміти переживання чужої людини?

*Джерело:* Тренінг професійної ідентичності: Руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов / Автор-составитель Л. Б. Шнейдер. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004. – С. 60-62.

### ***Вправа «Ситуації співчуття».***

*Мета:* Розвиток співчутливого ставлення до проблем та бід інших людей.

*Хід:* Учасникам пропонується ряд ситуацій, в яких необхідно виразити співчуття та виявити підтримку іншим людям.

*Ситуація А.* Маша тільки що дізналася про бажання матері і батька розлучитися і жити окремо один від одного. Вони повідомили дочці про те, що збираються на деякий час перевезти її до тітки Каті, доки все не устаткується. Коли Маша розповідає вам про це, вона гірко плаче. Можете ви виразити своє співчуття Маші?

*Ситуація Б.* Паші 8 років. На день народження батько подарував йому собаку. Паша гуляв з ним кожного дня, годував, поїв та грав з ним після школи. Паша дуже прив'язався до свого нового друга та піклувався про нього. Одного разу Паша прийшов зі школи та розхвилювався – він побачив, що його маленький друг прорив хід під парканом та втік. Хлопчик був дуже занепокоєний. Він шукав песика, його мати допомогла йому зателефонувати у службу, яка відповідає за вилучення безпритульних тварин, щоб перевірити, чи не потрапив песик туди. Паша розклеїв об'яви щодо зникнення собачати, але ніхто на них не відізвався. Коли Паша розповідав вам свою історію, то був дуже засмучений. Можете ви виразити своє співчуття Паші?

*Ситуація В.* Карині 13 років. Вона живе з мамою та чотирма молодшими братиками. Мама працює у трьох різних місцях, щоб заробити достатньо грошей. Каріна хоче стати капітаном шкільної команди болільників, проте у неї немає часу, щоб ходити на репетиції. Після школи вона біжить додому, щоб приглянути за маленькими братиками. Каріна спитала у вчителя, який відповідає за підготовку капітанів, що їй робити. Вчитель дав їй додому відеокасети з

навчальним курсом, щоб вона мала змогу тренуватися вдома. На змаганнях вона зайняла перше місце і була дуже щаслива. Каріна зайшла до вас, щоб розповісти про свою перемогу та сказати, що зараз вона набирає команду. Чи можете ви розділити її радість?

*Джерело:* Тренінг професійної ідентичності: Руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов / Автор-составитель Л. Б. Шнейдер. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004. – С. 62-63.

### ***Вправа «Епітети».***

*Мета:* Розвиток емпатії.

*Стимульний матеріал:* Набір фотографій із зображенням людей, які переживають різні емоційні стани.

*Хід:* Кожний учасник отримує фото певного емоційного стану та наступну інструкцію: "Роздивіться уважно фото та охарактеризуйте їх. Необхідно надати характеристику не яких-небудь певних частин обличчя, а особистості в цілому. Треба підібрати не менше 7 епітетів, які б розкривали характер людини та її емоційний стан. Зокрема, це людина: спокійна, радісна, дружелюбна, весела і т. д."

*Джерело:* Семенова Е. М. Тренінг емоціональної устійчивости педагога / Е. М. Семенова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 52.

## **Розвиток здатності до вербалізації емоцій**

### ***Техніка «Пусті стільці».***

*Мета:* Проговорювання (вербалізація) емоцій.

*Хід:* Учасник вправи повинен провести умовний діалог із власними емоційними переживаннями, які уособлює у собі уявний партнер на пустому стільці. Він по чергово виступає то від імені власної позиції, то від імені власного почуття. Стільці дають змогу виходу емоціям, їх можна штовхати, бити, обіймати, кидати.

Учасник може уявити на пустому стільці значимого для себе партнера, якому необхідно розповісти, які саме почуття він переживає з приводу труднощів та сварок, які супроводжують їхні стосунки.

*Джерело:* Саенко Ю. В. Техники и приемы регуляции эмоций / Ю. В. Саенко // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 88-89.



### **Вправа «Фокусування актуального емоційного стану».**

*Мета:* усвідомлення та вербалізація емоційних переживань.

*Хід:* 1. Візьміть 8 аркушів паперу. Зверху кожного аркушу першої серії (4) напишіть такі слова: гнів, радість, спокій, депресія. Над аркушами другої серії – активність, жіночність, хворобливість. Над квадратом, що залишився, напишіть своє слово, що означає яку-небудь емоцію, наприклад: нудьга, любов, страх тощо.

2. Після цього намалюйте в кожному квадраті щось таке, що, на вашу думку, відображає ту емоцію, яка зазначена над квадратом. Це може бути що завгодно, але не предметний малюнок і не символ. Не можна під словом "любов", наприклад, малювати серце або квіти, а під гнівом – ніж або кулак; нічого предметного. Нехай це будуть лінії, штрихи, візерунки, фігури тощо.

3. Кожну емоцію зображайте за принципом "вільного малювання" – водіть олівцем стільки, скільки хочеться. Дійте так, щоб найкраще усвідомити те, що відбувається у вас всередині. Це повинен бути експресивний малюнок: нехай вашою рукою водить та емоція, яку ви намагаєтеся зобразити. Щоб полегшити справу, можна згадати яку-небудь ситуацію, в якій ви переживали те або інше почуття. Дозвольте цій емоції опанувати вами, нехай вона пробіжить по тілу й дійде до кінчика олівця, приводячи його в рух.

Не варто щось видумувати або планувати – дійте спонтанно й зненацька для самих себе. Пам'ятайте, у цьому завданні вам не потрібно демонструвати свої художні здібності. Тут не може бути правильних або неправильних малюнків, головна вимога – щирість і спонтанність.

*Рефлексія:* Визначте для себе, який малюнок серед всіх є найбільш інформативним у плані ваших переживань. Назвіть ці переживання. Подумайте, чому саме ви переживаєте певні емоції, чому вони стали для вас актуальними.

*Джерело:* Васьківська С. В. Основи психологічного консультування : підруч. / С. В. Васьківська. – 2-ге вид. – К.: Ніка-Центр, 2012. – С. 150.

### **Вправа «Епіграф».**

*Мета:* усвідомлення та вербалізація емоцій та почуттів.

*Хід:* Вправу краще проводити у парах.

1. Необхідно записати на аркуші паперу вірш, рядок із пісні, прислів'я, цитату із книги, які останнім часом ви могли б зробити епіграфом свого життя.

2. Поміняйтеся аркушами з партнером. Зробіть аналіз отриманого тексту за напрямками: психоемоційний стан, актуальна проблема на даний момент, можливі способи розв'язання ситуації.

3. Підберіть метафору. Поясніть ваш алгоритм міркувань: на підставі чого ви прийшли до даного висновку?

4. Знову обміняйтеся текстами. Прочитайте аналіз вашої ситуації, зроблений партнером.

*Джерело:* Васьківська С. В. Основи психологічного консультування : підруч. / С. В. Васьківська. – 2-ге вид. – К.: Ніка-Центр, 2012. – С. 230.

## Розвиток здатності до розпізнавання емоцій

### **Вправа «Опорні сигнали».**

**Мета:** Набуття навичок виділення опорних сигналів у процесі ідентифікації м'язових рухів обличчя; розвиток емоційної виразності.

**Хід:** Учасники вправи повинні розглянути малюнки із зображенням 12 мімічних виразів обличчя, які передають емоційні переживання людини.

Потім учасники розглядають схематичні зображення тих самих мімічних виразів, проте на цей раз емоції передаються положенням брів, очей та рота. У організатора вправи повинен бути контрольний екземпляр, у якому номери відповідних схематичних зображень співпадають з номерами на основних малюнках, а також записані ті номери, якими умовно пронумеровано окремі схематичні зображення. На схемах, які призначені для учасників, номери на основній стороні не вказуються, а на зворотній стороні проставляються умовні номери.

Далі учасники повинні співвіднести схематичні зображення з основними малюнками та визначити їхню ідентичність. При цьому необхідно зафіксувати час та правильність виконання завдання.

Потім учасникам необхідно назвати зображені на малюнках емоції та записати їх. В еталонному переліку вони представлені наступним чином: (1) байдужість; (2) ворожість; (3) веселощі; (4) сильна злість; (5) сумування; (6) сором'язлива радість; (7) погане самопочуття; (8) здивування; (9) бурна радість; (10) глибокий сум; (11) скепсис; (12) скорбота.

Якщо остання частина завдання для учасників занадто складна (тобто вони не можуть самостійно підібрати назви відповідних емоцій), організатор вправи може запропонувати їм використати перелік тих емоцій, які наведені не за вказаним вище порядком, і тоді вже підібрати під малюнки відповідні назви емоцій.

*Джерело:* Семиченко В. А. Психологія емоцій / В. А. Семиченко. – К.: «Магістр-S», 1998. – С. 87.

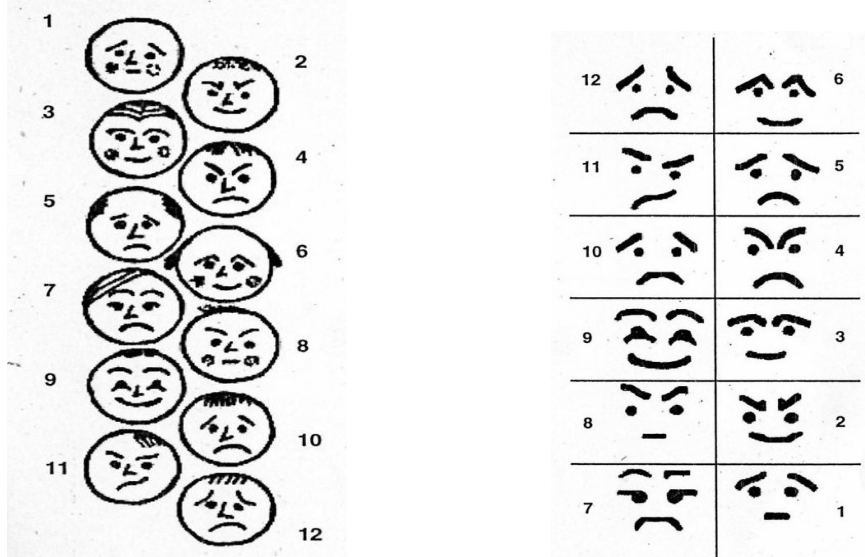


Рис. 4. 1. Стимульний матеріал до вправи «Опорні сигнали»

### **Вправа «Пози».**

*Мета:* Аналіз емоційної виразності пози.

*Хід:* Учасникам пропонують чотири рисунки "палочних фігур" (за матеріалами дослідження Г. Сорбіна і К. Хордік). Потім учасникам необхідно визначити, яке емоційне навантаження має певна символічна поза. Для цього учасники отримують лист з переліком наступних слів:

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1) покірливий;    | 9) обурений;       |
| 2) присоромлений; | 10) роздратований; |
| 3) сором'язливий; | 11) сумний;        |
| 4) скептичний;    | 12) меланхолійний; |
| 5) здивований;    | 13) пихатий;       |
| 6) незадоволений; | 14) засмучений;    |
| 7) вимогливий;    | 15) соромливий;    |
| 8) скромний;      | 16) несхвальний.   |

Учасникам необхідно співвіднести наведені вище слова з окремими рисунками. Потім проводиться обговорення: на які саме ознаки фігур були зорієнтовані учасники? Які компоненти рисунка були найбільш інформативними?

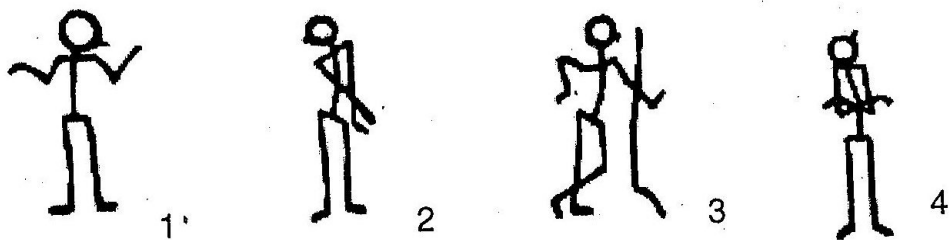
У кінці вправи кожний учасник підраховує правильність співвіднесення слів та рисунків.

*Інтерпретація:*

- до рис. 1 відносяться слова – 5, 6, 9, 10;
- до рис. 2 – 2, 3, 8, 15;
- до рис. 3 – 4, 7, 13, 16;
- до рис. 4 – 1, 11, 12, 14.

*Один з варіантів проведення вправи:* Кожний учасник за допомогою "палочних поз" намагається у власному рисунку передати найбільш характерну для самого себе позу. Потім рисунки перемішуються і роздаються кожному з учасників – необхідно визначити, хто зображений на кожному конкретному рисунку.

*Джерело:* Семиченко В. А. Психологія емоцій / В. А. Семиченко. – К.: «Магістр-S», 1998. – С. 90.



**Рис. 4. 2. Стимульний матеріал до вправи «Пози»**

## Розвиток здатності до регуляції емоцій

### **Вправа «Асоціації».**

*Мета:* Дослідження емоційної збудливості та емоційної стійкості (за методикою Ф. С. Спінгака); набуття навичок швидкого емоційного реагування на нові стимули.

*Хід:* Організатор вправи повинен повільно зачитати перелік певних слів (приблизно 5 слів за хвилину). На кожне слово, яке пролунає, учасники повинні швидко назвати слово, яке першим прийде в голову як асоціація на стимул. При цьому необхідно реєструвати час від моменту називання слова-подразника до початку відповіді учасника (тобто час реакції).

*Стимульний матеріал* (25 слів-подразників, із яких 20 – нейтральних та 5 – емоційно значимих): ковдра, стіл, стілець, коробка, газета, *олух*, стіна, ваза, трава, плита, *тюхтій*, погода, полотно, рука, *тупиця*, лапа, клавіша, керівництво, сундук, сумнів, *дундук*, дерево, *базіка*.

За результатами вправи можна побудувати графік, де на вісі абсцис необхідно відкласти час реакції, а на вісі ординат – номер, який відповідає порядковому номеру слова-подразника. Показником емоційної збудливості та емоційної стійкості буде відношення латентного часу реакції на емоційно значимі та емоційно нейтральні слова. Якщо ці два показники часу однакові або майже однакові, а лінії графіка зливаються або близькі одна до одної, то можна зробити висновок про вираженість емоційної стійкості. Якщо ці два показники значно відрізняються, а лінії графіків є віддаленими одна від одної – це характеризує емоційну збудливість.

*Джерело:* Семиченко В.А. Психологія емоцій / В.А.Семиченко. – К.: «Магістр-S», 1998. – С. 62.

### **Вправа «Емоційний колір».**

*Мета:* Набуття навичок контролю емоційної експресії.

*Хід:* З кількох учасників обирається ведучий, який виходить з кімнати. Інші учасники обирають який-небудь колір (жовтий, рожевий...). Коли ведучий повертається, всі учасники повинні своєю емоційною експресією (яка ґрунтується на певному емоційному стані) намагатися відобразити цей колір, виключаючи будь-які вербальні звернення. Ведучому необхідно вгадати цей колір.

*Рефлексія:* Чия "підказка" була найбільш зрозуміла? Хто з учасників найбільш виразно відобразив емоційний смисл кольору?

*Джерело:* Семиченко В.А. Психологія емоцій / В.А.Семиченко. – К.: «Магістр-S», 1998. – С. 63-64.

## Розвиток здатності до управління емоціями інших людей

### **Вправа «Телефон».**

*Мета:* Розвиток навичок емоційного впливу.

*Хід:* Учасникам пропонується уявити наступну ситуацію: "Обідня перерва. Ваші колеги по службовому телефону розмовляють на якусь особисту тему. Вам також необхідно зателефонувати саме по цьому телефону в чітко призначений час".

*Завдання:* Вам необхідно привернути до себе увагу людини, яка розмовляє по телефону, та домогтися її доброзичливої позитивної відповіді стосовно дозволу на свою розмову по телефону.

*Додаткова інформація:* Людина, яка розмовляє по телефону, намагається уникнути контакту з Вами.

*Рефлексія:* Які способи були найбільш ефективними? Що саме дало змогу встановити необхідний емоційний контакт? Що заважало встановленню контакту?

*Джерело:* Тренінг професійної ідентичності: Руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов / Автор-составитель Л. Б. Шнейдер. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004. – С. 66.

### **Вправа «Маніпуляційна розминка».**

*Мета:* Викликати у іншої людини певну емоцію непомітно для неї самої; розвиток навичок відстеження процесу маніпуляції; усвідомлення емоційного впливу.

*Хід:* Кожний учасник отримує лист з завданням викликати певну емоцію у свого партнера в ході бесіди. Наприклад, якщо на отриманому листі написано: "Викликати нудьгу", це означає, що необхідно розмовляти зі своїм партнером таким чином, щоб він занудьгував.

*Приклади завдань:*

1. Викликати жалість.
2. Викликати цікавість, бажання розпитувати.
3. Викликати реакцію самосхвалення.

Після кожної рольової гри необхідна рефлексія. Кожному з учасників необхідно відповісти на питання: "Які у тебе виникли емоції та почуття під час розмови?". Після того, як буде отримана відповідь, організатор вправи пропонує кожному маніпулятору прочитати своє завдання з листа та порівняти з отриманими відповідями інших учасників.

Організатор звертає увагу учасників на те, що здатність "схоплювати" та усвідомлювати зміни у власному настрої, у власному емоційному стані – важливий етап у процесі протистояння маніпуляції (так званий моніторинг емоцій).

*Джерело:* Сидоренко Е. В. Тренінг впливння и противостояння влиянию / Е. В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2007. – С. 154.

**РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**  
(авторські програми)

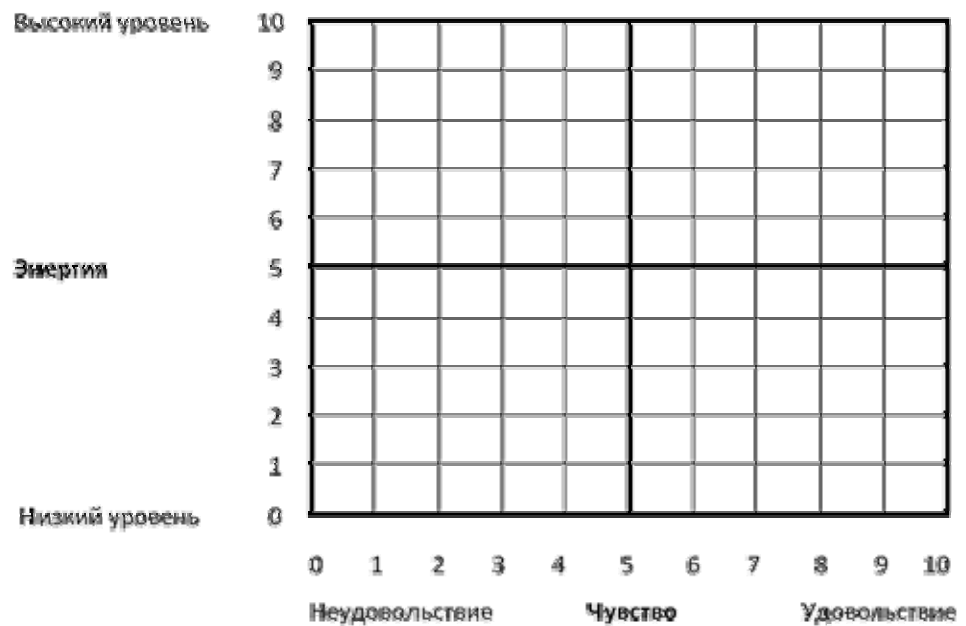
**Психологический тренинг по развитию эмоционального интеллекта**  
(J. Mayer, P. Salovey, D. Caruso)

Тренинг по развитию эмоционального интеллекта в рамках модели способностей включает в себя четыре тематических блока – идентификация эмоций, эмоциональное содействие мышлению, понимание эмоций, управление эмоциями.

Упражнения тренинга направлены на осознание четырех шагов эмоционально-интеллектуального поведения и развитие способностей, необходимых для прохождения каждого этапа. Основой для упражнений являются случаи из жизни участников, что позволяет каждому участнику понять свои ошибки и выстроить правильный алгоритм действия. Большое внимание уделяется послетренинговым мероприятиям, цель которых – помочь использовать полученные навыки в реальной жизни.

Этот тренинг не является единственной программой по развитию эмоционального интеллекта, но его можно рассматривать в качестве типичного образца данной формы работы. Ниже приводятся примеры упражнений из тренинга.

В самом начале тренинга участники анализируют кейсовые случаи эмоционально-интеллектуального и недостаточно эмоционально-интеллектуального поведения. Эти вводные упражнения помогают осознать четыре шага, которые необходимо пройти для принятия правильного решения с опорой на эмоции. Дополнительным результатом является понимание своего стиля при принятии решения и его корректировка, в соответствии с моделью эмоционального интеллекта. Далее идут упражнения, относящиеся непосредственно к четырем основным тематическим блокам. В теме «Идентификация эмоций» участникам тренинга дается инструмент для оценки собственных эмоций по двум параметрам – «Знак эмоции» и «Интенсивность» (см. рис. 5.1). После работы над осознанием собственных эмоций участники группы переходят к изучению невербальных ключей, по которым можно судить об эмоциональном состоянии другого человека.



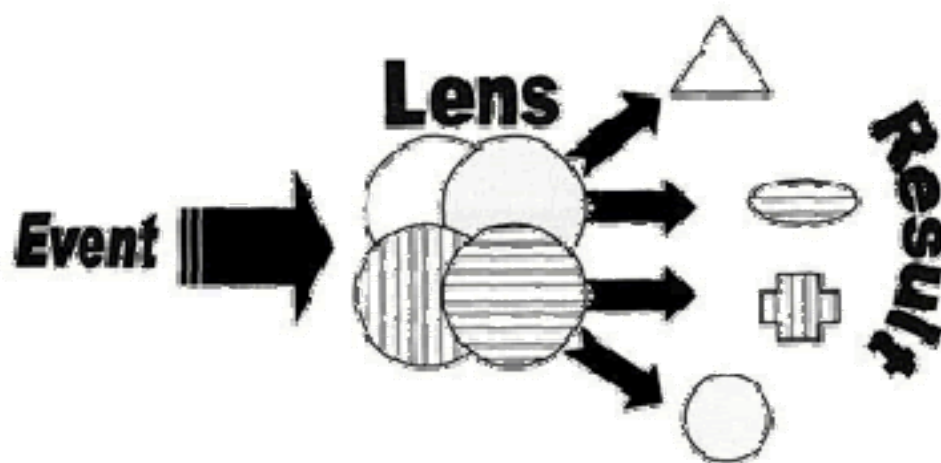
**Рис. 5.1. Сетка для оценки своего эмоционального состояния**

Упражнения по теме «Эмоциональное содействие мышлению» опираются на список физических ощущений / проявлений, характерных для разных эмоций (например, сжатая челюсть, человек ощущает свое тело горячим; присутствует теплое и уравновешенное чувство; открытый рот и широкие глаза; сердце бьется быстрее, ощущение прохлады в теле и отрицательные мысли и т. д.). От участников тренинга требуется оценить, насколько часто они испытывают данные физические ощущения, и соотнести их с названием эмоций. Например, физические ощущения от сжатой челюсти и ощущение тела горячим соответствуют гневу, «теплое и уравновешенное чувство» – удовольствию и т. д.

Тема «Понимание эмоций» начинается с описания шести основных эмоций – гнева, отвращения, страха, удивления, радости, печали. Характеристика каждой эмоции включает в себя схематическое изображение лицевой экспрессии, обозначение трех уровней интенсивности и того, как эмоция влияет на процесс мышления. Например, эмоция «удивление» имеет такие три уровня интенсивности, как «изумление», «удивление», «отвлечение», и приводит к сосредоточенности мыслительных процессов. В дополнение к этому в сводной таблице указываются причина, физические проявления и мысли, связанные с каждой из эмоций. Приведем для примера одну из строчек таблицы, про гнев: причина – нечто несправедливое, физические проявления – сжатые зубы и острые брови, мысли – негативные и неприятные.

После теоретической части участникам тренинга предлагается заполнить точно такую же таблицу с опорой на свой собственный опыт: «По каким причинам Вы испытываете эти эмоции?», «Как Вы себя ведете, когда испытываете эти эмоции?», «Как эти эмоции влияют на Ваше мышление?». Чтобы наглядно показать разное влияние эмоций на процесс мышления, вводится понятие эмоционального фильтра или линзы (см. рис. 5.2).

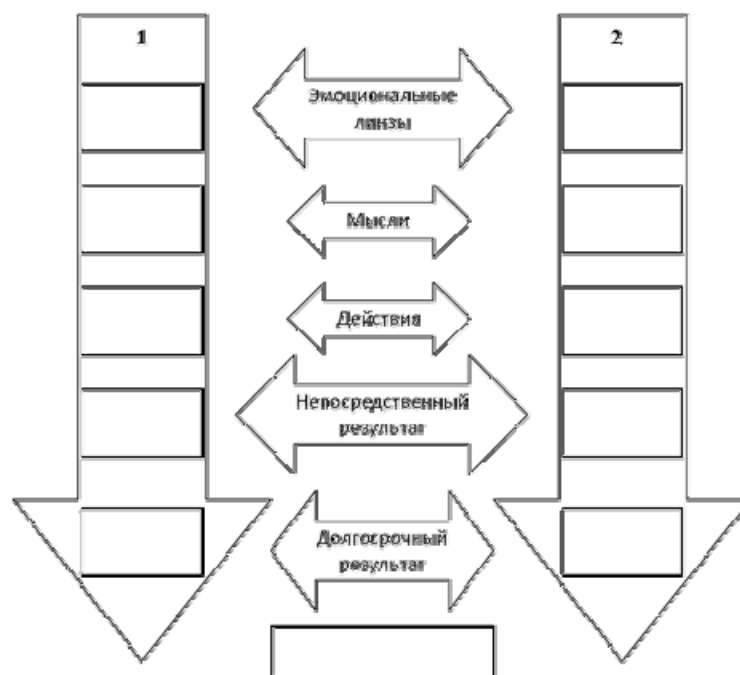
Эмоциональные линзы – это линзы в нашем мозгу, которые заставляют оценивать окружающие нас события определенным образом. Они подобны линзам разных цветов, меняющим наше восприятие при поднесении к глазам. Прикладной характер этого понятия разбирается на примере кейсовой конфликтной ситуации, развитие которой может меняться в зависимости от эмоциональных линз ее участников.



**Рис. 5.2. Схема «Событие – Эмоциональные линзы – Результат»**

В свою очередь, отработка понятия «Эмоциональная линза» проходит на материале собственной конфликтной ситуации (с другом, коллегой по работе, начальником, продавцом и т. д.), закончившейся неудовлетворительно. От участников группы требуется описать свои ситуации по схеме – эмоциональные линзы, мысли и действия оппонентов, непосредственный и долгосрочный результат (см. рис. 5.3). Повторное заполнение схемы начинается с формулировки идеального для себя исхода ситуации и определения того, как должны измениться эмоциональные линзы ее участников для достижения этой цели.





**Рис. 5.3. Схема для описания конфликтной ситуации**

В заключительной теме «Управление эмоциями» происходит отработка умения вызывать необходимые эмоции у себя и у оппонента. В задании на управление своим эмоциональным состоянием дается список из четырех эмоций, с описательными прилагательными «восторженный», «заинтересованный», «опасающийся», «доверяющий». Чтобы вызвать у себя ту или иную эмоцию (например, восторг), человек должен погрузить себя в ситуацию, когда он реально испытывал подобное состояние. В качестве техники используются следующие направляющие вопросы: «Подумайте, что привело Вас к этому эмоциональному состоянию», «Опишите зрительные образы, звуки и ощущения, связанные с этой ситуацией», «Опишите ситуацию в подробных деталях, как будто Вы готовитесь рассказать эту историю другому человеку». Задание на управление эмоциональным состоянием другого человека опирается на описание реальной конфликтной ситуации из предыдущего блока. Участникам тренинга предлагается продумать, что они должны сказать оппоненту, чтобы повлиять на его эмоциональное состояние и запустить благоприятный ход развития конфликтной ситуации.

**Источник:** Панкратова А. А. Эмоциональный интеллект: примеры программы формирования [Электронный ресурс] / А. А. Панкратова // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2010. – № 1 (9). – <http://psystudy.ru>

## **Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста**

(автор программы: **Нгуен Минь Ань** – преподаватель психологии Национального института по подготовке воспитателей детских садов (г. Хошимин, Социалистическая Республика Вьетнам), кандидат психологических наук)

**Цель программы** – развитие ориентации старшего дошкольника на роль и значимость других людей в его деятельности.

**Задачи** – формирование интереса дошкольников к эмоциональным переживаниям; формирование представлений о базовых эмоциях и чувствах; развитие умения сотрудничать с другими детьми.

Структура каждого занятия: чтение рассказа или стихотворения; беседа по содержанию текста; работа по отбору картинок с изображением эмоциональных состояний людей, соответствующих эмоциональным состояниям и переживаниям персонажей рассказа или стихотворения, проведение одной-двух игр.

### **Занятие 1 по рассказу К. Д. Ушинского «Играющие собаки»**

#### ***Чтение текста:***

Володя стоял у окна и смотрел на улицу, где грелась на солнышке большая собака Полкан.

К Полкану подбежал маленький Мопс и стал на него кидаться и лаять; хватал его зубами за огромные лапы, за морду и, казалось, очень надоедал большой и угрюмой собаке.

– погоди-ка, вот она тебе задаст! – сказал Володя. – Проучит она тебя.

Но Мопс не переставал играть, а Полкан смотрел на него очень благосклонно.

– Видишь ли, – сказал Володе отец, – Полкан добрее тебя. Когда с тобою начнут играть твои маленькие братья и сёстры, то непременно дело кончится тем, что ты их приколотишь. Полкан же знает, что большому и сильному стыдно обижать маленьких и слабых.

**Беседа:**

- Что делал Полкан во дворе?
- Как играл Мопс?
- Разозлился ли Полкан?
- Что, по предположению Володи, могло случиться, если бы Мопс не перестал мешать Полкану? Полкан поступил так, как предполагал Володя, или нет? Почему?
- Чему отец научил Володю на примере этого случая?
- Как вы думаете, что чувствуют малыши, когда их обижают?

**Показ и отбор картинок** с изображением эмоциональных состояний людей, соответствующих эмоциональным состояниям персонажей рассказа.

**ИГРА «ВОЛНЫ»** (К. О. Смирнова, В. М. Холмогорова)

**Цель** – учить выражать с помощью жестов доброжелательное отношение к сверстникам.

**Ход игры:** Воспитатель стоит в круге, который образовали дети, и говорит: «В море обычно бывают небольшие волны, и так приятно, когда они ласково омывают тебя. Давайте сейчас превратимся в морские волны, будем двигаться, как будто мы волны, так же как они, шелестеть и журчать, улыбаться, как волны, когда они искрятся на солнце». Затем предлагает всем желающим по очереди искупаться в море. Купающийся становится в центре, «волны» окружают его и, поглаживая, тихо журчат.

**Занятие 2**  
**по рассказу М. Зощенко «У бабушки»**

**Чтение текста:**

Мы в гостях у бабушки. Сидим за столом. Подают обед.

Наша бабушка сидит рядом с дедушкой. Дедушка толстый, грузный. Он похож на льва. А бабушка похожа на львицу.

Лев и львица сидят за столом.

Я не отрываясь смотрю на бабушку. Это мамина мама. У неё седые волосы и тёмное, удивительно красивое лицо. Мама сказала, что в молодости она была необыкновенная красавица.

Приносят миску с супом.

Это неинтересно. Это я вряд ли буду кушать.

Но вот приносят пирожки. Это ещё ничего.

Сам дедушка разливает суп.

Подавая свою тарелку, я говорю дедушке:

–Мне только одну капельку.

Дедушка держит разливательную ложку над моей тарелкой. Одну каплю супа он капает в мою тарелку.

Я смущённо смотрю на эту каплю.

Все смеются.

Дедушка говорит:

– Он сам попросил одну каплю. Вот я и выполнил его просьбу.

Я не хотел супа, но почему-то мне обидно. Я почти плачу.

Бабушка говорит:

– Дедушка пошутил. Дай твою тарелку, я налью.

Я не даю свою тарелку и не дотрагиваюсь до пирожков.

Дедушка говорит моей маме:

– Это плохой ребёнок. Он не понимает шуток.

Мама говорит мне:

– Ну, улыбнись же дедушке. Ответь ему что-нибудь.

Я сердито смотрю на дедушку. Тихо говорю ему:

– Я больше к вам никогда не приеду...

### **Беседа:**

– Почему мальчик попросил своего дедушку налить ему только одну каплю супа?

– Как вы думаете, выполняя просьбу внука, дедушка шутил?

– Мы часто шутим над теми, кого любим. Как вы думаете, мальчик из этого рассказа понимает это или нет? Почему вы так считаете?

– Как мы должны вести себя, когда люди шутят над нами, чтобы им не было обидно?

– Что дедушка мальчика почувствовал, когда его внук не понял, что он просто пошутил?

– Если бы вы оказались на месте мальчика, что бы вы сделали, когда дедушка так пошутил над вами?

**Показ и отбор картинок** с изображением эмоциональных состояний людей, соответствующих эмоциональным состояниям персонажей рассказа.

### **ИГРА «ПРАЗДНИК ВЕЖЛИВОСТИ»** (К. О. Смирнова, В. М. Холмогорова)

**Цель** – стимулировать желание радовать и поддерживать друг друга с помощью слов.

**Ход игры:** «Сегодня в нашей группе, – говорит воспитатель, – объявляется праздник вежливости! Вежливые люди отличаются тем, что никогда не забывают благодарить окружающих. Сейчас у каждого из вас появится шанс проявить свою вежливость и поблагодарить других за что-нибудь. Вы можете подойти к любому и сказать: «Спасибо тебе за то, что ты...». Вот увидите, благодарить очень приятно.

Постарайтесь никого не забыть и подойти к каждому, ведь истинно вежливые люди еще и очень внимательны. Готовы? Тогда начинаем».

### Занятие 3 по стихотворению Э. Мошковской «Трудный путь»

#### **Чтение текста:**

Я решил, и я отправляюсь.  
Я иду  
в этот трудный путь.  
Я иду  
в соседнюю комнату,  
где молча сидит моя мама.  
И придётся открыть дверь.  
И сделать шаг...  
И ещё... и ещё, может, десять,  
десять шагов!  
И тихо  
к ней  
подойти,  
и тихо сказать:  
«Прости...»

#### **Беседа:**

- О чём это стихотворение?
- Как вы думаете, почему так трудно просить прощения?
- Что чувствует мальчик, когда идёт к маме, чтобы попросить прощения?
- Что вы чувствуете, когда должны попросить прощения?
- Что чувствуют окружающие нас люди, когда мы совершаем нехорошие поступки?
- Какое продолжение для этого стихотворения можно придумать? Что скажет мальчику мама?

**Показ и отбор картинок** с изображением эмоциональных состояний людей, соответствующих эмоциональным состояниям персонажей стихотворения.

#### **ИГРА «ЖИВЫЕ КУКЛЫ»** (Е. О. Смирнова, В. М. Холмогорова)

**Цель** – стимулировать сопереживание, желание помочь окружающим.  
**Ход игры:** Воспитатель разбивает группу на пары и объясняет: «Представьте, что ваши куклы ожили. Они умеют говорить, просить, бегать и пр. Пусть один из пары останется ребёнком, а другой превратится в куклу-девочку или куклу-мальчика. Кукла будет о чём-то просить, а ее хозяин – выполнять её просьбы и заботиться о ней». Предлагает помыть кукле руки, покормить её, погулять с ней и т. п. При этом предупреждает, что хозяин должен выполнять все капризы куклы и не заставлять ее делать того, чего она не хочет. Полностью войдя в игровую ситуацию, дети продолжают играть самостоятельно. В следующей игре они меняются ролями.

## Занятие 4 по рассказу М. Зощенко «Я не виноват»

### **Чтение текста:**

Сидим за столом и кушаем блины.

Вдруг отец берёт мою тарелку и начинает кушать мои блины. Я реву.

Отец в очках. У него серьёзный вид. Борода. Тем не менее он смеётся. Он говорит:

– Видите, какой он жадный. Ему для отца жаль одного блина.

Я говорю:

– Один блин, пожалуйста, кушай. Я думал, что ты все скушаешь.

Приносят суп. Я говорю:

– Папа, хочешь мой суп?

Папа говорит:

– Нет, я подожду, когда принесут сладкое. Вот если ты мне сладкое уступишь, тогда ты действительно добрый мальчик.

Думая, что на сладкое клюквенный кисель с молоком, я говорю:

– Пожалуйста. Можешь кушать мое сладкое.

Вдруг приносят крем, к которому я равнодушен.

Пододвинув к отцу мое блюдо с кремом, я говорю:

– Пожалуйста, кушай, если ты такой жадный.

Отец хмурится и уходит из-за стола.

Мать говорит:

– Пойди к отцу, попроси прощения.

Я говорю:

– Я не пойду. Я не виноват.

Я выхожу из-за стола, не дотронувшись до сладкого.

Вечером, когда я лежу в кровати, подходит отец. У него в руках мое блюдо с кремом.

Отец говорит:

– Ну, что ж ты не съел свой крем?

Я говорю:

– Папа, давай съедим пополам. Что нам из-за этого ссориться?

Отец целует меня и с ложечки кормит кремом.

### **Беседа:**

– Что случилось за столом во время еды? Как вы думаете, действительно ли отец хотел съесть блины и крем своего сына?

– Почему отец нахмурился и ушёл из-за стола? Что он почувствовал, когда мальчик сказал: «Пожалуйста, кушай, если ты такой жадный»?

– Часто случается так, что наши слова или поступки обижают дорогих нам людей. Как вы думаете, что мы должны делать, чтобы искупить свою вину в таких ситуациях?

- В конце рассказа мальчик решил помириться со своим папой. Как он это сделал? Если бы вы были этим мальчиком, как бы вы помирились с папой?  
– Что почувствовал отец, когда сын решил первым с ним помириться?

*Показ и отбор картинок* с изображением эмоциональных состояний людей, соответствующих эмоциональным состояниям персонажей рассказа.

### **Игра «Оживлялки» (И. Климина)**

*Цель* – развивать умение невербально выражать свои эмоции.

*Материал* – рисунки детей.

*Ход игры:* Дети рассматривают рисунки. Затем один из участников игры с помощью мимики и жестов показывает то, что изображено на одном из рисунков, остальные угадывают.

Если вариантов ответов несколько, воспитатель объясняет, что одно и то же явление или предмет у разных людей могут вызывать различные чувства, и каждый человек имеет право на своё мнение.

## **Занятие 5 по стихотворению Я. Акима «Мой брат Миша»**

### ***Чтение текста:***

Ох, до чего он рыжий,  
Мой новый братик Миша!  
И волосы рыжие,  
И ресницы рыжие,  
Проснусь, и сразу весело,  
Когда его вижу я.  
Над непослушным Мишей  
Хлопочет вся семья,  
Но мой братишка рыжий  
Всё делает, как я.  
Я прыгаю – он прыгает,  
Ем кашу – кашу ест,  
Я съел тарелку мигом –  
И он в один присест.  
Я Мишу не обижу,  
Толкнет меня – терплю:  
Он маленький, мой рыжий,  
И я его люблю.

**Беседа:**

- Как вы думаете, какими должны быть старший брат и старшая сестра?
- У вас есть брат или сестра? Расскажите о них.
- Что чувствуют ваши брат или сестра, когда вы ведете себя агрессивно по отношению к ним?
- Как вы поступаете, когда ваши брат или сестра делают не так, как вам бы хотелось?
- Нарисуйте портреты ваших братьев или сестёр и подарите им.

**Показ и отбор картинок** с изображением эмоциональных состояний людей, соответствующих эмоциональному состоянию персонажей.

**ИГРА «СОСТАВНЫЕ ФИГУРЫ»** (К. О. Смирнова, В. М. Холмогорова)

**Цель** – формировать способность согласовывать собственные действия и поведение с действиями и поведением других детей, учитывать влияние других детей на свои действия.

**Ход игры:** Воспитатель рассаживает детей вокруг себя и говорит: «Тот из вас, кто был в цирке или зоопарке, наверняка видел там слона. А кто не был – видел его изображение на картинке в книжке. Попробуйте его изобразить. Сколько у него ног? Правильно, четыре. Кто хочет быть ногами слона? Кто будет хоботом?» и т. д.

Таким образом, каждый ребёнок будет изображать какую-нибудь часть тела слона. Воспитатель помогает детям расположиться в правильном порядке: впереди – хобот, за ним – голова, по бокам – уши и т. д. Затем он предлагает слону пройти по комнате: каждая часть должна соблюдать очередность движений.

В качестве составляемой фигуры могут быть любые реальные и сказочные животные (собака, гусеница, дракон и т. д.). Если детей в группе много, можно усложнить игру и составить двоих животных, которые могут общаться: жать друг другу руки, обнюхивать друг друга, вилять при встрече хвостами.

**Занятие 6**  
**по стихотворению А. Барто «Одиночество»**

**Чтение текста:**

Нет, уйду я насовсем!  
То я папе надоем:  
Пристаю с вопросами,  
То я кашу не доем,  
То не спорь со взрослыми!  
Буду жить один в лесу,  
Земляники запасу.  
Хорошо жить в шалаше,



И домой не хочется,  
Мне, как папе, по душе  
Одиночество.  
Буду слушать птичий свист  
Утром в перелеске,  
Только я же – футболист,  
А играть-то не с кем.  
Хорошо жить в шалаше,  
Только плохо на душе.  
Лучше я в лесной глуши  
Всем построю шалаши!  
Всех мальчишек приглашу,  
Всем раздам по шалашу.  
Папе с мамой напишу.  
Разошлю открытки всем!  
Приходите насовсем!

**Беседа:**

- Как вы думаете, почему мальчик решил жить в лесу один?
- А почему потом он решил пригласить к себе в лес и папу, и маму, и всех друзей? По душе ли ему одиночество?
- Какое место в нашей жизни занимают окружающие нас люди? Как вы думаете, можем ли мы существовать без их участия?
- Вы улыбнулись, когда читали последние строчки стихотворения? Почему? Какое это стихотворение – весёлое или грустное? Почему вы так думаете?

**Показ и отбор картинок** с выражением эмоциональных состояний людей, соответствующих эмоциональным состояниям персонажа стихотворения.

**ИГРА «СТАРЕНЬКАЯ БАБУШКА»** (К.О. Смирнова, В.М. Холмогорова)

**Цель** – стимулировать сопереживание, желание поддерживать и помогать другому.

**Ход игры:** Воспитатель разбивает группу на пары: бабушка (дедушка) – внучка (внук) и объясняет: «Бабушки и дедушки очень старенькие, они ничего не видят и не слышат. Их необходимо проводить к врачу, а для этого внуки и внучки должны перевести их через дорогу с сильным движением».

Улицу рисуют мелом на полу. Несколько детей в роли автомобилей бегают по проезжей части.

Поводырю нужно уберечь бабушку (дедушку) от машин, показать доктору (его роль играет ребенок), купить лекарство и привести по той же дороге домой.

## Занятие 7 по стихотворению А. Барто «Разлука»

### **Чтение текста:**

Все я делаю для мамы:  
Для неё играю гаммы,  
Для неё хожу к врачу,  
Математику учу.  
Все мальчишки в речку лезли,  
Я один сидел на пляже,  
Для нее после болезни  
Не купался в речке даже.  
Для нее я мою руки,  
Ем какие-то морковки...  
Только мы теперь в разлуке.  
Мама в городе Прилуки  
Пятый день в командировке.  
И сегодня целый вечер  
Что-то мне заняться нечем!  
И, наверно, по привычке  
Или, может быть, со скуки  
Я кладу на место спички  
И зачем-то мою руки.  
И звучат печально гаммы  
В нашей комнате.  
Без мамы.

### **Беседа:**

- Что мальчик делает для мамы, а что – для себя?
- Что каждый из вас может делать для мамы?
- Опишите эмоциональное состояние мальчика, когда он скучает по своей маме.
- Что можно сделать, чтобы мальчик не чувствовал себя таким одиноким?
- Что вы делаете, если ваши родители уезжают куда-нибудь надолго? Почему вы так делаете?

**Показ и отбор картинок** с изображением эмоциональных состояний людей, соответствующих эмоциональному состоянию персонажа стихотворения.

### **ИГРА «РАБОТАЕМ ВМЕСТЕ»** (К. О. Смирнова, В. М. Холмогорова)

**Цель** – формировать способность согласовывать собственные действия и поведение с действиями и поведением других детей, договариваться и сотрудничать с другими.

*Ход игры:* Воспитатель делит группу на подгруппы по четыре ребёнка. Каждой из подгрупп он дает задание: вымыть посуду, приготовить суп или посадить дерево. Помогает распределить обязанности (например, один ребёнок копает яму, другой опускает в яму дерево и расправляет корни, третий закапывает яму, четвертый поливает дерево). В течение пяти минут подгруппы репетируют свои сценки. Затем каждая подгруппа показывает сценку, а остальные угадывают.

## Занятие 8 по рассказу Н. Носова «Ступеньки»

### *Чтение текста:*

Однажды Петя возвращался из детского сада. В этот день он научился считать до десяти. Дошел он до своего дома, а его младшая сестра Валя уже дожидается у ворот.

– А я уже считать умею! – похвастался Петя. – В детском саду научился. Вот смотри, как я сейчас все ступеньки на лестнице сосчитаю.

Стали они подниматься по лестнице, а Петя громко ступеньки считает:

– Одна, две, три, четыре, пять...

Ну чего ж ты остановился? – спрашивает Валя.

– погоди, я забыл, какая дальше ступенька. Я сейчас вспомню.

– Ну, вспоминай, – говорит Валя.

Стояли они на лестнице, стояли. Петя говорит:

– Нет, я так не могу вспомнить. Ну-ка, лучше начнем сначала.

Сошли они с лестницы вниз. Стали снова вверх подниматься.

– Одна, – говорит Петя, – две, три, четыре, пять...

И снова остановился.

– Опять забыл? – спрашивает Валя.

– Забыл! Как же это! Только что помнил и вдруг забыл! Ну-ка, еще попробуем.

Снова спустились с лестницы, и Петя начал сначала:

– Одна, две, три, четыре, пять...

– Может быть, двадцать пять? – спрашивает Валя.

– Да нет! Только думать мешаешь! Вот видишь, из-за тебя забыл! Придется опять сначала.

– Не хочу я сначала! – говорит Валя. – Что это такое? То вверх, то вниз, то вверх, то вниз! У меня уже ноги болят.

– Не хочешь – не надо, – ответил Петя. – А я не пойду дальше, пока не вспомню.

Валя пошла домой и говорит маме:

– Мама, там Петя на лестнице ступеньки считает: одна, две, три, четыре, пять, а дальше не помнит.

– А дальше шесть, – сказала мама.

Валя побежала обратно к лестнице, а Петя всё ступеньки считает:

– Одна, две, три, четыре, пять...

– Шесть! – шепчет Валя. – Шесть! Шесть!

– Шесть! – обрадовался Петя и пошёл дальше. – Семь, восемь, девять, десять.

Хорошо, что лестница кончилась, а то бы он так и не дошёл до дому, потому что научился только до десяти считать.

***Беседа:***

– Чему научился Петя в детском саду?

– Кого встретил Петя у ворот дома?

– Что Петя решил показать своей сестрёнке? Удалось ли ему это сделать? Почему?

– Что говорил Петя своей сестрёнке, когда не мог вспомнить, какое число идёт после пяти?

– Как вы думаете, что почувствовала Валя, когда Петя сказал, что она ему мешает думать? Почему вы так считаете?

– Что Валя решила сделать, чтобы помочь брату? Почему она так сделала?

– Подумайте: если бы вы были на месте Вали, что бы вы сделали, чтобы помочь своему брату? Почему?

– Как вы думаете, что почувствовал Петя, когда Валя помогла ему вспомнить счёт? Почему вы так считаете?

– Нужно ли помогать друг другу? Почему?

***Показ и отбор картинок*** с изображением эмоциональных состояний людей, соответствующих эмоциональным состояниям персонажей рассказа.

***ИГРА «РАЗГОВОР СКВОЗЬ СТЕКЛО»*** (К. О. Смирнова, В. М. Холмогорова)

***Цель*** – формировать способность учитывать эмоциональное состояние сверстника, повторять и передавать информацию, полученную от него. Стимулировать желание понимать другого без слов.

***Ход игры:*** Воспитатель помогает детям разбиться на пары, затем говорит: «Представьте, что один из вас находится в большом магазине, а другой – ждёт его на улице. Но вы забыли договориться о том, что нужно купить, а выход – на другом конце магазина. Попробуйте договориться о покупках сквозь стекло витрины. Но помните, что вас разделяет такое толстое стекло, что попытки кричать бесполезны: партнёр всё равно не услышит. После того как вы договорились, вы можете обсудить, правильно ли вы друг друга поняли». Воспитатель объясняет одному из детей жестами, что тот должен купить, а потом спрашивает, всё ли он понял. Затем дети играют самостоятельно. Воспитатель следит за ходом игры, помогает, если играющие затрудняются. В следующей игре дети меняются ролями.

***Источник:*** Нгуен М. А. Развитие эмоционального интеллекта / М. А. Нгуен // Ребенок в детском саду. – 2007. – № 5. – С. 80-87.

**Авторська тренінгова розробка:**  
**«Розвиток емоційного інтелекту»**  
**(Дерев'янка С. П.)**

Програма тренінгу ґрунтується на основних принципах соціально-психологічної тренінгової практики – встановлення зв'язку (афіліація), співпереживання, прийняття інших, пізнавальна обробка досвіду (О. О. Бодальов, Ю. М. Ємельянов, Г. І. Марасанов, М. І. Найд'юнов, Л. А. Петровська, Т. С. Яценко). Базовим принципом є включення суб'єкта до процесу тренінгової взаємодії, у якому задіяно три основних сфери: когнітивна, емоційна, поведінкова – зміна однієї з яких, призводить до зміни всіх інших. Теоретичним підґрунтям розробленої програми є положення про адаптивну та стресозахисну функції емоційного інтелекту (Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига), адаптаційний потенціал емоційного інтелекту (І. Ф. Аршава), роль емоційного інтелекту в процесі соціально-психологічної адаптації (авторське положення). У процесі розробки тренінгу було враховано положення про вікові особливості розуміння емоцій (Є. П. Льїн), про сенситивний розвиток внутрішньоособистісного емоційного інтелекту у юнацькому віці (О. І. Власова).

Загальна концептуальна модель розвитку емоційного інтелекту побудована у руслі гуманістичної парадигми та суб'єктно-вчинкового підходу. Внутрішню концепцію тренінгу виражено у діаді – «усвідомлення переживань – усвідомлення вибору», що відображає сприйняття особи як суб'єкта переживання емоцій та зорієнтоване на гармонізацію внутрішньої (оцінка, переживання) та зовнішньої (статусні позиції) сторін спілкування.

**Методичне забезпечення сприяння розвитку емоційного інтелекту.** Основні засоби тренінгової роботи пов'язані з прийомами соціально-психологічної рефлексії та соціально-психологічної перцепції – осмислення власних переживань, переживань інших в процесі комунікативної взаємодії. Поряд із тим, запропонований тренінг відрізняється від традиційних засобів

впливу, спрямованих на оптимізацію внутрішньогрупової статусної структури; предмет тренінгового впливу становлять не внутрішньогрупові взаємини, а переживання особистості у процесі внутрішньогрупової взаємодії. В якості найбільш продуктивних методів розвитку емоційного інтелекту було застосовано базові методичні прийоми соціально-психологічного тренінгу (групова дискусія, рольова гра) та засоби арттерапії (танцювальна терапія, музикотерапія та ін.).

Вибір арттерапевтичних технік зумовлений наступними положеннями:

1) арттерапія сприяє гармонізації особистості засобом розвитку здатності до самовираження та самопізнання; 2) арттерапія забезпечує підвищення адаптаційних можливостей людини у повсякденному житті.

**Мета тренінгу:** розвиток здатності до розуміння та управління власними емоціями, емоціями інших людей, що сприятиме ефективності процесу соціально-психологічної адаптації особистості – стабілізації емоційного самопочуття, укріпленню структурно-рольових позицій у групі.

**Завдання тренінгу:**

- 1) соціально-психологічна рефлексія емоційних переживань у процесі внутрішньогрупової взаємодії;
- 2) набуття навичок управління власними емоційними переживаннями: оволодіння прийомами саногенного мислення, ознайомлення з психотехніками розвитку емоційної гнучкості;
- 3) соціально-психологічна перцепція та рефлексія комунікативної поведінки, набуття навичок продуктивної комунікативної взаємодії.

Основні **етапи тренінгу** (знайомство, основна частина, прощання) та структура тренінгових занять (розминка, конкретні вправи, релаксація) відповідають класичній схемі проведення тренінгів.

Тренінг призначений для осіб юнацького віку та може бути рекомендований для проведення у новостворених групах.

Програма тренінгу складається з двох блоків – «Розвиток внутрішньоособистісного емоційного інтелекту», «Розвиток міжособистісного емоційного інтелекту», – загальною кількістю 24 години (Таблиця 5.1).

Таблиця 5.1

Програма тренінгу «Розвиток емоційного інтелекту»

№ з/п	Тематика занять (кількість годин)	Мета	Зміст
1	Заняття 1 Знайомство (2 год.)	Знайомство учасників. Ознайомлення з правилами роботи у тренінговій групі та загальною метою занять. Створення мотивації.	<i>Вправи:</i> «Презентація», «Чарівне слово», «Я хочу тобі подарувати...»; «Шукаю друга». <i>Бесіда:</i> «Ми та наш тренінг». Сумісне фото учасників.
<b>Блок 1. Розвиток внутрішньоособистісного ЕІ</b>			
2	Заняття 2 Диференціація та усвідомлення власних емоцій (2 год.)	Набуття навичок вільного сприйняття та аналізу як зовнішнього, так і внутрішнього світу. Ознайомлення з емоційними станами; усвідомлення особливостей власних емоційних станів; розвиток навичок рефлексії. Формування позитивного образу «Я» та позитивного самоствавлення.	<i>Вправа:</i> «Асоціація емоційного стану»; «Зона усвідомлення»; «Знайомство з емоційними станами». <i>Техніки комунікативної музикотерапії:</i> цільове прослуховування музичних творів, створення «музичного портрета». <i>Дискусія:</i> «Чи впливає музика на емоційний стан?»
3	Заняття 3-4 Диференціація та вербалізація власних емоцій (4 год.)	Пізнання особливостей негативних та позитивних емоцій. Диференціація і вербалізація причин виникнення емоцій та почуттів у різних ситуаціях. Програвання емоційно-значимих ситуацій. Розвиток афіліативності.	<i>Вправи:</i> «Я–висловлювання»; «Мої негативні емоції», «Причини моїх негативних емоцій», «Мої позитивні емоції», «Мої емоційні стани у вузі». <i>Методики казкотерапії:</i> «Створення казок», «Неказкові проблеми»; «Програвання епізодів казок» (у вигляді ролевих ігор).
4	Заняття 5 Управління власними емоційними станами (2 год.)	Усвідомлення ролі гніву і роздратування у взаєминах з оточуючими. Усвідомлення причин власного страху і невпевненості. Програвання власних адаптивних стратегій подолання негативних емоцій.	<i>Вправи:</i> «Гнів і роздратування», «Страх і невпевненість», «Перемога над гнівом і роздратуванням», «Позитивні емоції на заказ». <i>Проективний рисунок:</i> впр. «Гарний настрій» (методика доповнюючого малювання).
5	Заняття 6 Управління власними експресивними проявами (2 ч.)	Усвідомлення особливостей експресії. Оволодіння засобами соціально-прийнятної виходу емоцій та набуття навичок поведінки у соціально-груповому середовищі. Стимулювання позитивного образу тіла.	<i>Вправи:</i> «Засоби експресії», «Вербалізація почуттів»; «Геометрична фігура», «Чаша», «Японський прийом із стільцем». <i>Техніки танцювальної терапії:</i> техніка експресивного самовираження під музику, техніка «створення магічного кільця».

<b>Блок 2. Розвиток міжособистісного ЕІ</b>			
6	<b>Заняття 7 Усвідомлення емоцій інших (2 год.)</b>	Тренування навичок соціально-психологічної перцепції та рефлексії. Розвиток емпатії. Тренування інтуїції. Аналіз різнобічних уявлень про емоційні переживання інших людей. Формування позитивного ставлення до себе та інших. Розвиток афіліативності.	<i>Вправи:</i> «Асоціації емоційного стану партнера»; «Головні пов'язки»; «Люблячий погляд»; «Повчальні історії». <i>Методики бібліотерапії:</i> спільне прочитування та аналізування спеціально підбраного твору (техніки контролю, емоційного пророблення, тренування) з наступним проведенням дискусії.
7	<b>Заняття 8 Усвідомлення експресивних проявів інших (2 год.)</b>	Розвиток спостережливості щодо експресивних проявів. Усвідомлення значення експресії у процесі внутрішньогрупової взаємодії. Стимулювання статусної визначеності.	<i>Вправи:</i> «Копіювання» «Слова-почуття»; «Спостереження за асиметрією», «Зрозуміти партнера». <i>Рисунок:</i> модиф. впр. «Обличчя» (методика комунікативного малювання). <i>Рольова гра:</i> «Хто заступник міністра».
8	<b>Заняття 9 Усвідомлення цінності експресивного спілкування (2 год.)</b>	Усвідомлення впливу емоційної експресії на оточуючих. Усвідомлення можливості візуального контакту. Розвиток навичок емоційного спілкування. Інтегрованість у студентське середовище.	<i>Вправи:</i> «Вплив експресії», «Експресія у вузі»; «Спілкування у парах», «Пусте місце», «Контакт очей». <i>Рольова гра:</i> «Ситуації співчуття».
9	<b>Заняття 10-11 Управління емоційними станами інших (4 год.)</b>	Усвідомлення відмінностей між маніпулятивним і фасилітативним емоційним впливом. Набування навичок протистояння маніпулятивному впливу. Розвиток здібностей до фасилітативного впливу. Ідентифікація себе з студентською групою та спільнотою.	<i>Вправи:</i> «Одним ланцюгом»; «Маніпуляційна розминка», «Щипки зверху та знизу», «Я–послання»; «Емоційна підтримка». <i>Проективний рисунок:</i> впр. «Ми всі в одному човні» (методика сумісного малювання).
10	<b>Заняття 12 Прощання (2 год.)</b>	Підбиття підсумків роботи. Рефлексія особистого досвіду. Вивчення тенденцій щодо реалізації здатності до розуміння та управління емоціями у процесі адаптації.	<i>Вправи:</i> «Ми і наш тренінг» (пантоміма), «Серце» (аплікація). <i>Зворотній зв'язок:</i> «Лист до тренера»; завершальна діагностика. Сумісне фото учасників.
<b>Всього: 24 год.</b>			

**Джерело:** Деревянко С. П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах / С. П. Деревянко // Психологический журнал. – Минск, 2008. – № 2 (18). – С. 79-84.



**ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ  
ЗІ СПЕЦКУРСУ  
«ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ»**

***Тематика реферативних повідомлень:***

1. Зв'язок емоцій з когнітивними процесами.
2. Різновиди емоційної спрямованості особистості.
3. Зовнішні вияви емоційної парадоксальності.
4. Психологічні характеристики сезонних афективних розладів.
5. Психологічні витоки ейджизму.
6. Психологічне значення ехомімії.
7. Різновиди страхів та фобій.
8. Радість як фактор переживання психологічного благополуччя.
9. Сум і депресія.
10. Розвиток і соціалізація емоції гніву.
11. Тріада ворожості: гнів, відроза, презирство.
12. Психологічний аналіз переживання сором'язливості.
13. Психологічні чинники формування схильності до емоційного насилля.
14. Фактори маніпулятивного ставлення до інших людей.
15. Психологічна сутність фасилітації.
16. Методичні засоби дослідження складових емоційного інтелекту.
17. Методи дослідження емоційної креативності.
18. Особливості емоційної сфери психологів.
19. Особливості емоційної сфери креативної особистості.
20. Розвиток емоційної сфери в онтогенезі.
21. Гендерні особливості розвитку емоційної сфери.
22. Управління емоціями за системою К. Станіславського.
23. Психологічні прийоми десенсибілізації.
24. Емоціогенний потенціал арттерапії.
25. Основні техніки раціонально-емоційної терапії.

### ***Індивідуальні завдання для самостійної роботи:***

1. Підібрати тези та символічні малюнки до кожної теми спецкурсу «Феноменологія емоційного інтелекту».

2. Порівняти поняття:

*«емоційний стрес» і «біологічний стрес»;*

*«саморегуляція» та «самоконтроль»;*

*«співчуття» та «співпереживання»;*

*«психологічний вплив» та «емоційний вплив».*

3. Скласти схему співвідношення понять:

*- емоційний інтелект, соціальний інтелект, практичний інтелект;*

*- емоційний інтелект, емоційна компетентність, емоційне мислення;*

*- емоційний інтелект, емоційна креативність, емоційна обдарованість.*

4. Навести приклади (з літературних творів або за допомогою відеоматеріалів), які б ілюстрували переживання наступних емоційних станів:

*- ейфорія;*

*- депресія;*

*- меланхолія;*

*- фрустрація;*

*- когнітивний дисонанс.*

5. Презентувати емоційний профіль переживання наступних фундаментальних емоцій:

*- радість;*

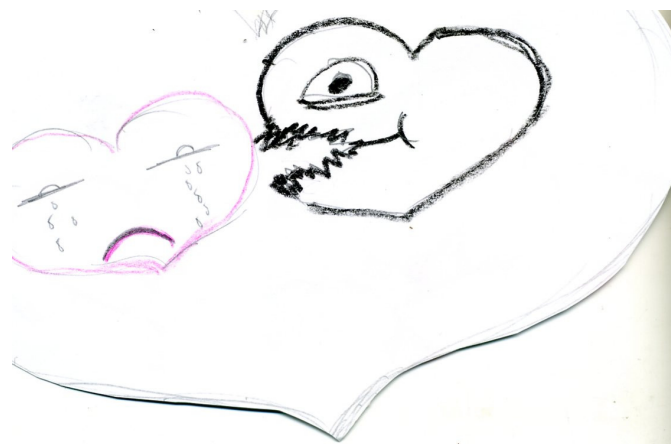
*- гнів;*

*- страх;*

*- сумування.*

6. Написати психологічне есе на тему «Віра, надія, любов».
7. Підібрати комплекс практичних вправ для вдосконалення емоційної експресії.
8. Розробити та надати практичні рекомендації щодо усунення тривоги та переживань різноманітних видів страху.
9. Розробити практичні рекомендації для осіб різного віку (за власним вибором) щодо подолання меланхолії та депресивних настроїв.
10. Підібрати комікси, які б характеризували поведінку людини у стані:
  - злобної радості;
  - гніву;
  - сумнівів.
11. Проаналізувати самостійно підібрані наукові джерела щодо проблеми емоційного впливу на іншу людину та підготувати тематичну доповідь (3-5 сторінок).
12. Розробити структуру тренінгу «Розвиток здатності до встановлення емоційного контакту з іншою людиною».
13. Розробити індивідуальну програму розвитку емпатійних здібностей.
14. Підготувати звіт про самостійно проведене психологічне дослідження емоційного інтелекту у представників різних вікових груп (з урахуванням статі досліджуваних).
15. Розробити індивідуальний словник емоцій.

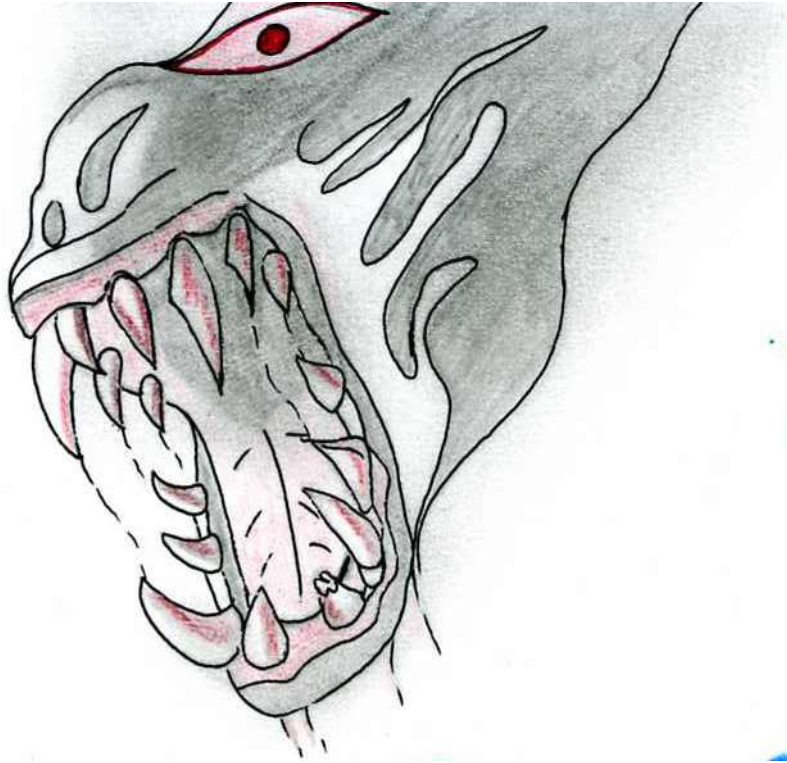
**ТВОРЧІСТЬ УЧАСНИКІВ ТРЕНІНГІВ  
РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**



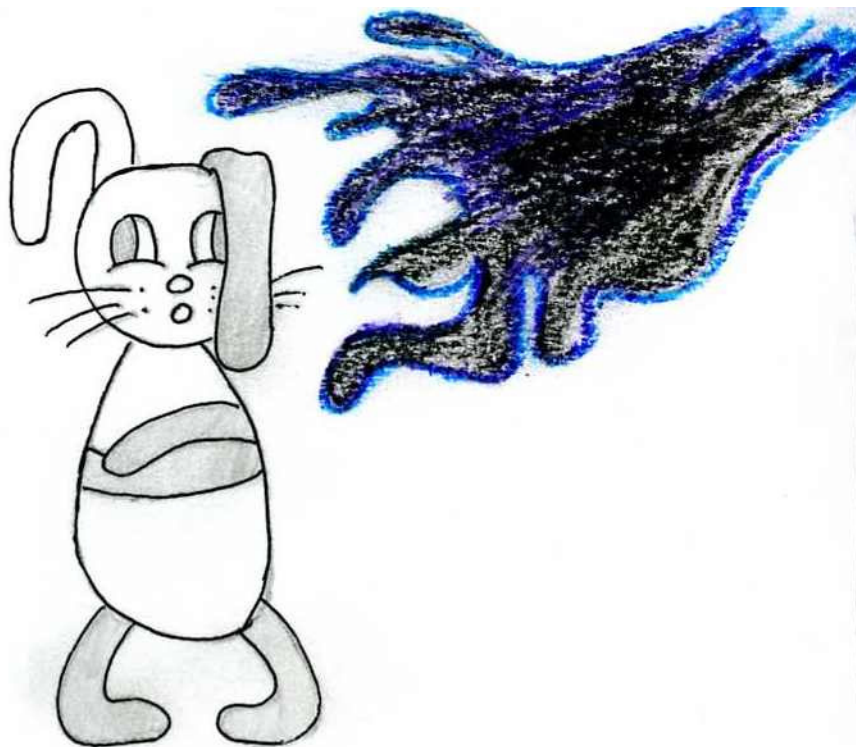
**Рис. 7. 1. Малювання під музику (Тема: «Нещасливе кохання»)**



**Рис. 7. 2. Малювання під музику (Тема: «Щасливе кохання»)**



**Рис. 7. 3. Метафоричне малювання на тему «Гнів»**



**Рис. 7. 4. Метафоричне малювання на тему «Страх»**

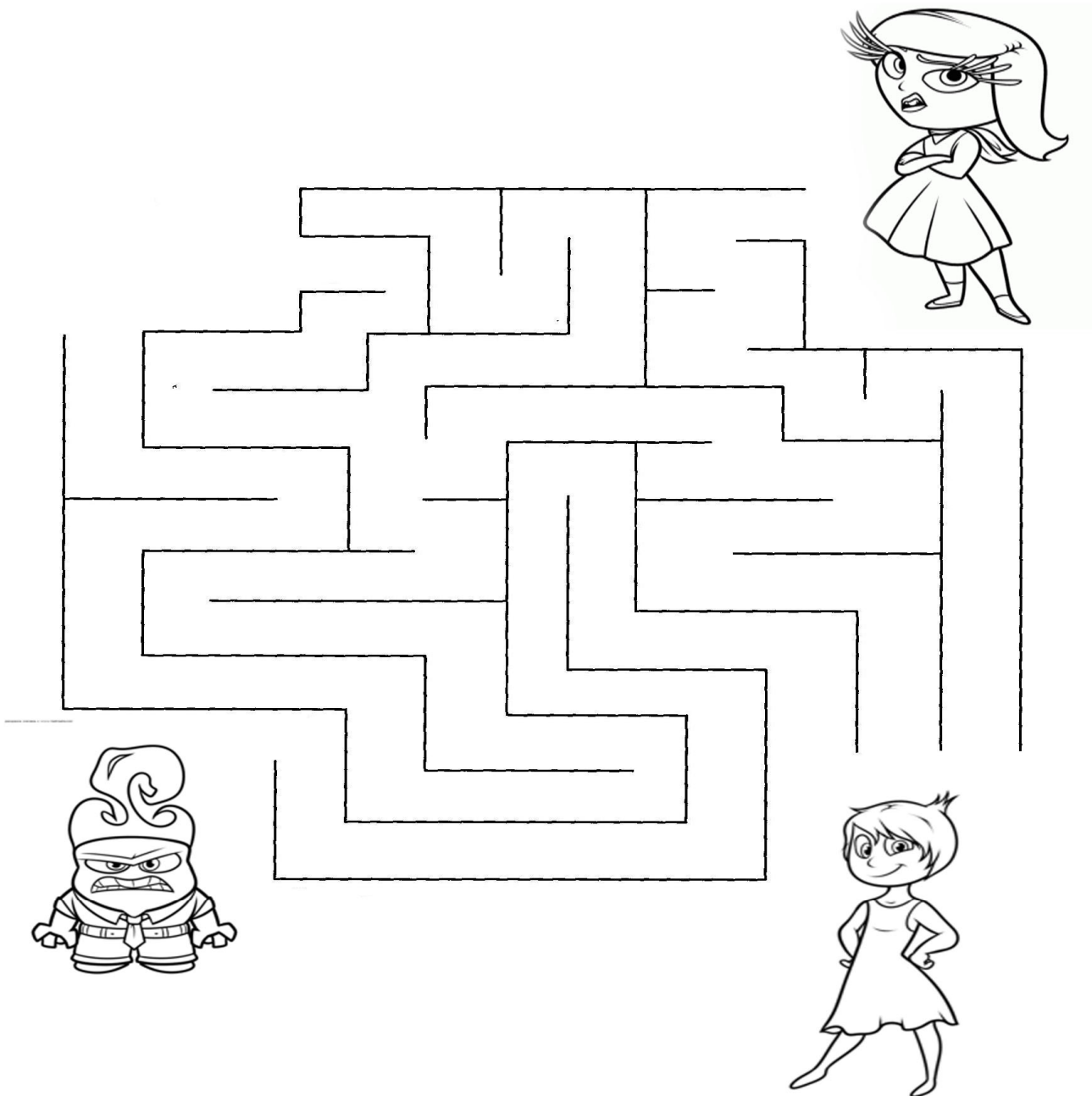


**Рис. 7. 5. Метафоричне малювання на тему «Печаль»**



**Рис. 7. 6. Метафоричне малювання на тему «Радість»**

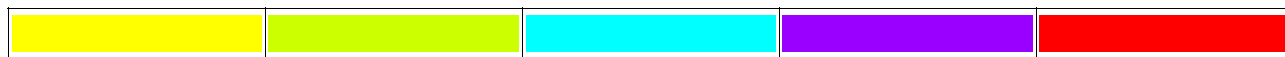




**Рис. 7. 7. Розробка завдань для розвитку емоційного інтелекту дітей (лабіринт «Уникай поганого настрою!», автор – Олена Л., 20 років)**

**Завдання:**

Подивіться на картинки. Ваша задача – визначити емоцію, підібрати до неї відповідний колір (указати стрілочкою) та розмалювати.



+радість



+гнів



+печаль



+відраза



+страх

**Рис. 7. 8. Розробка завдань для розвитку емоційного інтелекту дітей («Розмальовка для емоцій», автор – Олена Л., 20 років)**



## *Відомості про автора*



*Дерев'янка Світлана Петрівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології психолого-педагогічного факультету Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.*

*Автор більше 50 наукових та навчально-методичних публікацій.*

*\* \* \**

*Автор вдячна всім читачам цієї книги, особливо тим, хто люб'язно погодиться надіслати свої зауваження та пропозиції з приводу цієї книги за адресою електронної пошти автора: [svetl7788@ukr.net](mailto:svetl7788@ukr.net)*

ДЛЯ НОПЛАТКІВ





*Наукове видання*

**ДЕРЕВ'ЯНКО Світлана Петрівна**

## **ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

*Навчально-методичний посібник*

Технічний редактор **О.М. Єрмоленко**  
Комп'ютерна верстка та дизайн **С. П. Дерев'янка**  
Коректор **О.В. Цибульська**

Підписано до друку 10.05.2016.  
Формат 60x84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.  
Ум. друк. арк. 19,5. Ум. фарб.-відб. 19,5. Обл.-вид. арк.18,13.  
Зам. № 0058. Тираж 100 прим.

ТОВ «Видавництво «Десна Поліграф»  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру  
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції.  
Серія ДК № 4079 від 1 червня 2011 року  
Тел.: (0462) 972-664

Віддруковано ТОВ «Видавництво «Десна Поліграф»  
14027, м. Чернігів, вул. Станіславського, 40