

**Світлана ДЕРЕВ'ЯНКО**

# **ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

**НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК**



**Чернігів  
2023**

УДК 159.942 (075.8)

Д 36

*Рецензенти:*

*Дем'яненко Юлія Олександрівна* – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Академії Державної пенітенціарної служби;

*Максьом Катерина Володимирівна* – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, заступник декана факультету соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації НУ «Чернігівська політехніка».

**Дерев'янку С.**

**Д 36**     **Психологія емоційного інтелекту:** навчальний посібник. 2-ге видання, перероб. та допов. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 170 с.

УДК 159.942 (075.8)

Навчальний посібник містить огляд сучасних наукових вітчизняних та зарубіжних досліджень феномену емоційного інтелекту. Детально розглядаються основні компоненти та складові емоційного інтелекту. Презентовано інформацію стосовно перших та найбільш відомих дослідників проблематики емоційного інтелекту.

Для студентів закладів вищої освіти.

*Видання рекомендовано до друку вченою радою  
Навчально-наукового Інституту психології та соціальної роботи  
Національного університету  
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(Протокол № 10 від 26 червня 2023 р.)*

© С. П. Дерев'янку, 2023



## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	7
------------------------	---

### **РОЗДІЛ 1. ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

#### **Глава 1.**

<b>Емоційний інтелект у сучасній психології</b> .....	9
Історія досліджень в області емоційного інтелекту .....	9
Визначення емоційного інтелекту .....	16
Співвідношення емоційного інтелекту з іншими поняттями .....	17
Поширені уявлення та наукові факти про емоційний інтелект .....	19
Емоційний штучний інтелект .....	21
<i>Концепти теми</i> .....	23
<i>Питання для рефлексії</i> .....	24
<i>Кейси та ситуаційні вправи</i> .....	25
<i>Література</i> .....	26

#### **Глава 2.**

<b>Структура емоційного інтелекту</b> .....	28
Раціональний компонент емоційного інтелекту .....	29
Регулятивний компонент емоційного інтелекту .....	33
Структура емоційного інтелекту: компоненти та складові .....	40
<i>Концепти теми</i> .....	41
<i>Питання для рефлексії</i> .....	42
<i>Кейси та ситуаційні вправи</i> .....	43
<i>Література</i> .....	44

<b>Глава 3.</b>	
<b>Статеві відмінності у сфері прояву емоційного інтелекту .....</b>	<b>45</b>
Статеві відмінності у сфері прояву внутрішньоособистісного емоційного інтелекту .....	45
Статеві особливості прояву міжособистісного емоційного інтелекту ...	50
Концепти теми .....	54
Питання для рефлексії.....	55
Кейси та ситуаційні вправи.....	56
Література .....	57

## **РОЗДІЛ 2.**

### **РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ**

<b>Глава 4.</b>	
<b>Емоційна обізнаність як складова емоційного інтелекту .....</b>	<b>58</b>
Емоції та почуття у житті людини.....	58
Характеристики різноманітних емоцій .....	59
Характеристики різноманітних почуттів .....	69
Концепти теми .....	75
Питання для рефлексії.....	77
Кейси та ситуаційні вправи.....	78
Література .....	79

<b>Глава 5.</b>	
<b>Розпізнавання емоцій у структурі розуміння емоційних проявів ....</b>	<b>81</b>
Механізми розпізнавання емоцій .....	81
Ідентифікація емоцій .....	83
Закономірності розпізнавання емоцій.....	84
Розпізнавання емоцій засобом штучного інтелекту .....	85
Концепти теми .....	87
Питання для рефлексії.....	88
Кейси та ситуаційні вправи.....	89
Література .....	90

<b>Глава 6.</b>	
<b>Емпатія</b> .....	91
Визначення поняття «емпатія» .....	91
Структура та форми емпатії .....	92
Розвиток емпатії.....	94
Трансфінітна емпатія .....	95
Концепти теми .....	97
Питання для рефлексії.....	98
Кейси та ситуаційні вправи.....	99
Література .....	100

### **РОЗДІЛ 3. УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ**

<b>Глава 7.</b>	
<b>Психологічні механізми управління власними емоціями</b> .....	102
Емоційний стрес. Подолання стресу .....	102
Емоційний самоконтроль. Основні стратегії управління емоціями ....	105
Управління окремими емоціями та емоційними переживаннями .....	109
Концепти теми .....	114
Питання для рефлексії.....	115
Кейси та ситуаційні вправи.....	116
Література .....	117

<b>Глава 8.</b>	
<b>Міжособистісні аспекти управління емоціями</b> .....	119
Вміння встановлювати емоційний контакт .....	119
Управління емоціями інших.....	120
Емоційне насильство .....	124
Концепти теми .....	126
Питання для рефлексії.....	127
Кейси та ситуаційні вправи.....	128
Література .....	129

## **РОЗДІЛ 4.**

### **ДІАГНОСТИКА ТА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

#### **Глава 9.**

<b>Діагностика емоційного інтелекту .....</b>	<b>130</b>
Класичні методики діагностики емоційного інтелекту .....	130
Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту у дітей .....	133
Концепти теми .....	136
Питання для рефлексії .....	137
Кейси та ситуаційні вправи .....	138
Література .....	139

#### **Глава 10.**

<b>Розвиток емоційного інтелекту в онтогенезі .....</b>	<b>140</b>
Передумови розвитку емоційного інтелекту .....	140
Розвиток здатності до розуміння емоцій в онтогенезі .....	143
Вікові особливості розвитку здатності до управління емоціями .....	145
Концепти теми .....	149
Питання для рефлексії .....	150
Кейси та ситуаційні вправи .....	151
Література .....	152

#### **Глава 11.**

<b>Сучасні технології розвитку емоційного інтелекту .....</b>	<b>153</b>
Цілеспрямований вплив на розвиток емоційного інтелекту .....	153
Основні теоретичні підходи до розвитку емоційного інтелекту .....	154
Сучасні технології розвитку емоційного інтелекту в цифровому вимірі .....	156
Концепти теми .....	160
Питання для рефлексії .....	161
Кейси та ситуаційні вправи .....	162
Література .....	163
<b>БІОГРАФІЧНИЙ ДОВІДНИК .....</b>	<b>164</b>

## ПЕРЕДМОВА

Поняття «емоційний інтелект» увійшло у тезаурус сучасної психології наприкінці ХХ ст. і наразі є одним з найбільш досліджуваних об'єктів як у зарубіжній, так і у вітчизняній науці. Огляду цих досліджень присвячено даний навчальний посібник, який має на меті ознайомити студентську аудиторію з феноменом емоційного інтелекту та його значенням у житті сучасної людини.

Актуальність звернення до проблематики емоційного інтелекту зумовлена зростаючою увагою до емоційної сфери особистості в умовах соціальних трансформацій, цифровізації та ускладнення міжособистісної взаємодії. У сучасному науковому дискурсі емоційний інтелект розглядається не лише як сукупність емоційно-когнітивних здібностей, а і як важливий ресурс психологічної адаптації, психічного здоров'я, професійної ефективності та особистісного благополуччя. Саме тому його дослідження виходить за межі суто теоретичного аналізу й набуває прикладного значення у сфері освіти, психологічного консультування, управління, соціальної комунікації та розвитку особистості впродовж життя.

Пропонований навчальний посібник «Психологія емоційного інтелекту» підготовлено на основі раніше виданого навчально-методичного посібника «Феноменологія емоційного інтелекту» (Дерев'янку, 2016). Водночас дане видання є **другим, переробленим та доповненим**, що зумовлено необхідністю розширення теоретичних підходів, оновлення змісту відповідно до сучасних наукових досліджень, а також посилення практичної спрямованості матеріалу.

Структура посібника збережена з огляду на її концептуальну цілісність, водночас зміст розділів розширено та переосмислено відповідно до завдань навчального посібника.

У порівнянні з попереднім виданням у посібнику:

- уточнено та систематизовано понятійний апарат психології емоційного інтелекту;
- уточнено внутрішню логіку та змістове наповнення розділів й окремих частин видання з урахуванням логіки навчального курсу та даних новітніх досліджень;
- доповнено матеріал практичними завданнями, кейсами та прикладами для самостійної роботи здобувачів освіти.

Структурно навчальний посібник складається з чотирьох розділів та короткого Біографічного довідника.

У *Розділі I* розглядаються історичні аспекти вивчення проблематики емоційного інтелекту, проаналізовано сутність цього поняття, його структуру (компоненти та складові), а також охарактеризовано 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 діагностики емоційного інтелекту та його розвитку. У розділі наведено характеристики основних методичних засобів діагностики 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 виклад наукових фактів, положень, закономірностей, яке супроводжується їхнім поясненням на прикладах. Наприкінці кожної тематичної глави наводяться концепти теми, питання для рефлексії, кейсові завдання, список рекомендованої літератури.

Останнім розділом посібника є короткий Біографічний довідник дослідників проблематики емоційного інтелекту.

Навчальний посібник орієнтований на здобувачів вищої освіти психологічних і педагогічних спеціальностей, а також може бути корисним викладачам, практичним психологам і всім, хто цікавиться проблемами емоційного інтелекту та його розвитку.

Автор сподівається, що посібник сприятиме глибшому розумінню психологічної природи емоційного інтелекту та стане ефективним інструментом у навчальній і професійній діяльності.



# РОЗДІЛ 1. ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ



## Глава 1

### ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

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. Поширені уявлення та наукові факти про емоційний інтелект.
5. Емоційний штучний інтелект.



#### 1. ІСТОРІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ В ОБЛАСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

**Передумови уявлень про емоційний інтелект у філософських ученнях.** Виникнення поняття емоційного інтелекту пов'язане з дослідженням проблеми єдності емоційного та раціонального в людині, що було започатковано у релігійних та філософських ученнях. 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 хвороби. 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 здолаттю 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 санкх'ї* провідною була ідея навчання мистецтву думати (сам термін «санкх'я» означає «обдумування»). Метою людського існування є «звільнення» – позбавлення від страждань.

Пріоритетним 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 (доброчесний 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 ученнях 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 ученнях

Період	Провідне положення
<i>Античність</i>	«Емоції та почуття – зло»
<i>Стойцизм</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. Маєром у зарубіжній історії вивчення емоційного інтелекту виокремлюються п'ять основних періодів:

- 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.

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

- 1990 р. – Дж. Маєр 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. – Деніел Гоулман 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. Маєр 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).

Узагальнено основні періоди вивчення емоційного інтелекту в зарубіжній психології презентовано у Таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

### Періодизація історії досліджень в галузі емоційного інтелекту

Період	Сутність	Представники
I 1900 – 1969 рр.	Період диференціації знань про емоції та інтелект	Г. Майєр Р. Торндайк Д. Векслер А. Елліс
II 1970 – 1989 рр.	Період злиття емоцій та інтелекту в єдине ціле	П. Сіфнеос Г. Гарднер Р. Бар-Он В. Пейн
III 1990 – 1993 рр.	Період становлення знань про емоційний інтелект	Дж. Маєр П. Саловей К. Саарні
IV 1994 – 1997 рр.	Період популяризації емоційного інтелекту	Д. Гоулман
V 1998 – теперішній час	Експериментальні дослідження емоційного інтелекту	К. Петрідес А. Фернхейм Е. Носенко О. Власова та ін.

### *Історія 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 стресозахисних 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 чутливості, обізнаності та здатності управляти емоціями, які дозволяють людині контролювати відчуття психічного здоров'я.

Сучасний етап розвитку вітчизняних досліджень емоційного інтелекту характеризується розширенням проблемного поля та інтеграцією емоційного інтелекту з питаннями особистісного розвитку, життєтворчості, професійного та психологічного благополуччя. У зазначеному контексті важливими є праці В.Зарицької, у яких акцент зроблено на розвитку емоційної компетентності та емоційного інтелекту як чинників особистісного зростання, самореалізації та професійної ефективності. Дослідниця розглядає емоційний інтелект у зв'язку з ціннісними орієнтаціями, рефлексивністю та здатністю до саморегуляції, що відповідає гуманістичній парадигмі сучасної психології.

У працях Є.Карпенка проблематика емоційного інтелекту інтегрується з екзистенційно-особистісним підходом та концепцією життєвого шляху особистості. Емоційний інтелект розглядається як ресурс смислотворення, емоційного саморозуміння та відповідального ставлення до власних переживань у контексті життєвих виборів і криз. Такий підхід суттєво поглиблює уявлення про внутрішньоособистісний вимір емоційного інтелекту.

Новітні емпіричні дослідження, представлені у працях М.Августюк, спрямовані на аналіз емоційного інтелекту в освітньому та професійному контекстах, зокрема у зв'язку з психологічним благополуччям, емоційною саморегуляцією та професійною ідентичністю. Авторка приділяє увагу можливостям розвитку емоційного інтелекту в процесі навчання, що підсилює прикладний і технологічний вимір цієї проблематики.

Наразі дослідники виокремлюють внутрішньоособистісний і міжособистісний компоненти емоційного інтелекту. Поширеною є двокомпонентна модель емоційного інтелекту, 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 напрями сучасних досліджень емоційного інтелекту

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

Вченими активно розробляються нові *опитувальники емоційного інтелекту*, засновані на самозвіті (О. Власова, 2005; В. Зарицька, 2019 та ін.).

Також, вченими проводиться робота щодо адаптації зарубіжних тестових методик емоційного інтелекту (адаптація тесту MSCEIT Ю. Широн, 2021), щодо розробки нових тестів емоційного інтелекту (С. Могиляста, 2021; М. Августюк, 2022 та ін.).

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; М. Августюк, 2020; О. Ляц, О. Хуртенко, 2021 та ін.).

У контексті вітчизняних досліджень розвитку емоційного інтелекту важливо виділити низку робіт, спрямованих на теоретичне обґрунтування та практичну апробацію механізмів підвищення рівня емоційного інтелекту. Українські дослідники Р. Попелюшко та В. Семко у своїй статті аналізують теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту у представників зрілого віку, зокрема вплив соціального середовища, сімейного виховання та життєвого досвіду на формування емоційних компетентностей (включаючи саморегуляцію та емпатію), що підкреслює роль цілеспрямованого впливу на розвиток емоційного інтелекту у зрілому віці.

Валентина Зарицька інтенсивно досліджує питання методики визначення рівня розвитку емоційного інтелекту особистості, що включає емпіричну апробацію опитувальника для оцінювання окремих компонентів ЕІ й показує, як такі методики можуть використовуватися для подальшого розвитку цих здібностей у професійній діяльності.

Марія Августюк у своїх роботах займається монографічним дослідженням зв'язку емоційного інтелекту з метакогнітивним моніторингом навчальної діяльності, а також пропонує теоретико-експериментальні підходи до підвищення емоційного інтелекту засобами навчальних тренінгів, що характеризує значний внесок у практичні технології розвитку ЕІ в освітньому середовищі.

Також важливим внеском є роботи О. Ляц та О. Хуртенко, де розглядається емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості в умовах хронічних стресів, що має безпосереднє відношення до розробки ефективних стратегій розвитку емоційних компетентностей у складних життєвих умовах.

Таким чином, вітчизняні дослідники не лише окреслюють феномен емоційного інтелекту, а й розвивають теоретичні засади щодо його розвитку на різних етапах життєдіяльності, що створює фундамент для подальших емпіричних і прикладних досліджень у цій сфері.

**2. Експериментальний напрям** – 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*  
(М. Августюк, О. Власова, В. Зарицька, І. Павлова, Н. Шевчук, Т. Яблонська та ін.);
- (2) *емоційний інтелект як ресурс подолаючої поведінки; адаптивний потенціал емоційного інтелекту*  
(І. Аршава, Н. Грисенко, Є. Карпенко, Н. Коврига, О. Лящ, Е. Носенко, С. Юрчук та ін.);
- (3) *емоційний інтелект у сфері спілкування*  
(Т. Андрющенко, В. Генін, Л. Лохвицька, О. Петрунько, Н. Чумак та ін.);
- (4) *емоційний інтелект, креативність і творчість*  
(В. Демчук, Е. Івашкевич, Л. Ракитянська, Р. Сімко, В. Співак та ін.);
- (5) *емоційний інтелект у системі професійного становлення та управлінській діяльності*  
(О. Амплєєва, Ю. Бреус, М. Журавльова, Я. Куценко, К. Максьом, Г. Цветкова та ін.);
- (5) *емоційний штучний інтелект*  
(О. Варипаєв, С. Дерев'яно).

У межах експериментального напрямку емоційний інтелект розглядається як багатовимірний психологічний феномен, що виявляється у різних сферах життєдіяльності особистості та опосередковує її адаптацію до соціальних, професійних і життєвих викликів. Проведені емпіричні дослідження спрямовані як на вивчення структурних компонентів емоційного інтелекту, так і на з'ясування його функціональної ролі у процесах розвитку, саморегуляції, міжособистісної взаємодії та особистісного зростання.



## 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 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» («змішаної») 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).

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**

Спільне	«Модель здібностей» емоційного інтелекту	«Еклектична модель» емоційного інтелекту
	Здатність розуміти та управляти емоціями	
Відмінне	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, 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» учені роблять 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 зверхбудливість», оскільки підтримує ідею щодо прямої залежності обдарованості від активності особистості.*

Емоційна креативність трактується як здатність до незвичайних і ширих 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, учені вказують 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. Гоулман виокремлює в емоційному інтелекті соціальні навички, Дж. Маєр – перцептивні здібності розпізнавання емоцій в міжособистісних стосунках).

Наразі здійснюються спроби 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**

Категорія	Споріднені поняття	Цільове призначення
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. ПОШИРЕНІ УЯВЛЕННЯ ТА НАУКОВІ ФАКТИ 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).

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»

**Міф перший.** «У цьому житті немає місця для емоцій; реальні факти переконливіші». 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 чутливості: вибірковість, чуйність, естетична сприйнятливність, емоційна креативність.

**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 (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. Гоулман, У. Дакс). Науково обґрунтовані знання про емоційний інтелект з'явилися повільніше, проте за останнє десятиріччя було отримано достатньо експериментальних даних, які посприяли підвищенню наукового статусу феномена емоційного інтелекту.

Окрім популярних уявлень і міфів, наукові експерименти дозволяють емпірично перевірити реальний вплив емоційного інтелекту на поведінку та діяльність людини. Зокрема, у дослідженнях зарубіжних учених (Дж. Маєр, П. Саловей, Д. Карузо) було показано, що здатність точно ідентифікувати емоції за мімікою та інтонацією достовірно пов'язана з ефективністю соціального пізнання. В експериментальних умовах учасники з вищими показниками емоційного інтелекту краще розпізнавали приховані емоційні стани співрозмовників і демонстрували більш гнучкі стратегії реагування.

Цікавими є результати досліджень, присвячених ролі емоційного інтелекту в умовах стресу. Зокрема, експериментальні дані свідчать, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту швидше відновлюють емоційну рівновагу після негативних подій та рідше використовують деструктивні копінг-стратегії. У серії лабораторних експериментів було встановлено, що розвиток навичок емоційної регуляції знижує інтенсивність фізіологічних реакцій стресу, зокрема рівень кортизолу та частоту серцевих скорочень.

У межах досліджень професійної діяльності експериментально доведено, що емоційний інтелект впливає не стільки на рівень академічних знань, скільки на здатність працювати в команді, приймати рішення в умовах невизначеності та ефективно управляти конфліктами. Окремі експерименти вказують на те, що цілеспрямовані тренінгові програми розвитку емоційного інтелекту призводять до статистично значущого підвищення показників емпатії, емоційної саморегуляції та суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, сучасні експериментальні дослідження переконливо демонструють, що емоційний інтелект є не абстрактною популярною ідеєю, а вимірюваним і змінюваним психологічним ресурсом, який має реальні поведінкові та психофізіологічні наслідки



## 5. ЕМОЦІЙНИЙ ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Прагнення вчених максимально наблизити штучний інтелект до інтелекту людини сприяли впровадженню у науковий тезаурус поняття «*емоційний штучний інтелект*» – це інтелектуальні системи, здатні розпізнавати емоції людини, інтерпретувати їх і адекватно на них реагувати.

Основними підходами до вивчення емоційного штучного інтелекту є аналітичний (ґрунтується на здатності машин аналізувати емоції людини) та синтетичний (акцентується здатність машин синтезувати в собі різноманітні емоційні здібності). Обидва підходи розкривають сутнісну характеристику емоційного штучного інтелекту – ідентифікація емоцій та їх інтерпретація.

Сучасними вченими запропоновано систему SEAI – соціальний емоційний штучний інтелект, який використовується для створення емоційних роботів. SEAI презентується як гібридна інтелектуальна система та одна з сучасних вдалих спроб сформуванню у роботів емоційні здібності. Основними функціями емоційних роботів дослідники вважають: здатність розпізнавати емоції людини-співрозмовника, інтерпретувати їх, а також доречно виражати власні синтетичні емоції.

У практичному плані на сьогодні вченими вже проведено низку досліджень експериментального характеру щодо можливостей впровадження емоційного штучного інтелекту у повсякденне життя людини.

Зокрема, у галузі соціального забезпечення створені соціальні роботи, здатні сприймати та виражати емоції у процесі догляду за людьми з інвалідністю та людьми похилого віку; іграшки-роботи з яскравою експресією для дітей.

У сфері медицини активно впроваджуються інтелектуальні системи, спроможні візуально розпізнавати емоційні стани людини та за її певними маркерами емоційної поведінки прогнозувати імовірність певного захворювання.

Для дітей-аутистів як допоміжний засіб у сфері спілкування використовується сенсорний браслет, зорієнтований на розпізнавання емоційних станів як інших людей, так і власних емоцій (браслет функціонує на основі фіксації електричної активності шкіри).

Такі пристрої фіксують електродермальну активність, частоту серцевих скорочень та інші біофізіологічні сигнали, які разом із моделями машинного навчання дозволяють прогнозувати емоційні стани в реальному часі. Одним з прикладів сенсорного «розумного» пристрою є Empatica – використовується в експериментальних дослідженнях емоційних реакцій, що базується на аналізі електродермальної активності та серцево-судинних параметрів. Останнє дозволяє відстежувати зміни емоційних станів людини під впливом зовнішніх стимулів.

Приклади іншої групи пристроїв – сенсорні браслети з аналізом гальванічної шкіряної реакції, на зразок Moodmetric, які оцінюють рівень емоційного збудження та використовуються у контексті психологічних експериментів. Подібні браслети дають змогу фіксувати не лише зв'язок між фізіологічними даними та емоційними станами, а й тестувати ефективність тренувальних програм щодо розвитку емоційної саморегуляції.

Ще одним прикладом «розумних» пристроїв є смарт-годинники – системи, що моделюють емоційні патерни за допомогою алгоритмів штучного інтелекту. У нещодавніх дослідженнях були представлені системи, які на основі даних про пульс і фізіологічні індикатори здатні класифікувати емоційні стани користувача з відносно високою точністю.

Перспективною розробкою є Affective Diary («Емоційний щоденник») – сенсорна система, яка протягом дня збирає дані, марковані у часі із сенсорних датчиків, що фіксують рухову активність і ступінь збудження нервової системи людини. Дані, зібрані з сенсорів, оформлюються системою у формі абстрактних колірних символів, які розміщуються на сенсорному приладі з урахуванням часових параметрів фіксації певних емоційних станів. Наприкінці дня людина може переглядати ці сенсорні дані, аналізувати їх та отримувати попередження щодо появи небезпечного емоційного стану.

Необхідно відзначити і більш реальне використання емоційного штучного інтелекту в повсякденному житті (йдеться про нейрогаджети, нейродатчики у відеоіграх). Зокрема, необхідно відзначити тренувальний ефект комп'ютерних ігор «Never Mind» та «Bring to Light», зорієнтованих на набуття навичок контролю астенічних емоцій (страху, тривоги).

Комп'ютерна гра «Bring to Light» має тренувальний ефект завдяки своїй унікальній геймплей-механіці, яка пропонує гравцеві розв'язувати загадки в реальному часі. Основна особливість гри полягає в тому, що вона використовує фізичні сенсори, такі як пульсометр, щоб відстежувати пульс та рівень емоцій гравця.

Тренувальний ефект гри «Bring to Light» полягає у тому, що вона створює інтерактивне середовище, в якому гравець має взаємодіяти з віртуальним світом, а його реакції та емоційний стан впливають на подальший розвиток сюжету. Це може бути корисно для тренування різних навичок, таких як управління емоціями, стресостійкість.

Отже, тренувальний ефект комп'ютерних ігор такого типу полягає в тому, що вони пропонують інтерактивне середовище, яке допомагає гравцю розвивати навички управління емоціями, стресостійкість, критичне мислення.

*☑ У книзі «Серце машини» Ричард Йонк пише «Цифрові емоції – ідеальний спосіб підтримувати зв'язок з сучасними технологіями, що постійно розвиваються. У той же час вони здатні змінити характер відносин між людьми та машинами. Цей шлях сповнений невизначеності. Світ, в якому ми житимемо, може виявитися як більш крацим місцем, так і набагато гіршим, ніж зараз. Чи з'являться системи, які передбачатимуть і будуть виконувати будь-яке наше бажання раніше, ніж ми його усвідомимо? ...Як би там не було, в наших інтересах дослідити можливі варіанти майбутнього, пов'язані з технологією цифрових емоцій, поки ми маємо час вплинути на те, як вона зрештою себе проявить» (Yonck, 2017).*

У сфері освіти емоційний штучний інтелект може розглядатися як інструмент зворотного зв'язку для викладача та студента, завдяки чому можна адаптувати процес навчання відповідно до емоційного реагування учасників освітнього процесу. Це створює умови для персоналізованої підтримки, що може бути особливо корисним у дистанційному та змішаному навчанні, де вербальні та невербальні сигнали обмежені.

Незважаючи на оптимістичні дані досліджень, наразі підкреслюється, що сучасні системи емоційного ШІ не «відчують» емоцій у людському розумінні – ці пристрої лише інтерпретують фізіологічні й поведінкові індикатори через математичні моделі.

Також слід відзначити, що у зв'язку з високими матеріальними витратами, застосування емоційного штучного інтелекту на сьогодні стає доступним лише обмеженому колу людей, і поки що унеможливує використання більшості розробок у цій галузі широким колом споживачів.

## **AA** Концепти теми

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

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

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

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

*Емоційне мислення* – процес переробки емоційної інформації.

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

*Емоційний штучний інтелект* – інтелектуальні системи, здатні розпізнавати емоції людини, інтерпретувати їх і адекватно на них реагувати.

*Коефіцієнт емоційності (EQ)* – показник, який використовується для вимірювання рівня емоційної відповіді людини на певну стимуляцію, подію або ситуацію; числова оцінка, що відображає інтенсивність і якість емоційного досвіду.

*Резилієнтність* – здатність людини відновлюватися та пристосовуватися до непередбачуваних змін, стресових ситуацій або негативних подій.

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

*Соціальна компетентність* – здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, знаходити спільну мову та розуміти соціальні норми та контекст.

*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.

*Стресменеджмент* – процес і методи управління стресом з метою зниження його негативного впливу на фізичне та психічне здоров'я людини; орієнтований на те, щоб допомогти людям ефективно впоратися зі стресом, забезпечити психологічну стійкість і підтримати загальний добробут.



## Питання для рефлексії

1. **Особистий емоційний словник:** запишіть 5 останніх емоцій, які ви переживали сьогодні. Спробуйте визначити, до якого компоненту емоційного інтелекту вони належать (раціональний / регулятивний).
2. **Міфи чи факти?** Оберіть 3 популярні твердження про емоційний інтелект, які ви коли-небудь чули від інших людей або у мас-медіа. Позначте їх як «міф» або «науковий факт» і поясніть свій вибір.
3. **Цифрові емоції:** подумайте, як «розумний» браслет або додаток, що відстежує емоції, міг би допомогти вам у навчанні або роботі. Які ризики у даному випадку ви бачите?
4. **Емоційний штучний інтелект:** уявіть, що ваш смартфон або комп'ютер може оцінювати ваш настрій. Які поради він міг би спроможний давати? Чи хотіли б ви, щоб так було у вашому житті?
5. **Прогноз емоційного стану:** спробуйте передбачити свій настрій, який може бути через 1–2 години. Потім перевірте, наскільки точним був ваш прогноз. Які індикатори можуть допомагати краще передбачати власні емоції?
6. **Аналіз цифрових сигналів:** якщо у вас є смарт-браслет чи додаток, який відстежує пульс, спробуйте співвіднести сигнали зі своїм настроєм. Що можна дізнатися про самого себе на основі подібних індикаторів?
7. **Віртуальний співрозмовник:** уявіть, що ви спілкуєтесь із штучним інтелектом, який розпізнає ваші емоції. Як зміниться ваш спосіб висловлювати почуття, якщо він «бачить» ваші емоції?
8. **Мій «емоційний профіль»:** складіть короткий опис своїх сильних і слабких сторін у сфері емоційного інтелекту. Яку саме навичку ви б хотіли розвинути першою?
9. **Емоційні межі технологій:** обміркуйте, у яких випадках сенсорні браслети можуть допомогти людині, а коли вони можуть завдати шкоди? Складіть короткий список «за» і «проти».
10. **Дилема цифрових емоцій:** уявіть, що існує технічний пристрій, здатний передбачати ваші бажання раніше, ніж ви їх усвідомлюєте. Як би ви використовували або обмежували таку можливість?
11. **Мережеві емоції:** як ваша поведінка в соціальних мережах може впливати на емоційний стан інших людей? Які перспективи це може мати для розвитку міжособистісного емоційного інтелекту?
12. **Рефлексія на майбутнє:** подумайте, які навички емоційного інтелекту будуть найбільш корисні через 10 років у світі з активним використанням цифрових технологій та штучного інтелекту.



## Кейси та ситуаційні справи

1. **«Несподівана критика»** Під час командної роботи викладач несподівано висловлює критику вашої ідеї. Опишіть, як ви маєте контролювати свої емоції та сформулюйте відповідь, щоб конструктивно продовжити дискусію.
2. **«Дистанційне навчання».** Викладач помічає, що частина студентів пасивно слухає онлайн-лекцію. Опишіть, як можна використовувати навички емоційного інтелекту для підтримки мотивації та залучення групи.
3. **«Міжкультурне спілкування».** Ви працюєте з міжнародною командою. Один із учасників демонструє поведінку, яка здається агресивною. Як застосувати міжособистісний емоційний інтелект, щоб уникнути непорозумінь?
4. **«Штучний інтелект і емоції»** Уявіть, що система штучного інтелекту на основі ваших біосигналів дає рекомендації щодо керування емоціями. Як ви оцінюєте корисність та обмеження такого підходу?
5. **«Музична іскра».** Марія – студентка музичної академії. Вона готує власну композицію для конкурсу, але під час репетиції відчуває страх перед сценою та критику від колег. Марія вирішує використати свої емоції як джерело натхнення: страх перетворює на ритм, а хвилювання – на мелодію. *Завдання:* спробуйте визначити, які саме здібності емоційного інтелекту Марія використовує (розпізнавання власних емоцій, емоційний самоконтроль і т. ін.). Як її «емоційна креативність» допомагає подолати страх і розкрити талант?
6. **«Інстаграм-емоції».** Артем веде популярний блог у соцмережах. Він помічає, що його підписники найактивніше реагують на пости, де він ділиться емоційними історіями або демонструє власні переживання. Він вирішує створити серію постів, що поєднує емоційні реакції та творчий підхід до контенту. *Завдання:* обговоріть, як у цьому випадку проявляється емоційна обдарованість. Яким чином Артем використовує емоції для креативного та комунікативного впливу на аудиторію?
7. **«Молодіжний волонтерський проект».** Іван організовує волонтерську акцію для дітей із малозабезпечених сімей. Йому потрібно мотивувати команду, розпізнавати емоційний стан учасників та адаптувати завдання відповідно до здібностей кожного. Він помічає, що один із волонтерів засмучений через невдалий досвід і намагається його підтримати. *Завдання:* Проаналізуйте, які прояви емоційного інтелекту та споріднених умінь (емоційна компетентність, соціальний інтелект) демонструє Іван. Які стратегії допомагають зберегти командний дух та ефективність проекту?

## Література

- Августюк М. М.** Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.
- Амплесва О. М.** Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. К., 2013. 20 с.
- Аршава І. Ф.** Емоційна стійкість людини та її діагностика. Д.: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
- Бреус Ю. В.** Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 20 с.
- Власова О. І.** Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
- Гоулман Д.** Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Гумецької. Київ, 2018. 512 с.
- Дерев'янюк С. П.** Роль емоційного інтелекту в адаптації особистості: міфи та реальність. *Соціальна психологія*. К., 2010. № 4 (42). С. 55-66.
- Дерев'янюк С. П.** Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів, 2016. 312 с.
- Дерев'янюк С., Примак Ю., Ющенко І.** Роль емоційного інтелекту в запобіганні віктимності молоді. *Наука і освіта*. 2018. № 9-10. С. 44-51.
- Дерев'янюк С.** Емоційна креативність та мотивація у структурі професійної діяльності психолога. *Науковий Вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Херсон: ХДУ, 2018. № 5. С. 42-47.
- Дерев'янюк С. П., Примак Ю. В., Ющенко І. М.** Штучний інтелект та емоційний штучний інтелект як феномени сучасної когнітивної психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». Острог: Вид-во НаУОА, 2020. Вип. 11. С. 115-119.
- Дерев'янюк С. П.** Емоційний штучний інтелект у професійній підготовці майбутніх психологів. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2021. № 1 (81). С. 192–209.
- Журавльова М. О.** Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 22 с.
- Зарицька В. В.** Теоретико-методологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки. Запоріжжя: Вид-во КПУ, 2010. 304 с.
- Зарицька В. В.** Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Запоріжжя, 2012. 40 с.
- Зарицька В. В.** Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. С. 37-41.
- Історія психології:** від античності до початку ХХ століття : навч. посібник / Авт-уклад. О. П. Коханова. К.: НВП «Інтерсервіс», 2016. 235 с.
- Кириленко Т. С.** Психологія: емоційна сфера особистості. К.: Либідь, 2007. 256 с.
- Кисельова О. А.** Особливості психологічної проникливості у осіб з різною емоційною диспозицією : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 1999. 19 с.
- Коврига Н. В.** Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Д., 2003. 20 с.
- Куценко Я. М.** Емоційний інтелект як чинник психологічної готовності до соціономічних професій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 20 с.
- Ляц О. П., Хуртенко О. В., Марчук С.** Розвиток емоційного інтелекту як чинник психологічної резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. №.4. С. 79–86.

- МакКі Е., Бояцис Р., Гоулман Д.** Емоційний інтелект лідера / пер. з англ. В. Глінки. Київ, 2019. 288 с.
- Максьом К. В.** Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків як чинник запобігання булінгу: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2020. 20 с.
- Марченко А. О.** Емоційний інтелект як чинник ефективності управлінської професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06. Харків, 2014. 20 с.
- Милославська О. В.** Емоційний інтелект як складова комунікативної компетентності студентів: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2011. 20 с.
- Носенко Е. Л., Коврига Н. В.** Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. К.: Вища школа, 2003. 126 с.
- Носенко Е. Л.** Посібник до вивчення курсу «Теорія емоційного інтелекту». Дніпропетровськ: ДНУ, 2014. 73 с.
- Орищенко О. А.** Диференційно-психологічний аналіз емпатії : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. 2004. 18 с.
- Параскевова К. Г.** Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01. Харків, 2015. 17 с.
- Приймаченко О. М.** Образ стану емоційно-освіченої людини як умова розвитку емоційного інтелекту. *Вісник Чернігівського ун-ту імені Т.Г.Шевченка*. Серія: Психологічні науки. Чернігів: ЧДПУ, 2006. Вип. 41. Т. 2 С. 96-99.
- Романова В. С.** Емоційний інтелект як чинник групової динаміки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. К., 2012. 18 с.
- Санникова О. П.** Феноменология личности. Одесса: СМІЛ, 2003. 256 с.
- Чебыкин А. Я.** Теория и методика эмоциональной регуляции учебной деятельности. Одесса: Астро Принт, 1999. 158 с.
- Чебикін О. Я., Павлова І. Г.** Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2005. № 5-6. С. 180-186.
- Шевчук Н. Н.** Проблема саморегуляції емоціональних состояний у подростков. *Наука і освіта*. 2000. № 1-2. С. 214-216.
- Averill J. R.** Individual differences in emotional creativity: structure and correlates. *Journal of Personality*. April, 1999. 67:2. P. 331-371.
- Bar-On R., Parker J.** Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 363-388.
- Bonesso S., Bruni E., Gerli F.** Behavioral Competences of Digital Professionals: Understanding the Role of Emotional Intelligence. New Basingstoke, 2020. 110 p.
- Breazeal C. L.** Designing sociable robots. Cambridge, London: MIT press, 2004. 282 p.
- Caruso D., Mayer J., Salovey P.** Relation of an ability measure of emotional intelligence to personality. *Journal of Personality Assessment*. 2002. Vol. 79. P. 306-320.
- Cominelli L., Mazzei D., De Rossi D.** SEAI: Social Emotional Artificial Intelligence based on Damasio's Theory of Mind. *Frontiers in robotics and AI*. 2018. Vol. 5. No. 6. P. 1-20.
- Goleman D.** Emotional Intelligence. New York: Bantam books, 1995. 352 p.
- Keefner K. V., Parker J. A., Saklofske D. H.** Emotional Intelligence in Education: Integrating Research with Practice. New York, 2018. 462 p.
- Mayer J., Caruso D., Salovey P.** Emotional intelligence meets traditional standarts for an intelligence. *Intelligence*. 1999. Vol. 27. P. 267-298.
- Muller V.** Fundamental issues of artificial intelligence. Oxford: Springer. 2016. 520 p.
- Picard R. W.** Affective Computing: Challenges. *International journal of human studies*. 2003. Vol. 59. № 1. P. 55-64.
- Sarny C.** The development of emotional competence. NY: GuilfordPress, 1999. 381 p.
- Schuller D., Schuller B.** The age of artificial emotional intelligence / D. Schuller, B. Schuller. *Computer*. 2018. Vol. 51. № 9. P. 38-46.
- Yonck R.** Heart of the Machine: Our Future in a World of Artificial Emotional Intelligence. New York: Sourcebooks, 2017. 312 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.

Емоційний інтелект доцільно розглядати як багатовимірну структуру, що включає взаємопов'язані компоненти та складові, кожна з яких забезпечує оптимальне емоційне функціонування особистості. Раціональний компонент емоційного інтелекту відповідає за пізнавальне опрацювання емоційної інформації, регулятивний компонент – передбачає трансформацію емоційної інформації у комунікативну площину. Взаємодія цих компонентів формує цілісну систему емоційного інтелекту, яка проявляється в окремих складових емоційного інтелекту (у здатності людини сприймати емоційну інформацію, усвідомлювати власний емоційний досвід, ефективно ним управляти та конструктивно взаємодіяти з емоційним світом інших людей). Саме така структура презентує емоційний інтелект як інтегративну психологічну характеристику особистості.

Узагальнюючи, 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.

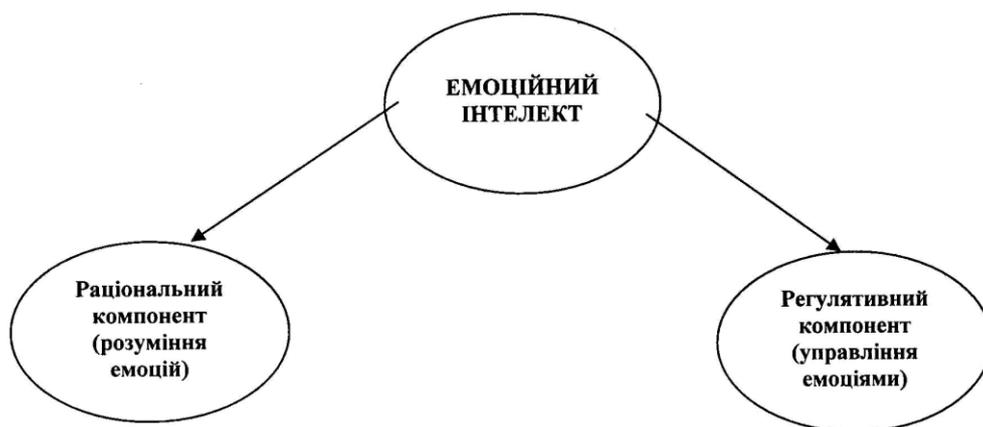


Рис. 2.1. Структура емоційного інтелекту



## 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* (Е. Блайт та ін.). При цьому акцентуються такі аспекти розуміння емоцій як ідентифікація (визначення емоційних станів) і вербалізація (словесне вираження емоційних переживань), що зачіпає також сферу перцепції. Вченими вводиться 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* (Д. Гоулман 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: розуміння власних емоцій (ідентифікація емоцій, емоційне усвідомлення та ін.); розуміння емоцій інших людей (емпатія та ін.).

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).

Перший із зазначених векторів – розуміння власних емоцій, – пов'язаний передусім зі здатністю до емоційної рефлексії, тобто усвідомлення, вербалізації та інтерпретації власних переживань. Рефлексивне розуміння емоцій дає змогу людині ідентифікувати емоційні стани, відрізнити подібні за проявами почуття, встановлювати зв'язок між емоціями, думками та поведінкою.

Другий вектор – розуміння емоцій інших людей, – ґрунтується на емпатії як здатності розпізнавати, інтерпретувати й емоційно відгукуватися на переживання іншого. Емпатійне розуміння передбачає чутливість до невербальних сигналів, контексту ситуації та індивідуальних особливостей партнера по взаємодії.

## Структура розуміння емоцій

Автори дослідження	Розуміння власних емоцій	Розуміння емоцій інших людей
Дж. Маєр, С. Саловой (1990)	ідентифікація емоцій; розуміння власних емоцій	ідентифікація емоцій; розуміння емоцій
Р. Бар-Он (1997)	усвідомлення власних почуттів	емпатія
Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига (2003)	самоусвідомлення емоційних переживань	соціальна свідомість та певні соціальні вміння
Д. Гоулман (2005)	емоційне самоусвідомлення; аналіз власних емоцій; усвідомлення впливів на нас; інтуїція	«співпереживання»; вміння прислуховуватися до почуттів інших
М. А. Нгуєн (2008)	емоційна орієнтація на себе	емоційна орієнтація на іншого, емпатія
В. Зарицька (2022)	розуміння особистістю власних емоцій	розуміння особистістю емоцій інших

## Способи (стратегії, техніки, прийоми) розуміння емоцій

Виокремлюються *перцептивні* (пов'язані з розпізнаванням емоцій) та *раціональні* (пов'язані з усвідомленням емоцій) способи обробки емоційної інформації (Таблиця 2. 2).

Таблиця 2.2

## Прийоми розпізнавання емоцій

Спрямованість прийомів	Зміст прийомів розпізнавання емоцій
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

*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).

### **Раціональні способи розуміння емоцій**

Виокремлюються п'ять основних способів вербальної переробки емоцій:

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. Досліджуваних 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. Міжкультурні дослідження свідчать, що в англійській мові, наприклад, існують окремі лексеми для позначення станів суму різної інтенсивності – *sadness, melancholy, grief*, що відображає градацію переживань від легкого пригніченого настрою до глибокої втрати. У японській культурі емоційний стан *amae* описує особливе почуття залежності та довірливої близькості, для якого немає прямого еквівалента в більшості європейських мов. Такі мовні відмінності засвідчують, що емоції не лише універсальні за своєю природою, а й культурно опосередковані у способах їхнього усвідомлення, вербалізації та переживання, що, своєю чергою, впливає на формування емоційного інтелекту.

### 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 не-послідовність 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 (О. Саннікова, О. Чебикін 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. Бреслав (2006)	Емоційна регуляція – засіб соціально-прийняттого вираження емоцій
<i>Управління емоціями як структурний компонент емоційного інтелекту</i>	
Д. Гоулман (1995)	Управління емоціями – вміння володіти емоціями, самовладання
Д. Карузо, Дж. Маєр, С. Саловой (2002)	Управління емоціями – рефлексивна регуляція емоцій, необхідна для емоційного та інтелектуального розвитку; здатність, яка сприяє особистісному зростанню та покращенню міжособистісних стосунків
О. Власова (2005)	Управління емоціями – здатність людини керувати власними емоціями
В. Зарицька (2022)	Управління емоціями – самоконтроль і саморегуляція емоцій

### 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. Гоулман); як здатність викликати в інших людей ті або інші емоції, здатність переспрямовувати емоції на інший об'єкт; схильність до фасилітативної поведінки (М. Бракетт); як вміння ефективно експресивно-емоційної поведінки, спрямованої на стимулювання емоцій у іншої людини (К. Саарні).

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 (Г. Філоненко), застосуванням емоційних інграм (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).

Таблиця 2.4

#### Структура управління емоціями

Автори дослідження	Управління власними емоціями	Управління емоціями інших
Дж. Маєр, С. Саловей (1990)	саморегуляція	регуляція емоційних явищ інших людей
Д. Гоулман (1995)	саморегуляція (самоконтроль, сумлінність, надійність, пристосованість, відкритість);	соціальні навички (переконавання, комунікація, лідерство, розв'язання конфлікту)
Р. Бар-Он (1997)	управління стресом (стресостійкість, контроль імпульсивності); загальний настрій (оптимізм, щастя)	соціальна відповідальність
Д. Карузо, Дж. Маєр, С. Саловей (2002)	використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності; емоційний самоконтроль	здатність усувати емоційні проблеми з метою покращення міжособистісних стосунків
Е. Носенко, Н. Коврига (2003)	саморегуляція власних емоцій	соціальна свідомість та певні соціальні вміння
М. Манойлова (2004)	управління власними почуттями та емоціями	управління почуттями та емоціями інших людей
М.А.Нгуен (2008)	емоційна саморегуляція	емоційна регуляція стосунків
Є. Карпенко (2017)	саморегуляція (здатність людини до саморегуляції власного емоційного стану на основі сформованих знань, умінь та навичок)	регуляція стосунків (соціальна взаємодія, розгортання особистісного потенціалу, життєтворення)
В. Зарицька (2022)	самоконтроль, саморегуляція емоцій	здатність використовувати емоції у спілкуванні

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 (М. А. Нгуен та ін.), та парціальний підхід, при якому пропонується розгалужена система складових (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, М. Бракетт та ін.).

## 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.

Учені вважають, 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. Дослідники пов'язують 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 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).

Емоційно-регулятивні стратегії доцільно розглядати як систему способів усвідомленого або напіваавтоматичного впливу людини на власні емоційні стани залежно від джерела напруги та цільової спрямованості регуляції. **Інтерспрямовані регулятивні стратегії** орієнтовані передусім на зміну або переосмислення життєвої ситуації, що викликає емоційний відгук, зокрема через активне планування дій. **Інтроспрямовані стратегії** фокусуються на внутрішньому світі особистості та передбачають саморефлексію, когнітивну переоцінку, самозаспокоєння. Натомість **екстра-спрямовані регулятивні стратегії** реалізуються у площині міжособистісної взаємодії й пов'язані з вербалізацією емоцій, пошуком соціальної підтримки або впливом на емоційні стани інших людей.

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

## Стратегії та прийоми управління емоціями

<i>Стратегії управління емоціями</i>		<i>Прийоми управління емоціями</i>	<i>Змістовні характеристики</i>
<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 переформатування.</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>	<p>застосовуються у повсякденній реальності, з набуттям досвіду запускаються «автоматично»;</p> <p>мають біологічну основу (засновані на дії когнітивно-перцептивних функцій);</p> <p>розвиваються в онтогенезі поступово шляхом оволодіння довільною регуляцією емоцій;</p> <p>з віком репертуар ситуативних регулятивних стратегій збільшується у зв'язку з розвитком когнітивної сфери</p>
<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. Стильові стратегії: відволікання, пряма дія, перевизначення ситуації, катарсис, прийняття, соціальний копінг, релаксація, релігія (за А. Стоун, Д. Нилі).</li> <li>4. Психотерапевтичні: «генеральне прибирання», встановлення пріоритетів, активізація самоповаги, передбачуване опанування (за Т.М. Титаренко).</li> </ol>	<p>застосовуються у зв'язку з реагуванням на стресові та фрустраційні події;</p> <p>мають як біологічну, так і соціальну основу;</p> <p>розвиток стратегій ефективно стимулюється в тренінгових групах;</p> <p>з віком репертуар стратегій розширюється у зв'язку з набуттям емоційного досвіду</p>
<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>	<p>застосовуються у сфері міжособистісної взаємодії; мають соціальну основу;</p> <p>стратегії розвиваються шляхом соціального навчання; з віком застосування стратегій удосконалюється</p>

## 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 неofilії (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 теплої 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 зілєння багатьох пацієнтів.

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

☑ Пьер 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 шоківих емоцій.

*Шокові 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 шоковою емоцією, відмовляється від будь-яких спроб – впадає в ступор, засинає або влаштовує істерику, здійснює безглузді дії. Отже, невід'ємною характеристикою шокових емоцій є регресія до нижчих форм поведінки.*

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

☑ *У науково-популярній літературі зазначається про феномен «емоційного огрубіння». Це явище характеризується втратою тонких емоційних відчуттів, тобто здатності визначати доцільність вияву емоційно-зabarвлених 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).*

Феномен «емоційна неадекватність» – це порушення відповідності емоційних реакцій змісту, інтенсивності або контексту життєвої ситуації; порушення виявляється у невчасному, надмірному або, навпаки, недостатньому вияві емоцій. Емоційна неадекватність може проявлятися як у формі гіперемоційності, так і в емоційній бідності, та зазвичай пов'язана з недостатнім рівнем емоційної обізнаності, слабкою рефлексією або порушеннями емоційної саморегуляції.

☑ *У психологічній та науково-популярній літературі описується ситуація, коли людина реагує сміхом на трагічну або драматичну подію, або ж виявляє байдужість у момент, що потребує співпереживання. Такі реакції не обов'язково є свідомими чи навмисними, однак вони свідчать про порушення узгодженості між внутрішнім емоційним станом і зовнішнім контекстом. У побуті це може проявлятися у надмірній дратівливості через незначні труднощі або, навпаки, у відсутності емоційної реакції на значущі життєві події, що сприймається оточенням як холодність, нещирість або емоційна «відстороненість».*

Феномен «емоційна парадоксальність» – це особливість емоційної сфери, що виявляється у переживанні або зовнішньому вираженні взаємно суперечливих, на перший погляд несумісних емоцій щодо одного й того самого об'єкта, події чи людини. Вона відображає складність і багатовимірність внутрішнього світу особистості, коли позитивні й негативні емоційні стани співіснують одночасно або швидко змінюють один одного. Емоційна парадоксальність не обов'язково є ознакою порушення; навпаки, у зрілої особистості вона може свідчити про високий рівень емоційної усвідомленості та здатність утримувати амбівалентні переживання без їх спрощення.

☑ *Молодий фахівець отримує пропозицію роботи за кордоном, про яку давно мріяв, і водночас відчуває глибокий сум і тривогу через необхідність залишити близьких та звичне середовище. Радість від професійного визнання поєднується з відчуттям втрати, а натхнення – зі страхом невизначеності. Зовні така людина може виглядати суперечливою: вона усміхається, але водночас стає задумливою та емоційно стриманою. Саме ця парадоксальність переживань відображає не слабкість емоційної сфери, а складний процес осмислення значущого життєвого вибору.*

Означені феномени відображають негативні явища, пов'язані з управлінням емоційною сферою – ігнорування або надмірне зосередження на власних емоціях.

Щодо пояснення проявів наведених феноменів доречним є згадати поширений вислів: «культ емоцій є таким же небезпечним, як і культ рацію». 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.

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

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	

## **AA** Концепти 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, гордощів та недовіри.



## Питання для рефлексії

1. Чому в різних теоріях емоційного інтелекту по-різному визначається його структура та кількість складових?
2. У чому полягають принципові відмінності між моделлю здібностей і змішаними моделями емоційного інтелекту?
3. Який із компонентів емоційного інтелекту відіграє ключову роль у повсякденній соціальній взаємодії та чому?
4. Чи може людина мати високий рівень розуміння емоцій і водночас бути нездатною керувати ними, і що це означає для структури емоційного інтелекту?
5. Який компонент емоційного інтелекту можна вважати «ядром» особистості, а який – результатом соціального навчання?
6. Як структура емоційного інтелекту відображає здатність особистості до саморефлексії та саморегуляції?
7. У чому полягає відмінність між внутрішньоособистісним і міжособистісним емоційним інтелектом у структурному вимірі?
8. Чи можна вважати управління емоціями найвищим рівнем розвитку емоційного інтелекту?
9. Як змінилася б структура емоційного інтелекту, якби її створювали не психологи, а, наприклад, нейробіологи або філософи?
10. Чи можна уявити людину з високим емоційним інтелектом, але низьким рівнем емпатії?
11. Чи всі компоненти емоційного інтелекту однаково важливі для особистісного благополуччя, чи деякі з них можуть навіть заважати?
12. Де проходить межа між емоційним інтелектом як здатністю і емоційною маніпуляцією як її можливим викривленням?
13. Чи може структура емоційного інтелекту змінюватися залежно від життєвих криз, і якщо так – які саме компоненти можуть трансформуватися першими?
14. Наскільки сучасні моделі емоційного інтелекту відображають реальне життя, а не лише наукові уявлення про нього?
15. У чому полягає методологічна складність побудови інтегративної моделі емоційного інтелекту?
16. Чи можна говорити про універсальну структуру емоційного інтелекту, незалежну від культури й соціального контексту?
17. Які ризики виникають у разі ототожнення емоційного інтелекту з рисами особистості або соціальними навичками?



## Кейси та ситуаційні вправи

1. **«Емпатійний лідер».** Молодий керівник стартапу тонко відчуває настрій команди, помічає напруження й приховані конфлікти, однак у критичних ситуаціях не здатен стримати власний гнів. Команда визнає його емоційну чутливість, але боїться емоційних зривів. Які складові емоційного інтелекту тут розвинені, а які залишаються недостатньо сформованими?

2. **«Чутливість без самоусвідомлення».** Студентка-психологиня легко розпізнає емоції інших, однак часто не може пояснити власні переживання і плутається у своїх почуттях. Вона вважає себе емпатійною, але водночас емоційно вразливою. Як з позицій різних моделей емоційного інтелекту можна пояснити таку асиметрію?

3. **«Майстер впливу».** Досвідчений фахівець О. з проведення міжнародних перемовин майже завжди досягає бажаного результату, він майстерно керує емоційною атмосферою спілкування. Водночас його колеги зазначають, що він не співпереживає іншим, а лише використовує їхні емоції. Де проходить межа між високим рівнем емоційного інтелекту та емоційною маніпуляцією?

4. **«Інтуїтивний HR».** Фахівчиня з підбору персоналу ухвалює рішення, при цьому спирається не на тести, а на інтуїтивне відчуття емоційного стану кандидатів. Вона рідко помиляється, але не може логічно обґрунтувати свої висновки. Чи можна таку здатність вважати складовою емоційного інтелекту?

5. **«Розпізнавання емоцій».** Підліток легко розпізнає емоції за мімікою та інтонацією, але не розуміє, чому люди приховують свої почуття або поведуться нещиро. Який рівень розуміння емоцій ще не сформувався у цього підлітка?

6. **«Криза як стимулятор змін».** Після складного життєвого періоду людина краще розуміє власні емоції, але стає менш чутливою до переживань інших. Як життєві події можуть трансформувати структуру емоційного інтелекту?

7. **«Дві сторони лідерства».** У команді є два неформальні лідери: один емоційно надихає, але не вміє врегульовувати конфлікти; інший стриманий, зате ефективно стабілізує групову взаємодію. Які моделі емоційного інтелекту можна застосувати до аналізу кожного з них?

8. **«Емпатія ціною вигорання».** Психолог-консультант тонко відчуває емоційні стани клієнтів, але після роботи відчуває сильне емоційне виснаження. Чи завжди високий рівень емоційного інтелекту є ресурсом психологічного благополуччя?

9. **«Раціональний вибір».** У ситуації морального вибору людина чітко усвідомлює свої емоції, але свідомо ігнорує їх, керуючись лише логічними аргументами. Чи можна вважати таку стратегію проявом зрілого емоційного інтелекту?

## Література

**Августюк М. М.** Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.

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

**Гоулман Д.** Емоційний інтелект у бізнесі. Як стати успішним у житті та кар'єрі / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Київ: Вид-во «Vivat», 2018. 512 с.

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

**Дерев'яно С. П.** Управління емоціями як регулятивний компонент емоційного інтелекту. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Серія: психологічні науки: Чернігів: ЧДПУ, 2009. Вип. 74. Том 1. С. 158-165.

**Дерев'яно С. П.** Розуміння емоцій як раціональний компонент емоційного інтелекту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Вип. 94. Серія : Психологічні науки. Чернігів: ЧНПУ, 2012. Том 1. С. 144-148.

**Дерев'яно С. П.** Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів, 2016. 312 с.

**Зарицька В.** Психологія емоційного інтелекту. Київ, 2022. 428 с.

**Коврига Н. В.** Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Д., 2003. 20 с.

**Максом К. В.** Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості*. Вип. 14. Київ; Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 348-355.

**Носенко Е. Л.** Посібник до вивчення курсу «Теорія емоційного інтелекту». Дніпропетровськ: ДНУ, 2014. 73 с.

**Носенко Е. Л.** Емоційна розумність як складова особистісного адаптаційного потенціалу. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. К.: Міленіум, 2007. Вип. 29. С. 491-497.

**Параскевова К. Г.** Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01. Харків, 2015. 17 с.

**Титаренко Т. М., Леніхова Л. А.** Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді. К.: Міленіум, 2006. 204 с.

**Blythe E., Garrido L., Longo M. R.** Emotion is perceived accurately from isolated body parts, especially hands. *Cognition*. 2023. Vol. 230. DOI: 10.1016/j.cognition.2022.105260.



## 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.

Уявлення про компетентність чоловіків та жінок в емоційній сфері засновані, переважно, на стереотипах сприймання. Вважається, що краще «переживати» 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 виявлено, що у дівчат переважає здатність до розуміння емоцій (емоційна обізнаність, здатність до розпізнавання емоцій та до емпатії); 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: відмінності у прояві окремих складових внутрішньоособистісного, міжособистісного емоційного інтелекту виявляються скоріше не на кількісному, а на якісному рівнях.



#### 1. СТАТЕВІ ВІДМІННОСТІ У СФЕРІ ПРОЯВУ ВНУТРІШНЬОСОБИСТІСНОГО 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 у літературі відзначається, 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 коментарі. 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 широти залежно від характеру стосунків з партнером по спілкуванню.

Жінки значно відрізняються від чоловіків обсягом 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 відчують 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 обсяг саморозкриття позитивних і негативних емоцій більше, ніж у чоловіків. Перші місця за обсягом саморозкриття для чоловіків і жінок однаково займають радість і вдячність. На другому місці у чоловіків – симпатія, а у жінок – подив.

Обсяги 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.* У психології емоцій вважається, що емоційні особливості чоловіків та жінок закладаються в образах маскулінності та фемінінності. Емоції умовно розподіляються на «чоловічі» (гнів, гордість, 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 псевдо-дурнями – інакше приходилося би переживати почуття провини за свій страх та малодушність.*

Значущими 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.

Копінгівий 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 маскуліні 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. Вчені встановили, що у юнаків з підвищенням рівня внутрішньоособистісного емоційного інтелекту зменшуються переживання провини, страху, печалі.

☑ *Цікавим у дослідженнях 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 маскуванія (це навмисне вираження емоції, яка не переживається в даний момент).

☑ *В експерименті К. Саарні було показано статево-вікову динаміку прояву маскуванія 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 статевої відмінності 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. Вважається, що це може бути пов'язано з будовою мозкових структур: у жінок ділянка мозка, яка обслуговує процеси, пов'язані з обробкою емоційної інформації, більше, ніж у чоловіків.

Жінки мають перевагу в декодуванні емоцій за мімічними проявами, проте в розпізнаванні емоцій по голосу статевої відмінності не спостерігається. Відзначається, 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*

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 дружелюбність 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 дружелюбними, 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).

☑ *Показовим у контексті впливу на емоції інших є образ Каттніс Евердін з кінофільму «Голодні ігри» (The Hunger Games). Героїня майже не демонструє відкритої емоційної експресивності, стримано реагує на сильні переживання, здатна до високого рівня самоконтролю й холодної оцінки ситуації. Саме ця емоційна зібраність і дистанційованість дозволяє їй впливати на масову свідомість: її мовчання, стримані жести та мінімалістичні емоційні реакції викликають у глядачів співпереживання, страх або надію значно сильніше, ніж відкриті емоційні прояви. Водночас її емпатійність проявляється вибірково, що підсилює лідерський вплив і робить емоційні сигнали більш значущими.*

*Інший приклад можна побачити у фільмі «Диявол носить Prada» (The Devil Wears Prada), де персонаж Міранди Прістлі демонструє класичний варіант емоційного впливу через холодну саморегуляцію та мінімізацію «традиційно жіночих» рис. Вона майже не проявляє емпатії, рідко підвищує голос, однак її стриманість, емоційна дистанція та точні вербальні інтервенції викликають у підлеглих тривогу, напругу й водночас прагнення відповісти її очікуванням. На противагу цьому, чоловічі персонажі фільму, які досягають впливу на інших, часто використовують емоційність, довірливість або демонстративну включеність у переживання співрозмовника, що узгоджується з ідеєю поєднання «фемінінних» рис з ефективним емоційним лідерством.*

*Ілюстративними у контексті емоційного впливу є образи героїв романтичних зарубіжних відеофільмів, що користуються популярністю серед молодіжної аудиторії. У стрічці «Портрет дівчини у вогні» головна героїня Маріанна впливає на емоційний стан Елоїзи не через відкриту експресію чи прямий емоційний тиск, а завдяки стриманості, уважності та здатності до саморегуляції. Її невиражена зовнішня емоційність, відсутність покірності й уміння утримувати внутрішню стабільність створюють для іншої жінки безпечний емоційний простір. Такий спосіб впливу ґрунтується не на емпатійному «розчиненні» в переживаннях іншого, а на внутрішній силі й послідовності, що відповідає психологічним характеристикам жінок, здатних ефективно впливати на емоційні стани оточення.*

*Інший тип емоційного впливу демонструється у фільмі «Назви мене своїм ім'ям». Чоловічий персонаж Еліо впливає на емоційні стани іншої людини завдяки відкритості до власних почуттів, емоційній чутливості, довірливості та здатності вербалізувати переживання. Його емоційність не поєднується з владністю або домінуванням, а навпаки – створює умови для глибокого емоційного контакту та взаємного резонансу. Саме оптимальна вираженість рис, які традиційно відносять до фемінінних, за слабого прояву маскулінних характеристик забезпечує ефективний вплив героя на емоційні стани іншого, що узгоджується з сучасними уявленнями про гендерні особливості емоційного впливу.*

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 настрої
	<i>Емоційне саморозкриття</i>	недостатньо позитивне сприймання емоційного саморозкриття з боку інших	властивим є потенціальне 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
	<i>Контроль експресії</i>	невиражена експресивність	контроль експресії виявляється переважно у формі маскуванню
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 маскулінні риси (емоційна стриманість, саморегуляція)

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

## **AA** Концепти теми

**Гендерна емоційна сигналізація** – специфічні невербальні прояви емоцій, характерні для жінок чи чоловіків.

**Емоційна гнучкість** – здатність адаптувати прояви емоцій залежно від соціального контексту та статевих очікувань.

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

**«Жіночий» емоційний інтелект** – здібності емоційного інтелекту, які переважають у жінок (розпізнавання емоцій, емпатія).

**Потенціально емоційне саморозкриття** – готовність та бажання розповідати про власні переживання.

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

**Соціально емоційне маскування** – свідоме приховування власних емоцій, щоб відповідати гендерним нормам.

**Синдром «емоційного холоду»** – симптомокомплекс, який виявляється в міжособистісних стосунках та ускладнює (або навіть унеможлиблює) встановлення емоційного контакту та психологічної інтимності в шлюбно-партнерських стосунках.

**Статева дисоціація емоцій** – розбіжність між внутрішнім переживанням і зовнішнім його проявом у чоловіків і жінок.

**«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.

**Фемінінна чутливість** – підвищена здатність до розпізнавання та інтерпретації емоцій інших людей.

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

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

**«Чоловічий» емоційний інтелект** – здібності емоційного інтелекту, які переважають у чоловіків (управління власними емоціями, контроль експресії).



## Питання для рефлексії

1. Чи можна вважати відмінності у внутрішньоособистісному емоційному інтелекті результатом біологічних чинників, чи вони радше соціально сконструйовані?
2. Яким чином гендерні норми формують різні стратегії емоційної саморегуляції у жінок і чоловіків?
3. Чи впливає спосіб виховання хлопчиків і дівчаток на їхню здатність диференціювати власні емоції?
4. У яких випадках емоційна стриманість може бути ресурсом, а в яких – обмеженням для внутрішньоособистісного емоційного інтелекту?
5. Як пов'язані самооцінка та емоційна саморегуляція у чоловіків і жінок?
6. Чи існують відмінності у переживанні провини, сорому та тривоги залежно від статі, і як це відображається на емоційному інтелекті?
7. Як статева ідентичність впливає на готовність звертатися за емоційною підтримкою?
8. У чому проявляється різниця між чоловічими та жіночими стилями внутрішнього діалогу в емоційно напружених ситуаціях?
9. Які статові особливості простежуються у здатності розпізнавати емоції інших людей?
10. Як гендерні ролі впливають на прояв емпатії в міжособистісних стосунках?
11. Чи пов'язана висока емпатійність жінок із соціальним очікуванням «емоційної турботи» про інших?
12. Як чоловіки і жінки по-різному реагують на емоційні сигнали у конфліктних ситуаціях?
13. Яким чином статові відмінності в комунікативних стилях впливають на міжособистісний емоційний інтелект?
14. Чи відрізняються стратегії емоційного впливу на інших у чоловіків і жінок, і в чому саме?
15. Як проявляється гендерна специфіка у здатності підтримувати інших у кризових ситуаціях?
16. Чи можна говорити про різні «емоційні ролі» чоловіків і жінок у груповій взаємодії?
17. У яких ситуаціях гендерні відмінності в міжособистісному емоційному інтелекті стають найбільш помітними?
18. Чи можуть високі показники міжособистісного емоційного інтелекту компенсувати низький рівень внутрішньоособистісного, і чи є тут статові відмінності?
19. Як цифрове спілкування змінює прояви емоційного інтелекту у чоловіків і жінок?
20. Чи однаково чоловіки і жінки використовують емоції як ресурс впливу та лідерства?
21. Яким чином культурний контекст підсилює або нівелює статові відмінності в емоційному інтелекті?
22. Чи змінюються статові особливості емоційного інтелекту з віком та життєвим досвідом?
23. Як усвідомлення власних гендерних установок може підвищити рівень емоційної компетентності?



## Кейси та ситуаційні вправи

1. **«Емоційна стриманість як стратегія».** У груповій дискусії чоловік майже не демонструє емоцій, але точно визначає напружені моменти й вчасно переводить розмову в конструктивне русло. Жінка активно виражає емоції, підтримує інших, однак рідше впливає на хід дискусії. Як у цьому кейсі проявляються різні стилі емоційного інтелекту?
2. **«Контроль проти експресії».** Під час конфлікту жінка відкрито говорить про свої почуття, намагаючись знизити напругу. Чоловік стримує емоції, але зберігає внутрішнє напруження. Як це співвідноситься з гендерними особливостями емоційної регуляції?
3. **«Соціальна чутливість».** У новому колективі жінка швидко відчуває емоційний клімат і неформальні стосунки. Чоловік довше адаптується, але з часом краще розуміє приховані конфлікти. Як це можна пояснити з позицій статевих відмінностей?
4. **«Вираження негативних емоцій».** Жінка відкрито говорить про роздратування або втому. Чоловік уникає вербалізації негативних емоцій, але демонструє їх через поведінку. Як це впливає на міжособистісну взаємодію?
5. **«Розпізнавання невербальних сигналів».** Жінка швидко зчитує міміку й інтонацію. Чоловік звертає більше уваги на контекст і поведінкові деталі. Які здібності емоційного інтелекту тут домінують?
6. **«Саморефлексія і дія».** Жінка довше аналізує свої почуття перед прийняттям рішення. Чоловік швидше переходить до дій, інколи не усвідомлюючи емоційних мотивів. Які складові емоційного інтелекту тут проявляються?
7. **«Баланс емоцій і раціональності».** Жінка інтегрує емоції в процес прийняття рішень. Чоловік намагається відокремити емоції від мислення. Чи можна вважати обидва підходи різними, але рівноцінними проявами емоційного інтелекту?

## Література

**Августюк М. М.** Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.

**Бєлікова Ю. В.** «Емоційна логіка»: гендерна специфіка соціальної дії. *Український соціум*. 2011. № 4 (39). С. 31-39.

**Бідюк І. А.** Особливості загального та емоційного інтелекту студентів: гендерний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №. 3. С. 165-168.

**Діденко Є. О.** Гендерні особливості емоційного інтелекту особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2016. № 12. С. 137-141.

**Доценко Л. В., Вишпольська А. О.** Гендерні розрізнення емоційної сфери студентів. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія, зб. наук. пр. К.: НАУ, 2018. Вип. 13(1). С. 111-115.

**Зінкевич К. К.** Мовні засоби вираження гендерних особливостей емоцій. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 36. С. 83-86.

**Лисенко К. С.** Гендерні особливості емоційного інтелекту. *Гендерна політика очима української молоді: матеріали підсумкової конференції Регіонального конкурсу молодих вчених (Харків, 24 жовтня 2017 р.)*. Харків: ХНУМГім. О.М.Бекетова, 2018. С. 129-133.

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

**Михайлишин У. Б.** Теоретичний аналіз гендерних відмінностей у проявах компонентів емоційного інтелекту. *Challenges in science of nowadays: psychology and psychiatry*. 2020. С. 120-124.

**Титаренко Т. М., Леніхова Л. А.** Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді. К.: Міленіум, 2006. 204 с.

**Breslavs G.** People's reactions to the COVID-19 pandemic: hate and xenophobia in Latvia. *Psychology and Psychiatry*. 2021. Vol. 10. P. 71–76.

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



## РОЗДІЛ 2. РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ



### Глава 4

#### ЕМОЦІЙНА ОБІЗНАНІСТЬ

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



#### 1. ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Розмаїтість людських переживань традиційно розподіляється 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.

Значення емоцій та почуттів у житті людини є безсумнівним, вони пронизують *соціальну* (взаємодія з іншими) та *інтимну* (взаємодія з 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, що відбуваються. Через заглиблення в 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.

Сучасні вчені загалом вважають, 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.**



## 2. ХАРАКТЕРИСТИКИ РІЗНОМАНІТНИХ ЕМОЦІЙ

Наведений нижче перелік емоцій подано на основі загальноприйнятого у психологічній науці підходу до їх класифікації:

1. Емоції очікування та прогнозу (хвилювання, тривога, страх).
2. Задоволення та радість.
3. Фрустраційні емоції (образа, гнів, сумування).
4. Комунікативні емоції (зняксовіння, 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*. 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 Піцинським 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, триумф.

**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*. 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*: щирі, фальшиві та нещасні (жалісні). *Фальшива* посмішка має різновиди – *штучна посмішка* виражає недейсні 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 замилювання 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 *ехидство* як завуальована й їдка форма констатації якоїсь вади, гіпертрофії. Саме ехидство 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 *сенситивність* 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 тривоги 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 рефлекторні приступи гніву внаслідок обмеження рухливості.

4) *Експресія гніву.* Для експресії гніву характерні скорочення м'язів лоба та рухи бровами. При цьому брови зведені, шкіра лоба стягнута і на переніссі 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 рефлекторну 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*.

б) *Експресія печалі*. 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. 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, schwermut – це рід настрою, коли світ розкриває себе в аспекті труднощів, тягот. Але, як і в українській мові, 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.*

**Образ** – 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*. При образі – на обличчі стиснуті губи, погляд може бути відведений в сторону; також може спостерігатися демонстративне відвертання обличчя в інший бік.

☑ *За результатами дослідження О. О. Апунович, 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 саногенної поведінки А. Гільман, саногенного потенціалу О. Осадько.*

#### **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.* 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 відчувають 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 припиняти 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 самовдосконалення. 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, знервованій 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.* 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; острах відторгнення.

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

3) *Вияви провини:* провини-риса (совісність, як прояв моральності), провини-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.* 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. Ізард наводить яскравий опис суб'єктивного переживання почуття провини: «... провинна тисне на серце. Якщо емоція сорому тимчасово затьмарює 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 відчутти 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».*

**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.* 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 децо «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. 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 активно 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. При здивуванні брови у людини високо піднімаються, внаслідок чого на лобі з'являються подовжні зморшки, очі розширюються та округлюються. Також рот децо 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 кого-небудь.

*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»* – 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 конкретно 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. Хатгіссом): 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 відчуваються 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).

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

Як правило, закоханість обумовлена зовнішньою привабливістю людини, навіть її окремими рисами зовнішності (привабливою посмішкою, очима, ходом 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 – ендорфінів 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, теплового 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 біль-шості людей, є саме любовною залежністю. Історії Ромео та Джульєтти, Петрарки і Лаури 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. Бродські):  
– 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 небезпеці, 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, і, поряд із тим, кожен партнер думає, що негідний цього піклування. Безвихідь даної ситуації супроводжується 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. Колєсов 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 негодним.*

**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.

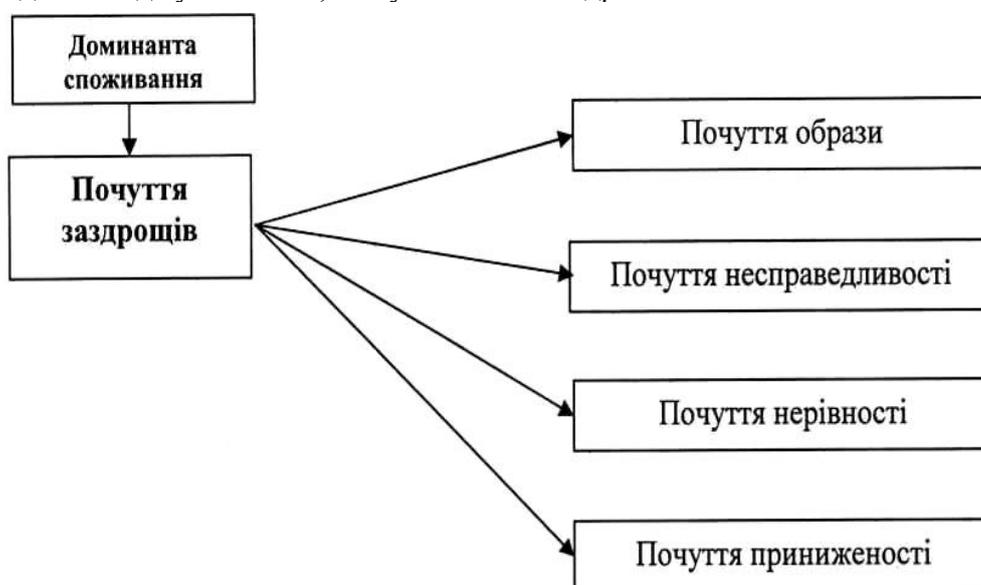


Рис. 4.1. Структура почуття заздрощів

*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 поросятко»: 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 прогала, 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>Параметри</b>	<b>Гордість</b>	<b>Почуття власної гідності</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)

☑ 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.

Важливо 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!

## **AA** Концепти теми

**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.

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

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

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

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

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

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

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

**Задоволеність** – приємне переживання усунення потреби.

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

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

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

**Зніяковіння** – стан відчуття незграбності

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

**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.

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

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

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

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

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

**Прив'язаність** – це почуття близькості, засноване на симпатії до кого-небудь.

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

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

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

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

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

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

**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.

**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.

**Ургентна залежність** – страх «не встигнути».

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

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

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



## Питання для рефлексії

1. Які емоції найчастіше супроводжують повсякденне життя людини і чому саме вони стають «фоновими»?
2. У чому полягає принципова різниця між емоціями та почуттями з погляду їх тривалості й усвідомленості?
3. Як змінюється роль емоцій у житті людини залежно від віку та життєвого досвіду?
4. Чому ігнорування власних емоцій може мати довготривалі психологічні наслідки?
5. Яким чином емоції сигналізують про важливі потреби та цінності людини?
6. Чи можуть суперечливі емоції співіснувати одночасно, і як це впливає на поведінку?
7. Як культурне середовище формує «дозволені» та «заборонені» емоції?
8. У яких життєвих ситуаціях емоції стають більш інформативними, ніж раціональні міркування?
9. Як емоції впливають на прийняття рішень у повсякденному та професійному житті?
10. Чи завжди сильні емоції є показником глибоких переживань?
11. Які характеристики дозволяють відрізнити схожі за проявами емоції (наприклад, тривогу і страх)?
12. Як інтенсивність емоцій змінює спосіб їх усвідомлення та вираження?
13. Яку роль відіграє контекст у визначенні значення певної емоції?
14. Чи можуть однакові емоції мати різне психологічне значення для різних людей?
15. Як емоційна обізнаність допомагає точніше розпізнавати нюанси власних переживань?
16. Чому деякі емоції складніше назвати словами, ніж інші?
17. Яким чином попередній емоційний досвід впливає на теперішні реакції?
18. Як формуються стійкі почуття (любов, прив'язаність, ворожість) у процесі життєвого досвіду?
19. Чому почуття менш помітні зовні, але сильніше впливають на життєві вибори?
20. Як усвідомлення власних почуттів сприяє психологічній зрілості?
21. Чи можуть неусвідомлені почуття визначати поведінку людини?
22. Як змінюється характер почуттів у тривалих міжособистісних стосунках?
23. Чому почуття часто складніше піддаються зміні, ніж ситуативні емоції?
24. Яку роль відіграє емоційна пам'ять у формуванні почуттів?
25. Як розрізнення емоцій і почуттів допомагає краще розуміти себе та інших?
26. Яким чином розвиток емоційної обізнаності може підвищити якість життя людини?



## Кейси та ситуаційні вправи

1. **«Емоції та почуття».** Людина говорить, що відчуває «злість», але при детальнішому описі виявляється сум і розчарування. Як недостатня емоційна обізнаність впливає на точність саморозуміння?
2. **«Емоція без назви».** Студент відчуває внутрішнє напруження перед іспитом, але не може підібрати слова для опису свого стану. Які труднощі емоційної обізнаності тут проявляються?
3. **«Радість і тривога».** Під час важливої події людина одночасно переживає радість і тривогу, але намагається ігнорувати один із цих станів. Як усвідомлення змішаних емоцій впливає на емоційну обізнаність?
4. **«Невиражена образа».** Людина заперечує наявність образи, але її поведінка змінюється – у стосунках з іншими з'являються дистанція та холодність. Які труднощі усвідомлення почуттів тут спостерігаються?
5. **«Радість без усвідомлення».** Людина відчуває піднесення після досягнення мети, але швидко знецінює цей стан, не усвідомлюючи його значення. Як це впливає на емоційний досвід?
6. **«Емоційне перевантаження».** У складній ситуації людина відчуває одразу багато різних емоцій і називає свій стан «хаосом». Які навички емоційної обізнаності допомогли б структурувати цей досвід?
7. **«Зміна настрою».** Настрій різко погіршується протягом дня без очевидної причини. Яку роль відіграє уважність до емоційних тригерів у розвитку емоційної обізнаності?
8. **«Нерозпізнана радість».** Людина не помічає дрібних позитивних емоцій у повсякденному житті, зосереджується лише на негативних. Як це впливає на загальний емоційний фон?
9. **«Соціально схвалені емоції».** Людина дозволяє собі відчувати лише ті емоції, які вважає прийнятними, і блокує інші. Як це впливає на повноту емоційного усвідомлення?
10. **«Емоції в прийнятті рішень».** Людина вважає своє рішення раціональним, але згодом усвідомлює, що на нього вплинули емоції. Як усвідомлення емоцій може підвищити якість рішень?
11. **«Слова замість відчуттів».** Людина добре описує емоції теоретично, але має труднощі з їх переживанням «тут і тепер». Яка різниця між знанням про емоції та емоційною обізнаністю?

## Література

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

**Белікова Ю. В.** Емоції і почуття: соціологічний аналіз. Типізація групових емоцій. *Вісник Одеського національного університету*. Вип. Соціологія, політичні науки. Одеса, 2011. С. 168-173.

**Белікова Ю. В.** «Емоційна логіка»: гендерна специфіка соціальної дії. *Український соціум*. 2011. № 4 (39). С. 31-39.

**Васильченко А.** Психологічні особливості задрощів у структурі соціальної та індивідуальної ситуації розвитку особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 5. С. 48-51.

**Васянович Г. П.** Естетичні категорії «любов», «радість» і «страх» у професійній діяльності педагога. *Журнал Прикарпатського університету імені Василя Стефаника*. 2021. Т. 8. № 1. С. 17-23.

**Галієва О. М.** Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Т. 24. № 1. С. 32-35.

**Гільман А. Ю.** Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна*. Серія «Психологія». Харків, 2015. Вип. 57. С. 64-69.

**Гумін О. М.** Гнів, ненависть, презирство як емоційний стан особи: кримінально-психологічний аспект. *Juris Europensis Scientia*. 2023. Вип. 1. С. 123-128.

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

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

**Дерев'янюк С. П.** Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернівці, 2016. 312 с.

**Івченко А. О.** Тлумачний словник української мови: Близько 7 000 слів. ст. Харків: Фоліо, 2006. 766 с.

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

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

**Кузьмічова А., Кисла О.** Сором'язливість та методи її корекції. *Молодий вчений*. 2020. № 6. С. 107-110.

**Литвинова В. Я., Коцарь А. В.** Аналіз поняття «любовь». Теоретические и эмпирические направления. *Науковий вісник Харківського державного університету*. Вип. 1. Серія: Психологічні науки. Харків: ХДУ, 2015. С. 42-46.

**Тарнавська А.** Особливості рефлексії тригерів гніву в підлітковому віці. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Вип. 15. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. С. 32-36.

**Терещенко А. М.** Оптимізм, песимізм і здоров'я особистості. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2. С. 205-208.

**Шпак М. М.** Психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2021. Вип. 4. С. 115-121.

**Ясточкіна І. А.** Соціальна тривога: виклики сьогодення. The XI International Science Conference «Theoretical approaches of Fundamental Sciences. Theory, Practice and prospects» (April 26 – 28, 2021, Geneva, Switzerland). Geneva, 2021. С. 214-215.

**Breslavs G.** People's reactions to the COVID-19 pandemic: hate and xenophobia in Latvia. *Psychology and Psychiatry*. 2021. Vol. 10. P. 71-76.



## Глава 5

### РОЗПІЗНАВАННЯ ЕМОЦІЙ

1. Механізми розпізнавання емоцій.
2. Ідентифікація емоцій.
3. Закономірності розпізнавання емоцій.
4. Розпізнавання емоцій засобом штучного інтелекту.



#### 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, загально-культурних норм, ситуаційних особливостей).

☑ *Сучасні вчені дослідили 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 розрізняти вирази мімічної експресії, а також визначати 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 гістерезису** – 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 гістерезису).

**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 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 чутливі 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 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.

Вчені виокремили основні, найбільш стійкі психологічні та соціально-психологічні характеристики, які впливають на успішність розпізнавання емоцій, це: інтелект (невербальний, соціальний інтелект), особистісні якості (чутливість, 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.

☑ Повсякденно можна часто спостерігати випадки незгодженості 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 незгодженості між вербальною та невербальною поведінкою люди схильні більше 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 негативною 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.

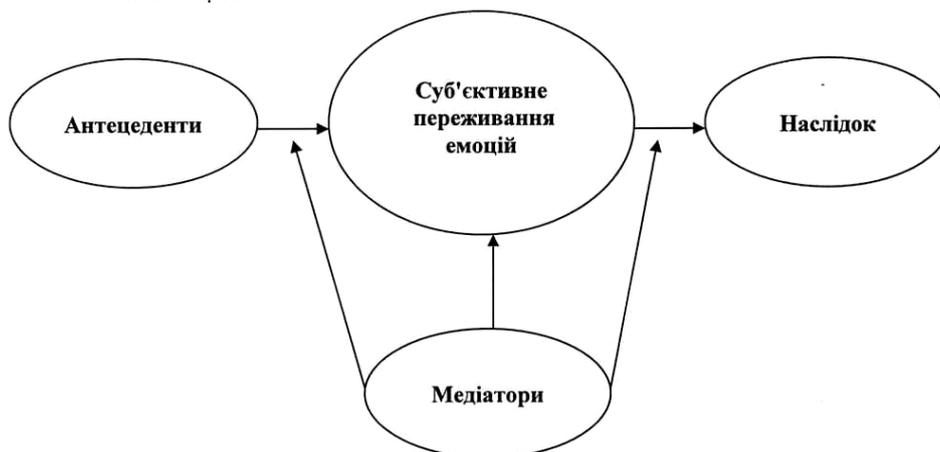


Рис. 5.1. Ідентифікація емоцій



### 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).

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 відраз). 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 сучасних досліджень: 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 фотоеталону, 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, проте цьому питанню приділяється значно менше уваги.

☑ Е. Столнер 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 теребіння 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 дослідженнях 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» був упроваджений у тезаурус психології ще наприкінці 80-х рр. ХХ ст. Первинне значення цього поняття – емоційний слух як здатність до розпізнавання емоційної експресивності мовлення, співу, музики.

Вважається, що емоційний слух можна розглядати в якості складової частини поняття емоційний інтелект. Відзначається, що особливе місце емоційний слух та емоційний інтелект займають у *психології художньої творчості*, перш за все – у сфері вокального та драматичного мистецтва.



#### 4. РОЗПІЗНАВАННЯ ЕМОЦІЙ ЗАСОБОМ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

##### Найбільш поширені засоби розпізнавання емоцій:

1. Електроенцефалографія (ЕЕГ) – дослідження діяльності мозку, яке може допомогти відслідковувати емоційні реакції на стимули.

2. Гальванічна шкірна реакція (ГСР) – це метод вимірювання електричної активності шкіри, який може вказувати на зміну емоційного стану людини.

3. Розпізнавання мови тіла: це аналіз пантоміміки та фізичних сигналів, що можуть вказувати на певні емоції.

4. Біометричне розпізнавання обличчя – автоматичне визначення емоцій за допомогою аналізу різних частин обличчя.

5. Відеоаналіз – це може бути аналіз відео– або аудіозаписів або автоматичне розпізнавання емоцій за допомогою комп'ютерної обробки даних та штучного інтелекту.

Наразі штучний інтелект використовується в різних галузях науки та техніки, все більшого значення набуває емоційний штучний інтелект.

Розпізнавання емоцій засобом штучного інтелекту може здійснюватися за допомогою різних технологій:

1. Аналіз тональності тексту – використовується для аналізу текстових повідомлень (повідомлення в соціальних мережах або електронні листи), та визначення тональності, яка пов'язана з певною емоцією.

2. Аналіз голосу – використовується для аналізу звукових сигналів, таких як голос людини, і визначення емоцій за допомогою різних акустичних характеристик.

3. Аналіз зображень – використовується для аналізу фотографій або відео та визначення емоцій, які вони відображають за допомогою розпізнавання різноманітних візуальних ознак (наприклад, обличчя людини).

4. Аналіз біометричних даних – використовується для аналізу біометричних даних, таких як частота серцевих скорочень та пульсу, які можуть вказувати на певну емоцію.

5. Моделі глибокого навчання – цей метод використовується для навчання комп'ютерних систем розпізнавати емоції на основі великих обсягів даних.

Кожен з цих методів може використовуватися окремо або в поєднанні з іншими методами для досягнення більш точного розрізнення емоцій засобом штучного інтелекту.

Кім М. з колегами дослідили процес розпізнавання шести наріжних емоцій (гнів, огида, страх, щастя, смуток і здивування) засобом застосування комп'ютерної техніки рухомого вікна (MWT). Учасники експерименту показали позитивні результати стосовно точності розпізнавання емоцій засобом використання зазначеної техніки.

Прокопович Л. здійснив спробу спрогнозувати розвиток подій та стан людства в результаті впровадження технологій штучного інтелекту. Вчений використав твори соціальної фантастики як уявні експерименти щодо стану емоційного інтелекту людей в різних моделях / проєктах суспільства. Вчений показав, що твори соціальної фантастики можна розглядати як гіпотетично-емпіричний матеріал для філософських роздумів.

Стосовно емоційного інтелекту людей Прокопович Л. виокремив ймовірні загрози:

1) пригнічення (або навіть знищення) емоцій та почуттів людей в суспільствах з тоталітарними режимами правління;

2) контроль влади над емоціями людей задля контролю над їх поведінкою;

3) використання людських емоцій окремими соціальними групами та корпораціями в комерційних цілях (зі шкодою психічному та фізичному здоров'ю або життю одних людей на користь іншим).

☑ *Наведені проблеми та загрози емоційному інтелекту людини наочно відображені у сюжетах багатьох художніх зарубіжних фільмів. Так, у стрічці «Еквілібріум» зображено суспільство з тоталітарним режимом, у якому емоції визнаються джерелом хаосу й підлягають повному знищенню шляхом фармакологічного контролю. Втрата здатності відчувати призводить до дегуманізації особистості та руйнування міжособистісних зв'язків, що ілюструє загрозу пригнічення емоцій як фундаментальної складової емоційного інтелекту.*

*Контроль влади над емоційними станами людей задля регуляції їхньої поведінки виразно показаний у фільмі «1984», де страх, тривога й почуття провини стають основними інструментами маніпуляції свідомістю. Систематичне нав'язування негативних емоцій позбавляє людину можливості до саморефлексії та автономного емоційного вибору, що унеможливорює розвиток зрілого емоційного інтелекту.*

*Використання людських емоцій у комерційних цілях яскраво представлено у фільмі «Шоу Трумена», де щирі почуття головного героя стають товаром і засобом збагачення для корпорацій. Емоції втрачають цінність і перетворюються на інструмент впливу на масову аудиторію, що створює ризики психологічної травмизації.*

*Проблема поглинання емоцій людини емоційним штучним інтелектом розкривається у фільмі «Вона» (Her), де взаємодія головного героя з операційною системою, здатною імітувати емпатію та емоційну близькість, поступово витісняє живі міжособистісні стосунки. Штучна емоційна підтримка створює ілюзію розуміння та прийняття, водночас послаблюючи здатність людини до побудови реальних емоційних зв'язків.*

## **AA** Концепти теми

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

**Вегетативні зміни** – збліднення, почервоніння шкіри, тремор.

**Експресія** (лат. expressio – вираження) – сила вираження, вияву яких-небудь почуттів, переживань і т. ін.; підкреслене виявлення почуттів, переживань; виразність.

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

**Емоційна гнучкість** або **динамізм** – здатність жваво проявляти емоції, які дійсно переживаються; здатність виявляти нестандартність, творчість, ініціативність у встановленні емоційного контакту.

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

**Емоційний штучний інтелект** – інтелектуальні системи, здатні розпізнавати емоції людини, інтерпретувати їх і адекватно на них реагувати.

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

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

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

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

**Механізм декодування експресивної інформації** – здатність розрізняти вирази мімічної експресії, а також визначати їх як сигнали певних емоційних станів.

**Механізм емоційного зараження (резонансу)** – розпізнаванню емоцій сприяє реакція на мімічну експресію партнера з відтворенням його міміки.

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



## Питання для рефлексії

1. Які психологічні та нейробіологічні механізми лежать в основі розпізнавання емоцій людиною?
2. Чому розпізнавання емоцій інших людей не є автоматичним і може містити помилки?
3. Яку роль відіграють міміка, жести, поза та інтонація у процесі розпізнавання емоцій?
4. Як власний емоційний стан впливає на точність розпізнавання емоцій інших?
5. Чому люди по-різному інтерпретують одні й ті самі емоційні сигнали?
6. Яким чином попередній досвід і очікування формують механізми емоційного сприймання?
7. Як працюють механізми швидкого (інтуїтивного) та повільного (усвідомленого) розпізнавання емоцій?
8. Чому деякі емоції розпізнаються легше, ніж інші (наприклад, радість порівняно з презирством)?
9. Які труднощі виникають під час вербалізації власних емоцій?
10. Як точність ідентифікації емоцій впливає на міжособистісне спілкування?
11. Яким чином мова і словниковий запас впливають на здатність ідентифікувати емоції?
12. Як культурні відмінності позначаються на процесі ідентифікації емоцій?
13. Які закономірності існують у розпізнаванні базових і складних емоцій?
14. Як вік і життєвий досвід впливають на точність розпізнавання емоцій?
15. Чи існують статеві відмінності у закономірностях розпізнавання емоцій і в чому вони проявляються?
16. Як контекст ситуації змінює інтерпретацію емоційних сигналів?
17. Чому розпізнавання емоцій у близьких людей часто відрізняється від розпізнавання емоцій незнайомих?
18. Як емоційна втома або стрес впливають на здатність правильно розпізнавати емоції?
19. Чому людина може ігнорувати очевидні емоційні сигнали іншого?
20. Які принципи використовують сучасні системи штучного інтелекту (ШІ) для розпізнавання емоцій?
21. У чому полягають відмінності між людським і машинним розпізнаванням емоцій?
22. Які типи даних (зображення, голос, фізіологічні показники) найчастіше застосовуються ШІ для ідентифікації емоцій?
23. Наскільки точними можуть бути алгоритми розпізнавання емоцій порівняно з людиною?
24. Які етичні ризики пов'язані з використанням штучного інтелекту для розпізнавання емоцій?
25. Чи може ШІ адекватно інтерпретувати складні або соціально зумовлені емоції?
26. Яким може бути майбутнє взаємодії людини і штучного інтелекту у сфері розпізнавання емоцій?



## Кейси та ситуаційні вправи

1. **«Міміка».** Співрозмовник посміхається під час розмови, але його погляд напружений, а рухи скуті. Частина людей сприймає це як доброзичливість, інші – як приховану тривогу. Які сигнали ускладнюють точне розпізнавання емоцій?
2. **«Емоція поза словами».** Під час онлайн-спілкування співрозмовник відповідає коротко й нейтрально. Одні сприймають це як байдужість, інші – як втому або зосередженість. Які обмеження має розпізнавання емоцій у цифровому форматі?
3. **«Помилка першого враження».** На початку знайомства людина здається холодною й відстороненою, але згодом виявляється емоційно відкритою. Які фактори впливають на хибне розпізнавання емоцій?
4. **«Емоція під маскою ввічливості».** У формально ввічливому спілкуванні співрозмовник дотримується соціальних норм, але інтонація видає роздратування. Які невербальні сигнали є найбільш інформативними в такій ситуації?
5. **«Культурні особливості».** Жести й міміка співрозмовника – представника іншої культури, – здаються незрозумілими або двозначними. Як культурні відмінності можуть впливати на розпізнавання емоцій?
6. **«Прихована образа».** Співрозмовник запевняє, що все гаразд, але його поведінка змінюється. Які ознаки можуть свідчити про приховану образу?
7. **«Сміх не завжди радість».** Людина сміється в напруженій ситуації. Які емоції, окрім радості, можуть маскувати сміх?
8. **«Емоції в групі».** У груповій взаємодії загальний настрій змінюється, хоча окремі учасники мовчать. Як розпізнати емоційний стан групи у цілому, а не окремих осіб?
9. **«Емоційна сліпота».** Людина часто неправильно інтерпретує емоції інших, особливо коли вважає їх негативними. Як власний емоційний стан може впливати на розпізнавання емоцій?
10. **«Проекція власних емоцій».** Людина приписує співрозмовнику власний емоційний стан. Як уникати помилок проекції під час розпізнавання емоцій?

## Література

**Аль-Хадіді Сауд.** Кроскультурні відмінності в сприйнятті емоцій у арабів і слов'ян: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. К., 2001. 20 с.

**Бармак О. В.** Аналіз моделей для розпізнавання мімічних проявів емоцій. *Вимірювальна та обчислювальна техніка в технологічних процесах*. 2020. № 1. С. 77-83.

**Васянович Г. П.** Естетичні категорії «любов», «радість» і «страх» у професійній діяльності педагога. *Журнал Прикарпатського університету імені Василя Стефаника*. 2021. Т. 8. № 1. С. 17-23.

**Дерев'яно С. П.** Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів, 2016. 312 с.

**Дерев'яно С. П., Примак Ю. В., Ющенко І. М.** Штучний інтелект та емоційний штучний інтелект як феномени сучасної когнітивної психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». Острог: Вид-во НаУОА, 2020. Вип. 11. С. 115-119.

**Дерев'яно С. П.** Емоційний штучний інтелект у професійній підготовці майбутніх психологів. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2021. № 1 (81). С. 192–209.

**Єфімов Г. М.** Моделювання та розпізнавання мімічних проявів емоцій на обличчі людини. *Штучний інтелект*. 2009. № 3. С. 532-542.

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

**Прокопович Л.** Проблематика емоційного інтелекту в соціальній фантастиці. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2023. 26 (1). С. 94-99.

**Сисоєва Є. О., Борисенко А. О., Коц С. М.** Психофізіологія розпізнавання емоцій. *Харківський природничий форум: перша міжнародна конференція молодих учених* (Харків, 19-20 квітня 2018 р.). Харків, 2018. С. 17-20.

**Смотрицький А. В.** Розпізнавання мімічних проявів емоцій засобами штучного інтелекту. Хмельницький, 2023. 93 с.

**Цілуйко В. О.** Телеграм-бот для розпізнавання емоцій людей по фото. Суми: СумДУ, 2021. 44 с.

**Екман Р.** Facial expression. Nonverbal behavior and communication. New York, 1978. P. 97-115.

**Kim M., Cho YW., Kim SY.** Effects of diagnostic regions on facial emotion recognition: The moving window technique. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.966623/full>



## Глава 6

### ЕМПАТІЯ

1. Визначення поняття «емпатія».
2. Структура та форми емпатії.
3. Розвиток емпатії.
4. Трансфінітна емпатія.

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 (П. Фресс та ін.); 2) *емпатія як «осягнення»*; емпатія – це здатність «відчувати» емоційні стани інших людей (К. Роджерс 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 «einfuhlung» («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. Деякі вчені вважають, що 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»).

Зазвичай у структурі емпатії вчені виокремлюють 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 уможливило омолодження обличчя та тіла, але не голосу. Відомі актори часто зазначають, що досить інтенсивно працюють над своїм голосом, проте його звучання все ж таки видає їх 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 гендерну 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 учасницям 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 «співрадісті» (емоційний «відгук» на радісні почуття іншої людини) або «співгорюванні» (емоційний відгук на печаль, страждання). Т. Кириленко зазначає, що більшість дослідників, говорячи про емпатію, розглядають її в контексті ситуацій неблагополуччя, оскільки в міжособистісних стосунках здатність до співрадісті 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.*

*Також виокремлюється така форма 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 зайшлась 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:*

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 (пізніше 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 стражданням 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.



## **4. ТРАНСФІНІТНА ЕМПАТІЯ**

Трансфінитна емпатія – це поняття, яке використовується в психології й філософії для опису емпатії, що виходить за межі індивідуального досвіду та індивідуальної свідомості.

Термін «трансфінитна» походить від латинського слова «trans», що означає «понад» або «за», і «finite», що означає «межа» або «обмежений». Таким чином, трансфінитна емпатія вказує на те, що людина здатна перевищувати межі свого власного досвіду та сприйняття і переживати та розуміти емоції та думки інших людей на більш високому рівні.

Наприклад, якщо у вас є близька людина, яка переживає важку життєву ситуацію на іншому кінці світу, ви можете відчувати ту саму біль, тривогу або неспокій, як і вона, навіть якщо ви не говорили з нею вже тривалий час.

Інший приклад – здатність відчувати емоції та ставлення людей, яких ви тільки-но зустріли, без якихось вказівок щодо їхніх почуттів. Зокрема, коли ви знаходитесь в ліфті зі сторонніми людьми і здатні відчути їх загальний настрій – чи це тривожність, напруга або сумування.

Люди, які проявляють трансфінітну емпатію, можуть легко співчувати іншим, розуміти їх почуття та думки, навіть якщо вони не знаходяться у такій же ситуації, як їхні співрозмовники. Це може допомагати взаємодії з іншими людьми, зокрема у роботі, міжособистісній комунікації.

Однак, якщо ця здатність до емпатії перетворюється на виснаження або стрес, то це може вплинути на здоров'я та благополуччя людини, тому важливо знаходити баланс у вияві трансфінітної емпатії.

☑ *Прикладом трансфінітної емпатії в художній літературі може бути уривок з роману «Щоденник Анни Франк». У цьому романі Анна Франк, юна єврейська дівчина, описує своє життя в Амстердамі під час нацистської окупації Нідерландів. При читанні цього роману, читач може відчути на своїй шкірі те, що переживала Анна та її родина: страх, тугу, відчай, але й любов до життя та надію на краще майбутнє.*

*Ще один приклад може бути з фільму «Шоу Трумена». У цьому фільмі головний герой, Трумен Бербенк, живе у своєму власному світі, який виявляється фіктивним та створеним для того, щоб весь світ дивився на нього через телевізор. Через те, що Трумен єдиний не знає про цю правду, глядач може відчути його страх, невпевненість та розчарування, коли він починає дізнаватися про справжність свого життя.*

Трансфінітна емпатія – це здатність відчувати і переживати емоції людей, яких ми ніколи не зустрічали особисто, або навіть цілі групи людей на відстані. Наприклад, під час перегляду фільму «Життя Пі» глядач може відчувати страх і відчай головного героя, який опинився на самотньому плоту в океані, майже так само, як він переживає це насправді.. Трансфінітна емпатія допомагає нам будувати розуміння чужого болю і радості, навіть без фізичної присутності, і формує почуття глибокої соціальної відповідальності.

Ситуативна емпатія проявляється у безпосередньому контакті з людиною та реакції на її емоції тут і зараз. Наприклад, у серіалі «Друзі» коли Чендлер засмучується через проблеми на роботі, його друзі приймають його розчарування і намагаються підтримати його у моменті, що зміцнює їхні стосунки. Ситуативна емпатія допомагає правильно реагувати на емоції людей у реальному житті, роблячи взаємодію більш щирою та ефективною.

Проекційна емпатія передбачає здатність переносити власні емоційні переживання на інших людей, уявляючи, що вони відчувають подібне. Наприклад, у фільмі «Інтерстеллар» батько передбачає страхи своєї дочки перед космічною подорожжю, бо пам'ятає свої власні дитячі переживання, і намагається її заспокоїти. Проекційна емпатія допомагає передбачати емоційні реакції інших і підбирати правильну підтримку або поведінку на основі власного досвіду

## **AA** Концепти теми

**«Автоматична» емпатія** – це неусвідомлюване «схоплювання» емоційного стану іншої людини.

**«Аутоемпатичні тенденції»** – егоцентрична орієнтація, байдужість до оцінок, думок, почуттів інших людей.

**Емпатійна дистанція** – усвідомлене збереження меж між власними та чужими переживаннями.

**Емпатійна зрілість** – здатність поєднувати співпереживання з психологічною стабільністю та особистісними межами.

**Емпатійна резонансність** – глибина емоційного відгуку на переживання іншого, що виникає в умовах психологічної близькості.

**Емпатійне виснаження** – стан емоційної втоми, спричинений тривалим співпереживанням чужим проблемам.

**«Емпатійний гнів»** – це переживання щодо тих зневажливих слів, які ранять нас тим, що спричиняють біль іншим людям.

**Емпатійний імпульс** – миттєва внутрішня реакція на емоційний стан іншої людини, що передує усвідомленню.

**Емпатія** – емоційна чутливість щодо переживань іншої людини.

**«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).

**«Моторна мімікрія»** – фізична імітація страждань іншої людини, яка потім, «пробуджує» в імітаторі ті ж самі почуття.

**Патологічний розвиток емпатії** – боязкість дивитися в очі іншій людині, сприймати чужі переживання (має місце внаслідок невдалого встановлення емоційного контакту між матір'ю та дитиною).

**Психологічна проникливість** – глибоке проникнення до внутрішнього світу іншої людини; адекватне розуміння та інтерпретація емоційних станів особистості.

**Трансфінитна емпатія** – здатність співчувати і розуміти почуття і думки інших людей на такому рівні, який перевищує звичайну емпатію.

**Феномен «емоційного переплутування»** – несформованість у дітей чіткої диференціації свого та чужого болю.

**Феномен «емоційної синхронії»** – невдале емоційне налагоджування між матір'ю та дитиною, яке супроводжується переживаннями у дитини емоційного «неприйняття» інших людей.

**«Формальна емпатія»** – це стан, що проявляється як поверхова традиційна ввічливість щодо переживань іншої людини.



## Питання для рефлексії

1. Як я розумію поняття «емпатія» і чим воно відрізняється від співчуття чи симпатії?
2. Чи завжди емпатія є усвідомленим процесом, чи вона може виникати спонтанно?
3. Чи може надмірна емпатія мати негативні наслідки для людини і чому?
4. Які складові емпатії (когнітивна, емоційна, поведінкова) у мене розвинені найбільше?
5. Як у моєму досвіді проявляється здатність розуміти емоції іншої людини?
6. У яких ситуаціях я найбільш схильний/схильна до емоційного співпереживання?
7. Чи вмію я перетворювати емпатійне розуміння на підтримку або допомогу?
8. Як змінюється мій рівень емпатії залежно від близькості стосунків з людиною?
9. Чи однаково я емпатую близьким, знайомим і незнайомим людям?
10. Як соціальні норми, культура або моя професійна роль впливають на прояв емпатії?
11. Які події мого життя найбільше сприяли розвитку емпатійності?
12. Чи помічаю я зміни у власній емпатії з віком або досвідом?
13. Які дії або практики допомагають мені краще розуміти почуття інших?
14. Як мій емоційний стан впливає на здатність розуміти переживання інших людей?
15. Чи вмію я зберігати емпатійність, не втрачаючи власних емоційних меж?
16. Як я розумію поняття трансфінітної емпатії?
17. Чи здатен/здатна я співпереживати людям, з якими не маю особистого контакту?
18. Як я емоційно реагую на страждання людей з інших країн або культур?
19. Чи відчував/відчувала я коли-небудь емпатію до великих соціальних груп або людства загалом?
20. Як медіа, кіно, мистецтво чи соціальні мережі впливають на мою емпатійність?
21. Чи може трансфінітна емпатія призводити до емоційного виснаження?
22. Як я розрізняю емпатію та емоційне зараження?
23. Яку роль відіграє трансфінітна емпатія у періоди суспільних криз або війни?
24. Чи можу я свідомо регулювати глибину своєї трансфінітної емпатії?
25. Як емпатія впливає на мої життєві цінності, вибір і відповідальність за інших людей?



## Кейси та ситуаційні вправи

1. **«Емпатія без згоди».** Під час розмови один співрозмовник надмірно активно демонструє співпереживання: постійно уточнює деталі, радить, ділиться власними подібними переживаннями. Інший відчуває втому й бажання припинити розмову, але не наважується сказати про це прямо. Чи може емпатія стати психологічно нав'язливою?

2. **«Мовчання як форма співчуття».** Дівчина дізнається про серйозні труднощі у житті подруги, але не знаходить слів підтримки і просто мовчки залишається поруч. Згодом подруга зізнається, що саме ця тиша була для неї найціннішою формою емпатії. Які умови роблять мовчання емпатійною реакцією, а не байдужістю?

3. **«Професійна емпатія».** Молодий фахівець стикається з емоційно складними історіями людей щодня. Спочатку він щиро співпереживає кожному, але з часом починає відчувати емоційне виснаження. Як зберегти емпатію, не втрачаючи психологічної стійкості?

4. **«Емпатія і власні межі».** Людина постійно стає «емоційною опорою» для друзів, але її власні переживання залишаються непоміченими. З часом вона відчуває внутрішнє виснаження і образу. Як співвідносяться емпатія та здатність захищати власні психологічні межі?

5. **«Емпатія до себе».** Особа легко співпереживає іншим, але різко критикує власні емоції та слабкості. Вона вважає самоспівчуття проявом слабкості. Як пов'язана емпатія до інших з емпатією до себе?

6. **«Емпатія і відповідальність».** Після співпереживання чужим труднощам виникає внутрішній імпульс допомогти. Але реальні можливості обмежені. Чи зобов'язує емпатія до дії?

7. **«Емпатія в умовах стресу».** У ситуації високого навантаження люди стають менш уважними до емоцій інших. Чи є зниження емпатії захисним механізмом?

8. **«Коли емпатія викликає провину».** Людина співпереживає тим, хто опинився в складній ситуації, але водночас відчуває провину за власне благополуччя. Як емпатія може породжувати суперечливі почуття?

9. **«Емпатія без слів».** Погляд, жест або коротка пауза у розмові змінюють емоційний стан співрозмовника більше, ніж довгі пояснення. Які невербальні форми емпатії є найбільш дієвими?

10. **«Вибіркова емпатія».** Людина легко співпереживає близьким, але залишається байдужою до незнайомих. Чи є емпатія універсальною здатністю, чи вона завжди вибіркова?

## Література

**Балашов Е.** Психологічні особливості соціальної емпатії студентів як засобу саморегуляції. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія і педагогіка». Острог: Вид-во НаУОА, 2014. Вип. 28. С. 28-39.

**Вавринів О.** Становлення поняття емпатії в психології. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т. 1. № 2. С. 28-31.

**Василишина Т. В.** Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2000. 20 с.

**Гоулман Д.** Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Гумецької. Київ, 2018. 512 с.

**Дерев'янку С. П.** Характеристики емпатії студентів-психологів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. Вип. 126. Серія : Психологічні науки. Чернігів: ЧНПУ, 2015. С. 70-74.

**Дерев'янку С. П.** Емпатійні здібності студентів-психологів. *Педагогіка та психологія : виклики і сьогодення: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Педагогіка та психологія: виклики і сьогодення» (Київ, 8 травня 2015 р.)*. К: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2015. С. 113-114.

**Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л.** Вивчення рівня емпатійності майбутніх психологів. *Вісник*. № 1 (39). 2019. К.: Вид-во КІБіТ, 2019. С. 13-17.

**Журавльова Л. П.** Психологія емпатії. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.

**Журавльова Л. П.** Вікова динаміка емпатії в період дорослішання. *Вісник Дніпропетровського університету*. 2009. № 17 (9). С. 68-75.

**Журавльова Л. П., Вигovskyкий С. Є.** Трансфінитна емпатія. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія : Педагогіка і психологія. 2008. Вип. 16. С. 30-35.

**Кириленко Т. С.** Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинково-орієнтований підхід). К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2004. 100 с.

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

**Кисельова О. А.** Особливості психологічної проникливості у осіб з різною емоційною диспозицією: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. К., 1999. 19 с.

**Кононенко Л., Пилипенко Д.** Місце емпатії в структурі професійних якостей соціального працівника: до проблеми розвитку професійного вигорання. *Становлення особистості дитини в умовах сучасного розвитку суспільства: соціально-педагогічний, психологічний, корекційний і медичний аспекти: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 12 – 13 трав. 2022 р.)*. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. С. 101-108.

**Лук'яненко К. А.** Особливості кінестетичної емпатії в сучасному танці. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2022. № 2. С. 148-152.

**Мітіна С. В.** Емпатія як професійно важлива якість медичного фахівця. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. № 1 (1). С. 83-88.

**Нефедченко О.** Поняття емпатії в лінгвістиці. *Філологічні трактати*. 2016. Т. 8. № 1. С. 46-53.

**Орищенко О. А.** Диференційно-психологічний аналіз емпатії: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. О., 2004. 18 с.

**Претятко Л. Г., Юдіна Н. О.** Аналіз емпатії та темпераменту як компонентів педагогічної діяльності. *Психологія і особистість*. 2017. № 1. С. 146-154.

**Пирог Г., Шикирава Н.** Особливості емпатії на різних етапах професійного становлення практичних психологів системи освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Вип. 10 (55). 2020. С. 87-99.

**Соколовський А. О.** Емпатія як професійно важлива якість майбутніх психологів. *Наука та освіта в дослідженнях молодих учених: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. для студ., аспірантів, докторантів, молод. учених (Харків, 18 трав. 2023 р.)*. Харків, 2023. С. 101-102.

**Туркова Д. М.** Система технік емпатійного реагування. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 7. С. 21-25.

**Чаплак Ю.** Проблема емпатії в психології та її значення в професійному розвитку психолога. *Психологічний журнал*. 2018. № 4 (5). С. 24-39.

**Чубук Р. В.** Рефлексія й емпатія як необхідні складники у вирішенні соціальними працівниками складних життєвих ситуацій клієнтів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 80. Т. 2. С. 161-166.

**Штих І. І.** Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей психолога. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Серія «Педагогіка та психологія». 2015. № 2 (2). С. 177-180.

**Luna D, Alcorta-Garza A., Meneses-Gonzalez F.** General empathy and medical empathy in Mexican medical students: Integration of an empathic profile. *Cirurgiay Cirujanos*. 2022. Vol. 90. P. 517-524.

**Wilson Y.** Empathy and structural injustice in the assessment of patient noncompliance. *Bioethics*. 2022. Vol. 36. P. 283-289.



## РОЗДІЛ 3. УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ



### 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.



### 1. ЕМОЦІЙНИЙ СТРЕС. ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

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, відзначаються 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

Вчені виокремлюють два основні стилі реагування в стресових ситуаціях: захисний (психологічний захист) та конструктивний (копінг-стратегії).

### Захисний стиль реагування

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 заплученими 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, планомерне 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. Вайлентом. Лонгitudне дослідження показало, що окремі види копінг-поведінки та захисні механізми (особливо витіснення, проєкція, сублимація) 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, примирюють 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 найпродуктивнішою 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 у жінок, що, вірогідно, пов'язано з їх більшою емоційністю.

Поряд із тим необхідно відзначити ряд проблемних питань, які дискутуються серед дослідників. Зокрема, спірним є питання щодо оцінки продуктивності проблемно- 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.

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 у зв'язку з підвищеною чутливістю до 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. ОСНОВНІ СТРАТЕГІЇ УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ

*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 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 невдало; 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.

☑ *Оптимізм людини пов'язаний з позитивним (саногенним) мисленням.*

Таблиця 7.1

### Характерні вияви негативного та позитивного мислення

Негативне мислення	Позитивне мислення
<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 «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.

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»).

Учені наголошують на *ефекті соціалізації*, – соціалізація перетворила голос і міміку в засіб, що поряд з інформуванням про внутрішні емоційні стани, виконує функцію їхнього маскуванню.

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 розрізнити 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 корисність 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 «заслужує 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 корисність 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 несприятлива подія, яка є ніби «останньою краплею», і це остаточно знижує поріг того, що проковує гнів. Наприклад, людина, у якої на роботі виникли значні труднощі, більш вороже відреагує на лаяння 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.

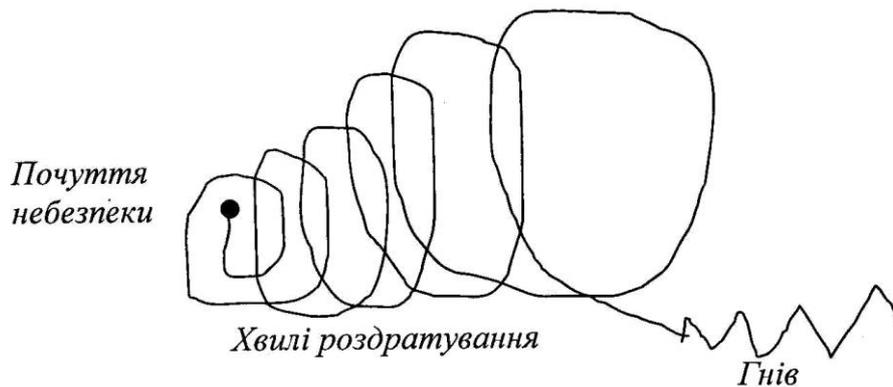


Рис. 7.1. Динаміка гніву

☑ *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 хвилі 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 поводився 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 єхидне 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 вдарити; 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 провають 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 самостійно, 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 викликані 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 передуює 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 самостійно, 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 природним 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 небажанню 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 плавав, 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 чутливість 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.

## **AA** Концепти теми

**Гіпермімія** – надмірна емоційна експресивність.

**Гіпомімія** – надмірна стриманість експресії емоцій.

**Емоційна економія** – стратегія свідомого розподілу емоційних ресурсів з метою запобігання емоційному виснаженню.

**Емоційна експресивність** – виразність рухів, жестів, ходи, міміки, мовлення.

**Емоційна інтеграція** – узгодження емоційних переживань із цінностями, цілями та довгостроковими життєвими стратегіями.

**Емоційна модуляція** – здатність змінювати інтенсивність емоцій без їх повного придушення або неконтрольованого вияву.

**Емоційна пауза** – навмисна затримка між емоційним переживанням і поведінковою реакцією з метою усвідомленого вибору дії.

**Емоційна самоефективність** – здатність розрізняти щирість та фальшивість вираження емоцій у себе та інших людей.

**Емоційне перезавантаження** – короткочасна зміна виду діяльності або фокусу уваги для зниження емоційного напруження та відновлення рівноваги.

**Емоційний баланс ризику** – усвідомлення межі між корисною напругою та емоційним перевантаженням.

**Емоційний барометр** – внутрішня здатність людини відстежувати рівень інтенсивності власних емоційних станів і своєчасно реагувати на їх зміни.

**Емоційний резерв** – внутрішній запас стійкості, який дозволяє людині витримувати тривале емоційне навантаження без дезадаптації.

**Емоційний самоконтроль** – здатність виявляти та коригувати власні емоційні прояви.

**Емоційний стрес** – стан сильного та тривалого напруження, яке виникає у людини внаслідок емоційного перевантаження під впливом несприятливих або сприятливих обставин.

**Емоційний сценарій** – усталена послідовність переживань і реакцій, яку людина відтворює в типових стресових або значущих ситуаціях.

**Емоційний шум** – фонове накопичення дрібних, неусвідомлених емоційних реакцій, що знижує здатність до самоконтролю.

**Копінг-поведінка** («coping-behavior») – індивідуальний спосіб подолання стресової ситуації відповідно до її значущості для людини та наявних можливостей.

**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.

**Самотивація** – вміння емоційно налаштуватися на досягнення успіху.

**Самоефективність** – віра у самого себе, у власні уміння долати життєві перешкоди.



## Питання для рефлексії

1. Які фізичні, емоційні або поведінкові сигнали вказують на перевантаження нервової системи?
2. Які події або обставини найчастіше викликають емоційний стрес?
3. Як я зазвичай реагую на стрес: усвідомлено чи автоматично?
4. Які способи подолання стресу реально допомагають відновлювати емоційну рівновагу?
5. У яких випадках люди втрачають контроль над власними емоціями найчастіше?
6. Які внутрішні ресурси допомагають людині керувати своїм емоційним станом?
7. Чи вмю я свідомо стимулювати позитивні або ресурсні емоційні стани?
8. Які методи я використовую, щоб підвищити мотивацію, натхнення або впевненість?
9. Наскільки екологічними для мене є способи стимулювання емоційних станів, які я застосовую?
10. Як я зазвичай намагаюся усунути небажані емоційні стани?
11. Чи схильний/схильна я пригнічувати емоції замість їх усвідомлення і проживання?
12. Які наслідки для мене має ігнорування або витіснення емоцій?
13. Наскільки добре я контролюю зовнішню експресію своїх емоцій?
14. Чи відповідає моя емоційна експресія внутрішньому стану?
15. Як я зазвичай переживаю гнів і що допомагає мені його регулювати?
16. Як я поведжуся зі страхом: уникаю його чи намагаюся зрозуміти?
17. Які стратегії допомагають мені зменшувати інтенсивність страху?
18. Як я переживаю меланхолійні або пригнічені стани?
19. Чи дозволяю я собі сум і внутрішню тишу без почуття провини?
20. Які дії або думки допомагають мені виходити з меланхолійних станів?
21. Чи вмю я приймати та зберігати радісні переживання без страху їх втратити?
22. Чи відчуваю я баланс між контролем емоцій і їх автентичним проявом?
23. Як управління емоціями впливає на моє психічне та фізичне здоров'я?
24. Які навички управління власними емоціями я хотів/хотіла б розвивати надалі?



## Кейси та ситуаційні вправи

1. **«Маска спокою».** Протягом кількох років Павло М. формує образ врівноваженої, холоднокровної особистості. Він вміє посміхатися у напружених ситуаціях, стримувати сльози та говорити правильні слова навіть тоді, коли всередині наростає тривога й образа. Оточення сприймає це як емоційну зрілість, однак поступово з'являється відчуття внутрішньої порожнечі. Павло починає замислюватися: чи справді він управляє емоціями, чи лише ховає їх за соціально прийнятною маскою?

2. **«Замаскований гнів».** У момент критики Іван О. відповідає спокійно й логічно, але згодом помічає, що її аргументи були пронизані прихованою агресією. Він не підвищував голос, не використовував різких слів, однак прагнув «перемогти» співрозмовника. Що могло призвести до усвідомлення того, що гнів може бути замаскованим?

3. **«Контроль гніву».** Марія К. стикається з очевидною несправедливістю, яка викликає сильний гнів. Вона усвідомлює, що імпульсивна реакція може зашкодити, але стримування емоцій здається внутрішньо нестерпним. Як знайти баланс між емоційною автентичністю і самоконтролем?

4. **«Тривога як фоновий стан».** Ольга В. живе в умовах постійної невизначеності. Вона не відчуває гострих емоційних сплесків, але постійна тривога стає фоном життя. Які засоби варто застосувати, щоб управляти таким станом?

5. **«Переосмислення як стратегія».** Після емоційного зриву Катерина О. починає аналізувати не ситуацію, а власну інтерпретацію подій. Вона помічає, що зміна погляду на подію знижує інтенсивність емоцій. Як пов'язані наші емоції та думки?

6. **«Контроль у публічному просторі».** Наодинці Варя Р. дозволяє собі емоції, але на публіці автоматично вмикає самоконтроль. Чому соціальні норми завжди впливають на емоційну регуляцію?

7. **«Внутрішній спостерігач».** У складній ситуації Борис М. вчиться спостерігати за своїми емоціями ніби з боку. Це не знімає переживань повністю, але дозволяє зменшити їхній вплив на поведінку. Чому так відбувається?

8. **«Емоції як ресурс».** Замість боротьби з емоціями Микита Р. починає використовувати їх як джерело інформації про власні потреби та цінності. Який зв'язок між емоційною та мотиваційною сферами особистості?

## Література

- Аршава І. Ф.** Емоційна стійкість людини та її діагностика. Д.: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
- Батлер Д.** Подолати соціальну тривогу. Львів: Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 96 с.
- Бондарук Ю. С.** Шляхи подолання гніву та агресії у взаємодії з дітьми. *Грааль науки*. 2021. № 9. С. 396-398.
- Гаріфуліна В. В., Рудич Л. В.** Управління емоціями в кризових умовах. *Актуальні питання розвитку науки та забезпечення якості освіти у XXI столітті: тези доповідей XLV Міжнародної наукової студентської конференції за підсумками науково-дослідних робіт студентів за 2021 рік (м. Полтава, 13-14 квітня 2022 р.)*. Полтава: ПУЕТ, 2022. Ч. 2. С. 76-78.
- Гумін О. М.** Гнів, ненависть, презирство як емоційний стан особи: кримінально-психологічний аспект. *Juris Europensis Scientia*. 2023. Вип. 1. С. 123-128.
- Дені М.** Управління гнівом: як реагувати на дитячі істерики. Київ: АРТБУКС, 2020. 96 с.
- Дерев'яно С. П.** Потенціальні можливості складових емоційного інтелекту. *Наука і освіта*. Одеса, 2008. С. 45-48.
- Дерев'яно С. П.** Управління емоціями як регулятивний компонент емоційного інтелекту. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Серія: психологічні науки: Чернігів: ЧДПУ, 2009. Вип. 74. Том 1. С. 158-165.
- Дерев'яно С. П.** Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів, 2016. 312 с.
- Дерев'яно С. П.** «Емоційні синдроми», які можуть зруйнувати життя. *Abstracts of VII International Scientific and Practical Conference «Topical issues of science and practice»*. (London, November 02-06, 2020). London, Great Britain, 2020. P. 673-676.
- Карпенко Є. В.** Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2020. 20 с.
- Мищенко Т. А.** Соціально-психологічний тренінг з формування вмінь саморегуляції емоцій. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 7. С. 10-14.
- Носенко Е. Л., Коврига Н. В.** Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. К.: Вища школа, 2003. 126 с.
- Тарнавська А.** Особливості рефлексії тригерів гніву в підлітковому віці. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Вип. 15. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. С. 32-36.
- Терещенко А. М.** Оптимізм, песимізм і здоров'я особистості. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2.13. С. 205-208.
- Титаренко Т. М., Леніхова Л. А.** Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді. К.: Міленіум, 2006. 204 с.
- Федорчук В. М., Комарницька Л. М.** Емоційний інтелект як важливий чинник успішної підготовки психологів. *Інклюзія і суспільство*. 2023. № 1. С. 107-114.
- Шпак М. М.** Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199-203.
- Ясточкіна І. А.** Соціальна тривога: виклики сьогодення. *The XI International Science Conference «Theoretical approaches of Fundamental Sciences. Theory, Practice and prospects»* (April 26 – 28, 2021, Geneva, Switzerland). Geneva, 2021. С. 214-215.
- Bar-On R.** Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 363-388.

**Brundin E, Liu F., Cyron T.** Emotion in strategic management: A review and future research agenda. Long Range Planning. 2022. Vol. 55.

**Folkman S., Lazarus R.** Coping and emotion. Psychological and biological approaches to emotion. Hillsdale, N J : Erlbaum, 1990. P. 313-332.

**Punch S., Russell Z.** Playing with emotions: emotional complexity in the social world of elite tournament bridge. Emotions and Society. 2022. Vol. 54. P. 238-256.



## 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.



#### 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. 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 виграє, 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.

Вчені зазначають про властиве маніпуляторам прагнення до задоволення власних потреб, зокрема 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 негативною емоційною інграми може бути істеричний плач дитини, яка вимагає від батьків виконання власного бажання; приклад позитивної емоційною інграми – залицання 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 емоційною інграми стосовно емоційною поведінки щодо осіб протилежної статі в період юнацтва призводить до труднощів встановлення емоційного контакту з потенційно шлюбним партнером у зрілому віці.

О. Сидоренко виокремлює два види емоційною маніпуляції – *гедоністичну* (прагнення насолоджуватися емоційною реакцією адресата) та *прагматичну* (використання емоційною 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. 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* – свідомо, 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 «bulling» – «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?».

*☑ Емоційне насильство та мобінг у художньому кінематографі часто подаються не як окремі драматичні події, а як повсякденна практика взаємодії, що поступово руйнує психологічну цілісність особистості. У фільмі «Диявол носить Prada» емоційне насильство реалізується через систематичне знецінення, ігнорування та демонстративну холодність з боку керівниці. Приниження подається як професійна вимога, а мобінг набуває латентної форми, адже підлеглі змушені приймати токсичну поведінку як умову кар'єрного зростання. Відсутність відкритої агресії ускладнює розпізнавання насильства, що призводить до поступової втрати особистісних меж і емоційної виснаженості героїні.*

*У фільмі «Клас» емоційне насильство та мобінг показані як елемент групової динаміки, де агресія циркулює між усіма учасниками освітнього процесу. Вербальні образи, сарказм і публічне приниження стають засобами самоствердження як учнів, так і вчителя. Відсутність емоційної чутливості та навичок регуляції призводить до ескалації конфліктів і формування атмосфери постійної напруги. У цьому контексті мобінг постає не як індивідуальна девіація, а як наслідок дефіциту емоційного інтелекту на рівні системи.*

*Особливо глибоко приховані форми емоційного насильства представлені у фільмі «Чорний лебідь», де зовнішній тиск поєднується з внутрішньою самоагресією. Постійне порівняння, знецінення та маніпуляція з боку значущих інших поступово трансформуються у жорсткий внутрішній контроль. Мобінг тут набуває інтрапсихічної форми, коли людина сама стає джерелом емоційного насильства щодо себе. Фільм наочно демонструє, як тривалий психологічний тиск може призводити до дезінтеграції особистості та порушення емоційної регуляції.*

*Таким чином, кінематограф показує, що емоційне насильство і мобінг можуть мати різні форми – від відкритого приниження до прихованої маніпуляції та самознецінення. Спільною рисою цих сюжетів є порушення здатності до усвідомлення, розпізнавання й регуляції емоцій, що робить проблему емоційного інтелекту ключовою у розумінні механізмів психологічного насильства.*

## **AA** Концепти теми

**Гедоністична маніпуляція** – прагнення насолоджуватися навмисно викликаною емоційною реакцією співрозмовника.

**Емоційна відповідальність** – усвідомлення наслідків власного емоційного впливу на інших та готовність враховувати психологічний стан партнера у процесі взаємодії.

**Емоційна гнучкість** або **динамізм** – здатність жваво проявляти емоції, які дійсно переживаються; здатність виявляти нестандартність, творчість, ініціативність у встановленні емоційного контакту.

**Емоційна дистанція** – усвідомлене регулювання ступеня емоційної залученості у взаємодії з іншими людьми для збереження психологічних меж.

**Емоційна доступність** – готовність надати іншій людині емоційну підтримку, виявити розуміння та схвалення.

**Емоційна індукція** – опосередкований вплив на емоції іншої людини через контекст, інтонації, невербальні сигнали або соціальні очікування.

**Емоційна маніпулятивність** – здатність до особливого впливу на емоції, почуття, переживання іншої людини з метою програмування її мотивів до співпраці.

**Емоційна провокація** – навмисне викликання певної емоційної реакції з метою перевірки, контролю або зміни поведінки іншої людини.

**Емоційна фасилітативність** – характеризується як особистісна схильність до емоційної підтримки іншої людини.

**Емоційне зараження** – мимовільне передавання емоційного стану від однієї людини до іншої в процесі безпосередньої або опосередкованої взаємодії.

**Емоційне лідерство** – здатність спрямовувати емоційні стани групи через власну емоційну стабільність, переконливість та експресивність.

**Емоційне моделювання** – створення зразка емоційної поведінки, який інші люди схильні наслідувати у процесі взаємодії.

**Емоційне насилля** – 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.

**Емоційне поле** – емоційна атмосфера, що впливає на особливості функціонування кожного зі членів сімейної комунікативної взаємодії.

**Емоційний контакт** – встановлення між людьми двосторонніх стосунків, у яких кожний з учасників відчуває себе предметом зацікавленості та симпатії.

**Емоційний резонанс** – узгодження власних емоційних проявів з емоційним станом іншої людини, що підсилює вплив і взаєморозуміння.

**Емоційний тлумач** – здатність оцінювати маніпулятивні наміри партнера за власними емоційними реакціями.

**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.

**Прагматична маніпуляція** – використання емоційної реакції іншої людини для досягнення своїх власних таємних цілей (заставити іншу людину що-небудь прийняти).



## Питання для рефлексії

1. Наскільки легко мені встановлювати емоційний контакт з іншими людьми?
2. Чи вмю я помічати емоційний стан співрозмовника ще до того, як він про нього говорить?
3. Як я зазвичай реагую на сильні емоції інших людей?
4. Які мої особисті якості допомагають мені впливати на емоційний стан інших?
5. У яких ситуаціях мій емоційний вплив на інших є найбільш відчутним?
6. Чи усвідомлюю я, коли і з якою метою намагаюся впливати на емоції іншої людини?
7. Наскільки етичним є мій емоційний вплив у міжособистісних стосунках?
8. Як я відрізняю фасилітативну підтримку від маніпуляції емоційним станом іншого?
9. Чи вмю я заспокоювати людину, та не знецінювати при цьому її переживань?
10. Як мої інтонація, міміка та жести впливають на емоції співрозмовника?
11. Наскільки я чутливий/чутлива до «емоційної атмосфери» у групі людей?
12. Чи помічав/помічала я, як мій внутрішній стан передається іншим?
13. У яких ситуаціях я відчуваю емоційне виснаження після взаємодії з людьми?
14. Чи вмю я захищатися від небажаного емоційного впливу інших?
15. Як я розпізнаю ознаки емоційного тиску або прихованого впливу з боку інших людей?
16. Чи був у моєму досвіді випадок, коли на мене систематично впливали через емоції?
17. Як я реагую, коли усвідомлюю, що стаю жертвою емоційного насильства?
18. Чи траплялося мені самому/самій застосовувати емоційний тиск у стосунках?
19. Які емоції найчастіше використовуються як інструмент емоційного насильства?
20. Чи вмю я вчасно зупиняти деструктивну емоційну взаємодію?
21. Як мій досвід дитинства вплинув на спосіб управління емоціями інших?
22. Наскільки я усвідомлюю відповідальність за власний емоційний вплив на близьких?
23. Чи здатний/здатна я підтримувати інших, не «рятуючи» їх за рахунок себе?
24. Як я баланую між емпатією та дистанцією у взаємодії з іншими?



## Кейси та ситуаційні справи

1. **Кейс «Харизматичний староста».** Новий староста групи швидко здобуває популярність, адже вміє говорити так, що одногрупники відчувають себе почутими. Під час зборів він часто підкреслює спільні труднощі, вмяз викликати співчуття й єдність. Водночас поступово він починає просувати лише власні ідеї, і більшість підтримує їх майже автоматично. Коли з'являються альтернативні пропозиції, староста м'яко переводить дискусію в емоційне русло, апелюючи до «лояльності групи». Люди починають сумніватися у власних думках, щоб не зіпсувати атмосферу. Формально конфліктів немає, але свобода вибору зменшується. Де у даній ситуації проходить межа між емоційним лідерством і прихованою маніпуляцією?

2. **Кейс «Підтримка чи тиск?».** Під час підготовки командного проекту один з учасників постійно підбадьорює інших, кажучи, що «все вийде, якщо не здаватися». Коли хтось висловлює сумнів або показує втому, він одразу переводить розмову в позитивне русло. З часом члени команди перестають говорити про реальні труднощі, оскільки бояться виглядати слабкими. Напруга зростає, але її ніхто не озвучує. Проект виконано, однак частина учасників відчуває емоційне виснаження. Чи можна вважати таку «позитивну фасилітацію» ефективним управлінням емоціями інших?

3. **Кейс «Маніпуляція почуттям провини».** У студентській спільноті один зі студентів (В.) часто нагадує іншим, скільки зусиль він вже доклав при виконанні спільного проекту. У складні моменти В. підкреслює, що «все тримається лише на ньому». Це викликає у групи почуття провини й змушує погоджуватися з його рішеннями. Навіть ті, хто не згоден, волюють мовчати, щоб не виглядати невдячними. Формально він нічого не вимагає, але емоційний тиск очевидний. Які саме емоції використовуються як інструмент впливу у даній ситуації?

4. **«Емоційний клімат».** Лідер молодіжного стартапу постійно говорить про «спільну мрію» та «велику мету». У моменти невдач він не аналізує помилки, а мотивує команду емоційними промовами. Це надихає, але реальні проблеми залишаються невирішеними. Частина команди починає відчувати тривогу, яку не прийнято озвучувати. Як емоційне лідерство може одночасно надихати й блокувати критичне мислення?

5. **«Соціальні мережі як інструмент впливу».** Блогер публікує емоційні історії, які викликають співчуття й обурення. Після цього він пропонує «єдино правильний» спосіб реагування. Підписники відчувають сильний емоційний імпульс і діють імпульсивно. Згодом вони помічають, що їхні реакції стали передбачуваними. Як емоційне зараження впливає на автономність рішень?

6. **«Жарт як спосіб контролю».** Один з учасників групи постійно жартує, коли виникає напруження. Це розряджає атмосферу, але водночас знецінює серйозні переживання інших. Люди перестають говорити про складні теми. Питання: чи може гумор бути формою управління емоціями інших?

7. **«Підтримка перед виступом».** Перед публічним виступом лідер допомагає учаснику впоратися з хвилюванням, при цьому називає його страхи нормальними. Він не знецінює емоції, а допомагає структурувати думки. Це підвищує у учасника впевненість в собі. Питання: чим така підтримка відрізняється від маніпуляції?

8. **«Емоційний авторитет».** Керівник групи має вплив не через статус, а через здатність заспокоювати й надихати. До нього звертаються у складних ситуаціях. Які риси формують емоційний авторитет?

9. **«Емоційний тон».** Одна фраза, сказана спокійно, змінює перебіг конфлікту. Люди знижують голос. Чому емоційна саморегуляція є умовою управління емоціями інших?

## Література

- Абсалямова К. З.** Булінг у середовищі молодшої школи – соціально-психологічні й особистісні аспекти. *Вісник Харк. нац. ун-ту імені В.Н.Каразіна*. Серія: Психологія. 2013. № 1046. С. 216-221.
- Батлер Д.** Подолати соціальну тривогу. Львів: Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 96 с.
- Губко А. А.** Статусно-рольові позиції учасників булінгу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Вип. 121. Т. 1. Серія : Психологічні науки. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 95-98.
- Дені М.** Управління гнівом: як реагувати на дитячі істерики. Київ: АРТБУКС, 2020. 96 с.
- Казанжи М.Й.** Психологічний портрет осіб з мономодальним типом фасилітативності. *Наука і освіта*. 2006. № 3-4. С. 15-18.
- Калошин В. Ф.** Як формується жертва. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7. С. 77.
- Карпенко Є. В.** Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2020. 20 с.
- Кузьмічова А., Кисла О.** Сором'язливість та методи її корекції. *Молодий вчений*. 2020. № 6. С. 107 – 110.
- Луценко О. Л., Ткачук К. Є.** «Булінг по-дорослому»: психологічні особливості жертв цькування у педагогічному середовищі. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 11. С. 43-48.
- МакКі Е., Бояцис Р., Гоулман Д.** Емоційний інтелект лідера / пер. з англ. В. Глінки. Київ, 2019. 288 с.
- Максьом К. В.** Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків як чинник запобігання булінгу: автореф. дис. ... канд. психол. Наук: 19.00.05. Київ, 2020. 20 с.
- Мединська Ю. Я.** Проблема віктимності у контексті емоційного інтелекту особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 3. С. 191-201.
- Москаленко В. В.** Вербальні та невербальні засоби впливу. Психологія соціального впливу: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2007. С. 209-213.
- Санникова О. П.** Емоціональність в структурі личности. Одесса: Хорс, 1995. 334 с.
- Семиченко В.** Психологія емоцій. К.: «Магістр-S», 1998. 128 с.
- Татенко В. О.** Соціальна психологія впливу. К.: Міленіум, 2008. 216 с.
- Форвард С., Фрейзер Д.** Емоційний шантаж / пер. з англ. У. Курганової. Харків, 2019. 336 с.
- Bonesso S., Bruni E., Gerli F.** Behavioral Competences of Digital Professionals: Understanding the Role of Emotional Intelligence. New Basingstoke, 2020. 110 p.



## РОЗДІЛ 4. ДІАГНОСТИКА ТА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ



### Глава 9

#### ДІАГНОСТИКА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1. Класичні методики діагностики емоційного інтелекту.
2. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту у дітей.



#### 1. КЛАСИЧНІ МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

У межах тестового та опитувального 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:

– 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);

– суттєві відмінності в назвах шкал у різних авторських опитувальниках, спрямованих на вимірювання емоційного інтелекту;

– 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. Нижче представлено характеристику найбільш відомих опитувальників на емоційний інтелект.

**Методика EQ-I (1997).** Це одна з найбільш ранніх розробок щодо дослідження емоційного інтелекту. Автор методики – Р. Бар-Он, який запропонував методику в 1997 р. Опитувальник складається з 132 тверджень, об'єднаних у 15 факторів. До основних шкал методики відносяться: внутрішньоособистісний емоційний інтелект, міжособистісний емоційний інтелект, адаптація, управління стресом, загальний настрій. У вітчизняній літературі дані щодо психометричних характеристик методики після перекладу на російську або українську мову та щодо адаптації не наведено.

**Методика EmIn (2004).** Теоретичні положення, на яких ґрунтується EmIn: емоційний інтелект визначається як здатність до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними. При цьому вводяться поняття – внутрішньоособистісний емоційний інтелект (здатність до розуміння власних емоцій та управління ними) та міжособистісний емоційний інтелект (здатність до розуміння емоцій інших людей і управління ними).

На цій теоретичній основі було розроблено методику, яка складається з 46 питань, на кожне з яких потрібно було відповісти за 4-х бальною шкалою, які групуються у п'ять субшкал. У ракурсі EmIn емоційний інтелект трактується як один із різновидів інтелектуальних здібностей; опитувальник вимірює уявлення людини про свій емоційний інтелект, а не особистісні риси.

**Методика «Емоційне самоусвідомлення» (2004).** Методика розроблена О. Власовою, М. Березюк у 2004 р. з метою вивчення емоційного інтелекту як інтраіндивідуальної властивості особистості.

Методика складається з п'яти шкал та сумарного показника емоційної самосвідомості. Кожна шкала передбачає закриті відповіді респондента на 10 запитань.

Основні шкали методики:

(1) «диференціація емоцій» – діагностує, наскільки людина може добре розуміти, що і за яких обставин вона відчуває (наприклад, відрізнити, де радість, а де здивування);

(2) «вираження емоцій» – показує як адекватно і повно людина вміє демонструвати власні почуття, наскільки відверто виражає себе;

(3) «емпатія» – демонструє усвідомлену здатність відчувати емоційний стан іншої людини; за її допомогою діагностується рівень співчуття іншим людям;

(4) «управління емоціями» – діагностує розвиток здібностей людини керувати власними емоціями; її результати відображають здатність людини до спрямування своїх переживань у необхідне русло, з огляду на вимоги ситуації;

(5) «прийняття відповідальності» – надає інформацію про те, наскільки людина усвідомлює свою відповідальність за власні переживання відносно того, чи буде вона здоровою, щасливою та благополучною.

**Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. В. Зарицької (2019)** спрямована на комплексну діагностику емоційного інтелекту особистості та враховує сучасні теоретичні підходи до розуміння його структури. Авторка виходить із положення про те, що емоційний інтелект є важливим чинником особистісного й професійного становлення, а його розвиток потребує надійного та водночас зручного інструментарію вимірювання. Методика створена з урахуванням обмежень існуючих діагностичних засобів, які зазвичай дозволяють оцінити лише окремі компоненти емоційного інтелекту.

Структурно методика базується на виокремленні чотирьох ключових компонентів емоційного інтелекту: розуміння власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція емоцій, розуміння емоцій інших людей, а також здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні. Кожен із компонентів представлений системою показників, що відображають суттєві емоційно-когнітивні та регулятивні здатності особистості.

Методика містить 76 суджень, на які респондент відповідає за чотирибальною шкалою частотності прояву (від «майже завжди» до «майже ніколи»). Кількісна обробка результатів здійснюється за відповідними ключами, що дає змогу визначити рівні розвитку кожного компонента та загальний рівень емоційного інтелекту (високий, достатній, середній або низький).

### **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.

Вчені відзначають, що тести емоційного інтелекту характеризуються задовільними психометричними даними. Поряд із тим, виокремлюються наступні труднощі у використанні тестів на емоційний інтелект.

– *Визначення методу підрахунку балів.* Складно визначити, який саме варіант відповіді можна вважати вірним. 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, є думка, що тести вимірюють не емоційний інтелект, а конформність досліджуваних стосовно соціальних норм.

– *Тестові завдання у вербальній формі (як у MSCEIT) є досить громіздкими для досліджуваних.* Поряд із тим, вважається, що перехід до цілком невербальної рисуночної форми є неможливим, оскільки управління емоційним станом відбувається вербально (через змінення оцінки події).

Нижче наведено характеристики найбільш розповсюджених тестів на емоційний інтелект.

**MSCEIT v. 2.0 (2002).** В основі методики – модель емоційного інтелекту, створена Дж. Мейером та П. Селовеї 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).

**МДЕІ (2009).** Методика діагностики емоційного інтелекту була запропонована у 2009 р. Як теоретичну базу для розробки МДЕІ було використано:

1) ідеї про психологічні системи, положення про зв'язок між інтелектуальною та емоційною сферами; 2) модель емоційного інтелекту Дж. Майера, П. Селовея, Д. Карузо; 3) теорію про рівневу систему регуляції емоцій.

МДЕІ являє собою сукупність задач, спрямованих на оцінку здатності досліджуваних розуміти свої та чужі емоції, використовувати цю інформацію для регуляції своїх емоцій та емоцій інших людей. Самі автори відзначають, що їх методика є полупроєктивною. Задачі, які містить методика, передбачають опис ситуацій з питаннями щодо вірогідності певних емоцій та поведінки. За інструкцією МДЕІ досліджувані надають відповідь у вільній формі. Відповіді оцінюються за розробленою авторами методики системою кількісної та якісної оцінки даних.

**Відеотест на емоційний інтелект.** Відеотести були впроваджені у дослідження емоційного інтелекту з 2013 р. Основна мета: 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 / 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.

Вчені відзначають, що дослідники, які на початку своєї діяльності розробляли вербальні методики для діагностики емоційного інтелекту, на сучасному етапі дослідження все більше вдаються до розробки відеоверсій. Вважається, що змінення форми тестових завдань на відеоситуації сприятиме усуненню ряду технічних проблем, які наявні в сучасних версіях тестових завдань на емоційний інтелект.

Загалом вчені вказують, 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. Є точка зору, що різні методики емоційного інтелекту вимірюють різні аспекти цього феномену. За аналогією із розумінням кристалізованого та плинного загального інтелекту Р. Кеттеллом, вчені схильні виокремлювати 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).



### **3. МЕТОДИЧНІ ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ**

На сьогоднішній день дослідження емоційного інтелекту дітей є досить поширеними, як у вітчизняній, так і в західній психології. За віковим принципом можна умовно виокремити наступні напрямки досліджень в цій галузі: вивчення проявів емоційного інтелекту у дітей-дошкільників (у контексті сприймання дитиною сім'ї, у зв'язку з соціальною компетентністю, під впливом стилю батьківського виховання, як чинник художньої діяльності дошкільників та ін.); аналіз розвитку складових емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку (з позицій протистояння молодших школярів навчальному стресу, у зв'язку з макіавеллізмом, як чинник емоційного відгуку на музику та ін.); дослідження емоційного інтелекту підлітків (як засіб усунення алекситимії, у зв'язку з академічною успішністю підлітків, як чинник професійної спрямованості та ін.).

З метою вивчення емоційного інтелекту та його складових у дітей – представників різних вікових груп, дослідники використовують різноманітні методичні засоби.

**Методичні засоби вимірювання емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку (4-5 рр.).** Аналіз наявних діагностичних процедур для цієї вікової групи дітей показав різноманітність їх змісту: як опитувальні засоби (для батьків та вихователів), так і проєктивні методики, метод спостереження.

*Методика діагностики емоційного інтелекту дітей-дошкільників* була розроблена в'єтнамським вченим Нгуен Мінь Анем у 2008 р. Інструментарій для діагностики емоційного інтелекту включає в себе анкету для вихователів та батьків і набір діагностичних методик для дітей: «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій», «Три бажання» і «Що – чому – як». Питання анкети спрямовані на оцінку емоційної чуйності дітей, їх здатності переживати значущі для них події та співчувати оточуючим людям.

Діагностичні методики («Домальовування», «Три бажання», «Що – чому – як») спрямовані на виявлення емоційної орієнтації дітей (на світ речей або на світ людей, на себе або на іншу людину), а також способи адекватного вирішення проблем при опорі на зазначену орієнтацію.

*Методика диференційованої оцінки емоційного інтелекту дошкільників у процесі спостереження І. Фаустової.* Методика ґрунтується на вибіркового спостереженні в ході виконання завдань дошкільниками в різноманітних ситуаціях. Показники діагностування: особливості поведінки дітей (скромність або яскравість емоційного реагування; прояви емоційних станів в мімічних, пантомімічних, інтонаційних засобах; відповідність комунікативних засобів дітей емоційному змісту ситуації); вербальні виказування.

**Методичні засоби вимірювання емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку (6-9 рр.).** Методичний арсенал щодо дослідження емоційного інтелекту дітей даної вікової групи представлено переважно окремими тестовими завданнями, спрямованими на вивчення складових емоційного інтелекту.

*Діагностична методика «Емоційна ідентифікація» О. Ізотової.* Мета методики: виявлення сформованості процесів розпізнавання емоцій та їх розуміння; визначення рівнів ідентифікації емоцій. У ході застосування методики дітям пропонується набір карток (4 картки) з зображеннями різних емоційних ситуацій: день народження, бійка, розставання, напад. При цьому надається наступна інструкція: «Я буду показувати тобі картинки з різними історіями, а ти будеш розповідати про людей на цих картинках». Після кожного демонстрування певної картинки дитині задається питання: «Як ти гадаєш, що відбулося з цими людьми? Чому в них такі обличчя? Що вони відчувають? Як називається це почуття (настрій)?».

*Діагностична методика «Емоційна піктограма» М. Кузьміщевої.* Мета методики: виявлення особливостей емоційного розвитку (когнітивно-афективних компонентів емоційного інтелекту) у дітей молодшого шкільного віку. Дітям пропонується 12 слів-понять, які позначають різноманітні емоційні стани (емоції та почуття). При цьому надається інструкція: «Зараз я буду говорити тобі різні слова, а ти про кожне слово щонебудь намалюєш. Слів буде багато, їх необхідно розмістити на одній стороні паперу, на іншій стороні малювати не можна. Постарайся запам'ятати ті слова, що я буду говорити». Результати діагностики спрямовані на виявлення рівневої диференціації адекватності кодуювання емоційних модальностей.

*Модифікований варіант методики Є. Іванової «Емоційний простір особистості».* Методика зорієнтована на вивчення здатності молодших школярів до розуміння емоцій. Дітям пропонуються поняття (назви 17 емоцій), які за інструкцією необхідно розподілити на три групи: «радісно», «сумно», «спокійно». Для оцінювання результатів виконання завдання використовується трирівнева шкала: високий рівень (дитина диференціює емоційні стани на групи, розуміє їх значення), середній (дитина може виконувати завдання, але з помилками, знає не всі емоційні стани), низький рівень (дитина плутає значення емоцій, не може здійснити розподіл понять на групи, робить багато помилок).

**Методичні засоби вимірювання емоційного інтелекту дітей молодшого підліткового віку (10-13 рр.).** Аналіз літератури показав, що для цієї вікової групи досить поширеним методом дослідження є опитувальні засоби, зорієнтовані на актуалізацію рефлексивних здібностей.

**Методика SREIT.** Методика запропонована Н. Шуте у 1998 р. Структурно опитувальник SREIT складається з 33 тверджень, які об'єднуються в три шкали: оцінка та вираження емоцій, регулювання емоцій, використання емоцій при вирішенні проблем. Опитувальник характеризується задовільними психометричними показниками (надійністю та валідністю).

**Методика EQ.** Методика (у авторській розробці Н. Холл) презентована у галузі досліджень емоційного інтелекту з 2001 р. Опитувальник містить 30 тверджень, які об'єднуються в п'ять шкал: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація емпатія, розпізнавання емоцій інших людей. Щодо психометричних даних методики EQ інформація в літературі не представлена.

Загалом необхідно відзначити, що методичного інструментарію, спрямованого на дослідження емоційного інтелекту осіб зрілого віку значно більше, ніж означених методичних засобів для дітей. До того ж методики дослідження емоційного інтелекту дорослих спрямовані на діагностику інтегративного (загального) емоційного інтелекту, тоді як методичні засоби вивчення емоційного інтелекту дітей зорієнтовані переважно на дослідження їх парціального емоційного інтелекту (окремих компонентів, складових емоційного інтелекту).

Огляд вищезазначених методичних засобів оцінки емоційного інтелекту дітей дає підстави визначити особливості їх використання та пов'язані з ними недоліки й переваги. По-перше, діагностичні засоби для вивчення емоційного інтелекту дітей слід проводити індивідуально, оскільки дітям необхідно допомогти зорієнтуватися у виконанні завдань, надати за необхідності додаткові пояснення. До того ж більшість діагностичних проб для дітей-дошкільників та молодших школярів носить проєктивний характер, а це, в свою чергу, може ускладнювати інтерпретацію отриманих результатів діагностики, що є суттєвим недоліком діагностування.

По-друге, для кожної вікової дитячої групи слід використовувати не одну методику (як правило вони всі невеличкі за обсягом), а їх комплекс, що зумовить більшу об'єктивність отриманих результатів. Окрім того, слід пам'ятати, що дитячий вік – є періодом інтенсивного розвитку, тому сформованість емоційних навичок може випереджати отримані діагностичні дані.

Поряд із тим слід врахувати неоднозначність критеріїв оцінки емоційного інтелекту дітей, відсутність єдиної позиції щодо цього питання серед дослідників, то можна відзначити, що проблема діагностики емоційного інтелекту у дітей залишається на сьогодні актуальною й надалі.

## **AA** Концепти теми

**Динамічна діагностика емоційного інтелекту** – оцінювання змін емоційних здібностей у процесі навчання, тренінгу або психокорекційного впливу.

**Діагностика емоційного інтелекту** – дослідження рівня сформованості емоційного інтелекту та його складових.

**Діагностична методика «Емоційна ідентифікація» О. Ізотової** – методика, спрямована на виявлення сформованості процесів розпізнавання емоцій та їх розуміння; визначення рівнів ідентифікації емоцій.

**Діагностична методика «Емоційна піктограма» М. Кузьміщевої** – методика, зорієнтована на виявлення особливостей емоційного розвитку (когнітивно-афективних компонентів емоційного інтелекту) у дітей молодшого шкільного віку.

**Експертна оцінка емоційного інтелекту** – метод діагностики, який передбачає оцінювання емоційних здібностей особистості фахівцями або значущими іншими.

**Комплексна діагностика емоційного інтелекту** – поєднання кількох методів і методик з метою отримання більш повної та надійної картини розвитку емоційного інтелекту.

**Методика діагностики емоційного інтелекту дітей-дошкільників** – методика, розроблена в'єтнамським вченим Нгуен Мінь Анем у 2008 р.; спрямована на оцінку емоційної чуйності дітей, їх здатності переживати значущі для них події та співчувати оточуючим людям.

**Методика SREIT** – запропонована Н. Шуте у 1998 р; адаптований варіант для осіб підліткового віку було підготовлено А. Садоковою і П. Воронковою у 2006 р.

**Модифікований варіант методики Є. Іванової «Емоційний простір особистості»** – зорієнтована на вивчення здатності молодших школярів до розуміння емоцій.

**Проективні методи діагностики емоційного інтелекту** – група методик, які дозволяють опосередковано досліджувати емоційні реакції, установки та способи емоційного реагування через інтерпретацію образів, ситуацій і символів.

**Ситуаційні тести емоційного інтелекту** – діагностичні інструменти, побудовані на аналізі поведінки респондента у змодельованих емоційно насичених ситуаціях.



## Питання для рефлексії

1. Які компоненти емоційного інтелекту, на мою думку, найскладніше піддаються вимірюванню?
2. Наскільки результати діагностики емоційного інтелекту можуть відображати реальні життєві навички людини?
3. Чим відрізняються тестові та ситуаційні методи оцінювання емоційного інтелекту?
4. Які переваги та обмеження мають опитувальники у діагностиці емоційного інтелекту?
5. Наскільки культурний контекст впливає на валідність методик діагностики емоційного інтелекту?
6. Чи можна вважати результати класичних методик об'єктивними та надійними?
7. Яку роль відіграє самооцінка респондента у діагностиці його емоційного інтелекту?
8. Як мотивація та установка людини на тестування впливають на результати діагностики?
9. Які етичні питання виникають під час використання методик діагностики емоційного інтелекту?
10. Чи може діагностика емоційного інтелекту використовуватися як інструмент прогнозування поведінки?
11. Як результати діагностики можуть бути використані для особистісного розвитку?
12. Чи доцільно поєднувати кілька методик для більш повної оцінки емоційного інтелекту?
13. Які особливості має інтерпретація результатів діагностики емоційного інтелекту?
14. Чим відрізняється діагностика емоційного інтелекту дорослих і дітей?
15. Яку роль відіграють спостереження та експертні оцінки у діагностиці емоційного інтелекту дітей?
16. Чи можуть ігрові методи бути ефективним інструментом діагностики емоційного інтелекту?
17. Як рівень мовного розвитку дитини впливає на результати діагностики емоційного інтелекту?
18. Які труднощі виникають при оцінюванні емоційного інтелекту у дітей з особливими освітніми потребами?
19. Чи етично використовувати результати діагностики емоційного інтелекту для порівняння дітей між собою?
20. Як діагностика емоційного інтелекту може сприяти індивідуалізації навчання?
21. Чи можливе формування хибних ярликів на основі результатів діагностики?
22. Як часто доцільно проводити повторну діагностику емоційного інтелекту?
23. Яким чином результати діагностики можуть впливати на взаємодію дитини з дорослими?
24. Наскільки важливо враховувати емоційний стан дитини під час проведення діагностики?



## Кейси та ситуаційні справи

1. **«Високі бали».** Студент демонструє високі результати за опитувальником емоційного інтелекту, особливо за шкалами розуміння емоцій. Водночас у реальних міжособистісних ситуаціях він часто конфліктує, погано зчитує настрої інших і не вміє регулювати власні емоційні реакції. Викладачі дивуються такій невідповідності між тестовими результатами та поведінкою. Виникає питання про валідність методик, які ґрунтуються на самозвіті, у конкретному випадку. *Які обмеження класичних опитувальників емоційного інтелекту проявляються в цьому кейсі?*

2. **«Самооцінка замість здібностей».** Під час дослідження учасники заповнюють опитувальник, у якому потрібно оцінити власну емоційну компетентність. Частина з них демонструє надзвичайно високі показники, хоча спостереження фіксують труднощі в емоційній саморегуляції. Дослідник припускає, що результати більше відображають самооцінку, ніж реальні здібності. *Як відрізнити вимірювання емоційного інтелекту від вимірювання уявлень про себе?*

3. **«Новітні методи».** У дослідженні порівнюють результати класичного тесту здібностей емоційного інтелекту та новітньої комп'ютерної методики з відеостимулами. Виявляється, що деякі учасники демонструють різні профілі результатів залежно від психодіагностичного інструменту. *Чому різні методики можуть по-різному «бачити» емоційний інтелект?*

4. **«Розпізнавання емоцій».** Учасник добре розпізнає емоції на статичних фотографіях з обличчями незнайомих осіб, але має труднощі в реальному спілкуванні з незнайомцями. Дослідник припускає, що динамічний контекст є складнішим для діагностики здібностей емоційного інтелекту. *Які аспекти емоційного інтелекту не охоплюють класичні методики?*

5. **«Цифрова діагностика».** Молода людина проходить діагностику емоційного інтелекту за допомогою мобільного застосунку, який аналізує реакції на відеосюжети. Результати формуються автоматично, без участі психолога. Учасник довіряє цифровому висновку, хоча не розуміє принципів його формування. *Які етичні й методологічні питання виникають у цифровій діагностиці EI?*

6. **«Штучний інтелект у діагностиці».** У дослідженні використовується система штучного інтелекту, що аналізує міміку, інтонацію та швидкість реакцій. Алгоритм виявляє закономірності, непомітні для людини. Водночас дослідники проводять багато дискусій щодо інтерпретації отриманих результатів. *Чи може штучний інтелект замінити психолога в діагностиці емоційного інтелекту?*

7. **«Методика без контексту».** Під час масового тестування не враховується культурний і соціальний контекст учасників. Деякі реакції інтерпретуються як «низький рівень емпатії», хоча в культурі респондентів така стриманість є нормою. *Чому контекст є критично важливим у діагностиці емоційного інтелекту?*

8. **«Діагностика в умовах стресу».** Емоційний інтелект вимірюється в період підвищеного навчального навантаження. Результати виявляються нижчими, ніж зазвичай. *Чи відображають такі результати стабільні здібності або ситуативний стан?*

9. **«Ігрова діагностика».** Психолог використовує рольову гру для оцінки емоційного інтелекту дітей. Поведінка в грі дає більше інформації, ніж формальні відповіді. *Чому ігрові методи є ефективними для діагностики EI у дітей?*

10. **«Малюнок як індикатор емоцій».** Дитині пропонують намалювати ситуацію радості й суму. Аналіз малюнків дозволяє зробити висновки про емоційну обізнаність і регуляцію. *Які можливості та обмеження має проєктивна діагностика емоційного інтелекту?*

## Література

**Августюк М. М.** Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.

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

**Дерев'яно С. П.** Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Психологічні науки. Чернігів: ЧНПУ, 2015. Вип. 128. С. 95–99.

**Дерев'яно С. П., Лавренко С. А.** Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту у дітей. *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. Львів: Видавничий дім «Гельветика», 2020. Випуск 7. С. 23–29.

**Зарицька В. В.** Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. С. 37–41.

**Широн Ю.** Тест емоційного інтелекту MSCEIT: опис, валідація та адаптація. *Галицький економічний вісник*. 2022. № 1 (74). С. 141–150.

**Barlow A.** Relationships between Machiavellianism, emotional intelligence and theory of mind in children. *Personality and individual differences*. 2010. Vol. 1. P. 78–82.

**Droppert K.** Differentiating the contributions of emotional intelligence and resilience on adolescent male scholastic performance. *Personality and individual differences*. 2019. Vol. 145. P. 75–81.

**Lopez M., Maria J.** Does artistic and aesthetic education contribute to the development of the emotional intelligence? A fact. *Tercio creciente*. 2019. Vol. 16. P. 95–116.

**Naghavi F., Redzuan M.** A Conceptual Framework of the Relationships between Family Functioning, Alexithymia and Emotional Intelligence among Early Adolescents in Tehran-Iran. *Life science journal-acta Zhengzhou university overseas edition*. 2012. Vol. 9. P. 216–221.

**Narwal K.** A study of relationship between emotional intelligence and academic stress of school going children. *Mier-Journal of educational studies trends and practices*. 2019. Vol. 9. P. 72–78.

**Ramirez-Lucas A.** Do parental and parent's emotional intelligence influence their children's emotional development in kindergarten school? *Accion psicologica*. 2015. Vol. 12. P. 65–78.



## Глава 10

### 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.



#### 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. Відомо, що у осіб «художнього» типу більше розвинута емпатія, вони більше сенситивні 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.

**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.

**Когнітивні здібності: обробка емоційної інформації.** У дослідженнях було встановлено зв'язок між емоційним інтелектом та емоційним ефектом Струпа як показника особливостей когнітивної переробки емоційно забарвленої інформації.

З'ясовано, 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 аналізу емоційних проблем сприяє кращому розумінню дитиною своїх емоцій та розвитку у неї здатності до 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 слав'янських та в'єтнамських дітей в одних і тих самих конфліктних ситуаціях, які вимагають захисту молодших братів та сестер. Для слав'янських 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 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. 10.1.

Таблиця 10.1

### 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 малодиференційованих 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 pp. – 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) *Молодий шкільний вік (7-10 pp.)* – поступово підвищується здатність до розуміння емоцій за виразом обличчя.

4) *Підлітковий вік (11-13 pp.)* – 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 зазначається, що вже у 7 років діти спроможні вірно усвідомлювати зміст емоційного забарвлення мовлення. У літературі наводяться 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 наслідують 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, слабке погладження).

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 pp. – 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, відзначається, що здатність до цілеспрямованого м'язового розслаблення виявляється у дітей до 12-13 pp. з великими труднощами.

2) 11-12 pp. – використовується активне змінення ситуації як спосіб змінення власного емоційного стану (у дітей цього віку – тільки стосовно переживання емоції печалі).

3) 12-13 pp. – при регуляції емоцій (переважно щодо страху та печалі) використовується допомога інших людей.

4) 13-14 pp. – 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 pp. – 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 pp. – зростає частота використання пасивних способів реагування (переочікування, уникнення труднощів).

7) 17-18 pp. – має місце посилення емоційної саморегуляції; її тісний зв'язок з копінг-поведінкою.

☑ У дослідженнях вчених було підтверджено посилення різних видів контролю поведінки від підліткового віку (14-15 рр.) до раннього юнацького віку (17-18 рр.), особливо емоційної регуляції.

Також вчені встановили 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 пояснюються 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 децю 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 реціп-рокності 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 сенситивні 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 людини 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 почувають себе некомфортно, хоча їм не завжди можуть пояснити чому саме.

Встановлення емоційного тону взаємодії є ознакою впливовості на глибинному, інтимному рівні: це їй 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 виявлено 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 вчених, 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 у тезаурус вводиться 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.

## **AA** Концепти теми

**Біологічні передумови розвитку емоційного інтелекту** – це генетично обумовлені індивідуально-психологічні відмінності.

**Емоційна варіативність** – здатність використовувати різні способи емоційного реагування залежно від контексту та вікових можливостей.---

**Емоційна децентрація** – стан, в якому дитина спроможна співпереживати як в реальній ситуації, так і в ситуації прослуховування літературних творів.

**Емоційна інтеріоризація** – процес засвоєння зовнішніх форм емоційної регуляції та перетворення їх на внутрішні психологічні механізми.

**Емоційна рефлексивність** – поступове формування здатності усвідомлювати, аналізувати та вербалізувати власні емоційні переживання впродовж розвитку особистості.

**Емоційна саморегуляція в онтогенезі** – процес поетапного переходу від зовнішнього контролю емоцій (з боку дорослих) до внутрішнього самоконтролю.

**Емоційна синтонія** – стан, при якому дитина здатна до відгукування на емоційний стан іншої людини, перш за все близької або симпатичної.

**Емоційна синхронія («узгодженість настроїв»)** – вміння людини пристосовуватися до настрою інших людей та вміння легко навіювати їм свій настрій.

**Емоційне наслідування** – механізм засвоєння емоційних реакцій через спостереження за емоційною поведінкою дорослих і однолітків.

**Емоційні інграми дитини** – швидке встановлення дитиною вже на ранніх етапах розвитку зв'язку двох явищ: певні емоції викликають бажану поведінку оточуючих людей.

**Емоційний ефект Струпа** – досліджувані більш повільно називають колір, яким надруковані емоційно завантажені стимули, порівняно зі стимулами, нейтральними в емоційному аспекті.

**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.

**Соціальні передумови розвитку емоційного інтелекту** – це особливості взаємодії індивіда з оточенням та психологічні відмінності, набуті протягом життя.



## Питання для рефлексії

1. Які біологічні та соціальні передумови вплинули на формування моєї емоційної чутливості?
2. Як ранній досвід взаємодії з близькими дорослими вплинув на мою здатність розуміти емоції?
3. Яку роль відіграє прив'язаність у розвитку емоційного інтелекту в дитинстві?
4. Наскільки емоційний клімат сім'ї сприяв або перешкоджав моєму емоційному розвитку?
5. Як мовний розвиток пов'язаний із формуванням здатності усвідомлювати власні емоції?
6. У якому віці я вперше навчився/навчилася розпізнавати та називати свої емоції?
7. Як змінювалася моя здатність розуміти емоції інших людей у різні періоди життя?
8. Які емоції було найскладніше усвідомити та прийняти на різних етапах мого розвитку?
9. Як розвиток когнітивних процесів впливає на глибину розуміння емоцій?
10. Чи помічав/помічала я вікові зміни у способах переживання емоцій?
11. Які навички управління емоціями я засвоїв/засвоїла в дитинстві?
12. Як змінювалися мої стратегії емоційної регуляції в підлітковому віці?
13. Наскільки ефективними були мої способи управління емоціями в юності?
14. Які вікові кризи найбільше вплинули на розвиток моєї емоційної саморегуляції?
15. Чи можу я простежити зв'язок між життєвим досвідом і зростанням здатності керувати емоціями?
16. Як розвиток самосвідомості впливає на якість управління емоційними станами?
17. Як соціальні ролі дорослого життя вплинули на мою емоційну регуляцію?
18. Чи змінилося моє ставлення до власних емоцій з плином часу?
19. Які внутрішні та зовнішні ресурси допомагали мені в управлінні емоціями на різних етапах життя?
20. Як життєві втрати або травматичні події вплинули на мій емоційний розвиток?
21. Наскільки здатність до рефлексії зростала разом із віком?
22. Чи відчуваю я зараз більшу свободу у виборі способів емоційного реагування?
23. Які вікові особливості управління емоціями я спостерігаю у дітей та дорослих навколо себе?
24. Як власний досвід дорослішання впливає на моє розуміння емоційного розвитку інших?
25. Чи вважаю я розвиток емоційного інтелекту безперервним процесом упродовж життя?
26. Як усвідомлення онтогенезу емоцій допомагає мені краще приймати себе та інших?



## Кейси та ситуаційні вправи

1. **«Емоційні сигнали».** У ранньому дитинстві немовля заспокоюється лише тоді, коли дорослий точно віддзеркалює його емоційний стан – змінює інтонацію, міміку, темп рухів. Якщо реакція дорослого не відповідає стану дитини, напруження зростає. З часом дитина починає орієнтуватися на емоційні сигнали іншої людини як на підказки для власної регуляції емоцій. *Яку роль емоційна чутливість дорослого відіграє у формуванні передумов розвитку здібностей емоційного інтелекту?*

2. **«Емоційна обізнаність».** Дитина зростає в середовищі, де емоції рідко вербалізуються. Почуття переживаються, але не обговорюються. У дошкільному віці дитина відчуває труднощі щодо розрізнення схожих емоцій. *Як мовлення в середовищі впливає на розвиток розуміння емоцій?*

3. **«Емоційна реакція як навчання».** Дворічна дитина падає й дивиться на реакцію дорослого. Якщо дорослий лякається, дитина плаче; якщо зберігає спокій – швидко заспокоюється. *Як соціальне навчання впливає на ранні механізми емоційної регуляції?*

4. **«Емоції та правила».** Молодший школяр навчається співвідносити свої емоції з соціальними нормами. Він розуміє, що не кожне почуття можна виявляти відкрито. *Як соціальні правила впливають на розвиток емоційного контролю?*

5. **«Розуміння складних емоцій».** Дитина починає розуміти, що одна ситуація може викликати кілька емоцій одночасно. Це ускладнює емоційний досвід, але робить його більш усвідомленим. *Чому здатність до розпізнавання та диференціації емоцій є важливим кроком розвитку емоційного інтелекту?*

6. **«Емоційні причини і наслідки».** У середньому шкільному віці дитина починає розуміти причинно-наслідкові зв'язки між подіями та емоціями. *Як розвиток мислення впливає на розуміння емоцій?*

7. **«Саморегуляція у школярів».** Школяр навчається використовувати прості стратегії саморегуляції: відволікання, переключення уваги. *Які когнітивні механізми лежать в основі цих стратегій?*

8. **«Підлітковий емоційний бум».** У підлітковому віці інтенсивність емоцій різко зростає, тоді як механізми контролю ще нестабільні. Це сприяє появі внутрішніх конфліктів. *Чому розвиток емоцій і саморегуляції відбувається нерівномірно?*

9. **«Самоусвідомлення емоцій».** Підліток починає аналізувати власні переживання, порівнювати себе з іншими, шукати сенс емоцій. *Як розвиток рефлексії впливає на емоційний інтелект?*

10. **«Емоції та ідентичність».** Емоційні переживання стають частиною уявлень про себе. Підліток ототожнює себе з певними емоційними реакціями. *Як емоційний досвід впливає на формування особистісної ідентичності?*

11. **«Когнітивна регуляція».** У юнацькому віці з'являється здатність до переосмислення ситуацій, що знижує емоційне напруження. *Чому когнітивні стратегії стають провідними на цьому етапі?*

12. **«Емоційні сценарії з дитинства».** Доросла людина помічає, що реагує на ситуації так само, як у дитинстві. *Як ранній емоційний досвід впливає на подальший розвиток?*

13. **«Навчання протягом життя».** Людина усвідомлює, що розвиток емоційного інтелекту не завершується в юності. *Чи можна говорити про безперервний розвиток емоційної регуляції?*

14. **«Криза як передумова розвитку».** Життєва криза змушує переосмислити власні емоційні стратегії. *Як складні події стимулюють розвиток емоційного інтелекту?*

## Література

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

**Дерев'янка С. П.** Онтогенез розвитку здатності до розуміння та управління емоціями. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. Вип. 114. Серія: Психологічні науки. Чернігів: ЧНПУ, 2013. С. 64-68.

**Дерев'янка С. П.** Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів, 2016. 312 с.

**Дерев'янка С. П.** Психологічна експертиза іграшок, які сприяють розвитку емоційного інтелекту дитини. *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. Львів: Видавничий дім «Гельветика», 2020. Випуск 7. С. 30-37.

**Журавльова Л. П.** Вікова динаміка емпатії в період дорослішання. *Вісник Дніпропетровського університету*. 2009. № 17 (9). С. 68-75.

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

**Ляц О. П.** Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. Наук: 19.00.07. Київ, 2020. 20 с.

**Назарук Н. В.** Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 211-213.

**Подофей С. О.** Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий Вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2019. № 1. С. 260-65.

**Свідерська Г. М.** Психолого-педагогічні чинники розвитку чуйності у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2009. 19 с.

**Шнак М. М.** Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Тернопіль: ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 372 с.

**Шнак М.** Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (55). С. 125-134.

**Cole P. Et al.** Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*. 2004. March/April. Vol.75. № 2. P. 317-333.

**Sarny C.** The development of emotional competence. 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. Vol. 46. P. 69-96.



## Глава 11

# 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. Сучасні технології розвитку емоційного інтелекту в цифровому вимірі.



### 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. Маєр, 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 Д. Гоулман, В. Зарицька, Е. Носенко, Г. Орме – 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. Метьюс, 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) та ін.

## 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).

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 напрямів.

**Психоаналітичний напрям:** акцентується на необхідності 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 глибоким, 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 фасиліативного 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. 11.1.

Таблиця 11.1

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: 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.

Програма розвитку емоційного інтелекту В. Зарицької базується на особистісно орієнтованому та діяльнісному підходах і розглядає емоційний інтелект як інтегративну властивість особистості. Програма спрямована на розвиток емоційної обізнаності, розуміння та регуляції емоцій через поєднання психоосвітніх, тренінгових і рефлексивних методів.

У працях Є. Карпенка показано, що позитивна психотерапія може виступати ефективним засобом розвитку емоційного інтелекту через усвідомлення емоційних смислів, ціннісних конфліктів і ресурсів особистості. Такий підхід передбачає глибинну роботу з емоційною саморефлексією та життєвим досвідом суб'єкта.



### 3. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЦИФРОВОМУ ВИМІРІ

Цифровізація освітнього простору суттєво трансформує підходи до розвитку емоційного інтелекту, – з'являються нові можливості для формування емоційної обізнаності, емпатії та навичок емоційної саморегуляції в онлайн-середовищі. Сучасні цифрові технології дозволяють не лише передавати знання, а й створювати інтерактивні емоційно насичені ситуації, у яких здобувачі освіти можуть безпечно досліджувати власні переживання, спостерігати за емоціями інших і тренувати здатність до їх усвідомлення та регуляції. У цьому контексті цифровий простір стає не просто інструментом навчання, а специфічним середовищем розвитку емоційного інтелекту.

Особливу роль у цифровому вимірі розвитку емоційного інтелекту відіграють короткі онлайн-активності та візуально-нарративні матеріали, здатні швидко активізувати емоційну сферу особистості. До таких засобів належать, зокрема, вправи для емоційної розминки у форматі онлайн-взаємодії, а також використання кінофільмів і фрагментів відеоконтенту з виразним емоційним контекстом. Ці інструменти створюють умови для актуалізації емоційного досвіду, стимулюють рефлексію та сприяють формуванню емоційної чутливості, що є важливою передумовою подальшого цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту.

#### **Онлайн-вправи як засіб актуалізації та розвитку емоційного інтелекту**

Онлайн-вправи є ефективним інструментом розвитку емоційного інтелекту, оскільки дозволяють швидко залучати емоційну сферу учасників, актуалізувати переживання «тут і тепер» та створювати безпечний простір для рефлексії в цифровому середовищі.

**Розминки для розвитку здібностей щодо розпізнавання емоцій.** Розминки цього типу спрямовані на формування навичок ідентифікації емоцій за різними каналами – вербальними, невербальними та аудіальними, що є базовою складовою емоційного інтелекту.

*Вправа «Емоційний прогноз погоди».*

*Мета:* усвідомлення та вербалізація поточного емоційного стану.

*Короткий зміст:* учасники описують власний емоційний стан через метафору погоди та діляться ним у групі або чаті.

*Очікуваний ефект:* розвиток емоційної обізнаності та навичок називання емоцій.

*EI-ресурси:* <https://atlasofemotions.org/?ref=DenseDiscovery-335>

*Вправа «Музичні емоції».*

*Мета:* навчити визначати емоційний тон аудіостимулів.

*Короткий зміст:* прослуховування музичних фрагментів і визначення емоцій, які вони викликають, з коротким поясненням вибору.

*Очікуваний ефект:* розвиток чутливості до емоційних сигналів та їх диференціації.

*EI-ресурси:* <https://www.youtube.com/channel/UChae4C99XJORB7log62wqvw>

**Розминки для розвитку здібностей щодо використання емоцій.** Ці вправи сприяють усвідомленню того, як емоції можуть слугувати джерелом інформації.

*Вправа «Фото емоцій».*

*Мета:* навчити розпізнавати емоції за мімікою.

*Короткий зміст:* аналіз фото з зображеннями обличчя з метою визначення емоції.

*Очікуваний ефект:* підвищення точності розпізнавання емоцій інших людей.

*EI-ресурси:* [https://www.emotiondeck.com/free?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.emotiondeck.com/free?utm_source=chatgpt.com)

*Вправа «Відео про емоції».*

*Мета:* навчити ідентифікувати емоційні стани в динамічних ситуаціях.

*Короткий зміст:* перегляд коротких відеофрагментів без звуку з подальшим визначенням емоцій персонажів.

*Очікуваний ефект:* розвиток спостережливості та емоційної інтерпретації.

**Розминки для розвитку здібностей щодо розуміння емоцій.**

Розминки цього блоку спрямовані на усвідомлення причин виникнення емоцій, їх поєднань та внутрішніх зв'язків.

*Вправа «Емоційна мандала».*

*Мета:* інтеграція різних емоційних станів.

*Короткий зміст:* візуалізація пережитих за певний час емоцій у формі мандали.

*Очікуваний ефект:* поглиблення емоційної рефлексії.

*EI-ресурси:* <https://www.color-a-mandala.com>

*Вправа «Емоційний калейдоскоп».*

*Мета:* розвиток здатності розуміти змішані емоції.

*Короткий зміст:* аналіз зображень зі складними емоційними комбінаціями.

*Очікуваний ефект:* формування гнучкості емоційного мислення.

*EI-ресурси:* <https://surl.li/moxqoi>

**Розминки для розвитку здібностей щодо управління емоціями.**

Ці вправи спрямовані на формування навичок саморегуляції та контролю інтенсивності емоційних реакцій.

*Вправа «Спіраль тривоги».*

*Мета:* зниження емоційної напруги.

*Короткий зміст:* учасники візуально зображають тривогу у вигляді спіралі та поступово «розкручують» її, додаючи заспокійливі елементи.

*Очікуваний ефект:* опанування стратегій самозаспокоєння.

*EI-ресурси:* [https://designtemplate.io/images/emotions?utm\\_source=chatgpt.com](https://designtemplate.io/images/emotions?utm_source=chatgpt.com)

*Вправа «Рисунки-асоціації».*

*Мета:* трансформація негативних емоцій.

*Короткий зміст:* створення асоціативного малюнка до складної емоції з подальшим його переосмисленням.

*Очікуваний ефект:* розвиток емоційної регуляції через символізацію.

***Розминки для формування інтегрованих навичок.***

Ці вправи поєднують усвідомлення, розпізнавання, розуміння та регуляцію емоцій у цілісному емоційному досвіді.

*Вправа «Кольорові діалоги».*

*Мета:* інтеграція вербального й невербального вираження емоцій.

*Короткий зміст:* візуалізація емоційного стану та його словесне пояснення.

*Очікуваний ефект:* цілісне усвідомлення емоцій.

*Вправа «Емоційний асоціативний ряд».*

*Мета:* актуалізація емоцій у професійному контексті.

*Короткий зміст:* швидке співвіднесення слів-стимулів з емоціями.

*Очікуваний ефект:* усвідомлення емоційних реакцій у типових ситуаціях.

*Вправа «Емоційна мандала-скетч».*

*Мета:* діагностика та усвідомлення емоційного стану.

*Короткий зміст:* спонтанне створення мандали, що відображає внутрішні переживання.

*Очікуваний ефект:* розвиток внутрішньої спостережливості та емоційної інтеграції.

*ЕІ-ресурси:* <https://www.color-a-mandala.com>

Запропоновані онлайн-розминки демонструють, що розвиток емоційного інтелекту в цифровому середовищі може бути не лише ефективним, а й психологічно глибоким та особистісно значущим. Цифрові формати створюють умови для швидкої актуалізації емоційного досвіду, який зазвичай залишається неусвідомленим у традиційних навчальних ситуаціях. Завдяки використанню метафор, візуальних образів, музики та асоціативного мислення емоції перестають бути абстрактним поняттям і стають доступним об'єктом пізнання. Онлайн-інструменти дозволяють працювати з емоціями м'яко, без надмірного тиску, зберігаючи відчуття психологічної безпеки.

Онлайн-розминки сприяють формуванню навичок емоційної саморегуляції, які є необхідними в умовах сучасного інформаційного перевантаження. Крім того, такі вправи створюють простір для емпатійної взаємодії та розвитку емоційного контакту навіть у дистанційному форматі. У результаті цифрові технології сприймаються не як загроза емоційності, а як ресурс її розвитку.

### **Кінематограф як цифровий ресурс розвитку емоційного інтелекту**

Кінематограф у цифровому форматі виступає потужним ресурсом розвитку емоційного інтелекту, оскільки поєднує в собі візуальні, вербальні та емоційно-сміслові компоненти, які безпосередньо впливають на емоційну сферу особистості. Художній фільм створює багатовимірний простір емоційних переживань, у якому глядач має змогу спостерігати за емоціями персонажів, співпереживати їм, аналізувати причини та наслідки емоційних реакцій, а також співвідносити побачене з власним досвідом.

Емоційно насичені художні фільми можуть ефективно використовуватися для розвитку здатності використовувати емоції як джерело інформації та мотивації для мислення й поведінки. У процесі аналізу кіносюжетів учасники вчаться усвідомлювати, як емоційні стани персонажів впливають на їхні рішення, творчість, міжособистісну взаємодію та подолання складних життєвих ситуацій.

Обговорення моментів емоційного піднесення, напруження або внутрішнього конфлікту дозволяє побачити, як емоції можуть спрямовувати увагу, активізувати пізнавальні процеси та слугувати ресурсом для досягнення цілей. Особливу увагу доцільно приділяти сценам, у яких емоційні переживання стають поштовхом до змін, самореалізації або творчих рішень. У такому форматі глядачі не лише співпереживають персонажам, а й навчаються інтерпретувати емоції як значущий психологічний сигнал.

### **Фільми для розвитку емоційної рефлексії.**

Фільм «Вона» («Her», 2013). Уривок, у якому головний герой усвідомлює неможливість повноцінної близькості з операційною системою, має сильний рефлексивний потенціал. Цей момент розкриває переживання самотності, емоційної залежності та внутрішнього конфлікту між потребою в близькості й страхом реальних стосунків. Фільм спонукає до глибокого аналізу власних емоційних потреб у цифрову епоху.

Питання для рефлексії: 1. Які емоції домінують у героя в цьому епізоді? 2. Чому емоційна близькість без фізичної взаємодії здається привабливою? 3. Які емоційні потреби герой намагається задовольнити? 4. Як технології впливають на здатність до емоційної рефлексії? 5. Чи можна вважати переживання героя емоційно автентичними?

Фільм «Думками навиворіт» («Inside Out», 2015). Сильний емоційний уривок – сцена втрати «островів особистості» та усвідомлення Радістю ролі Суму. Цей фрагмент наочно демонструє, як ігнорування або витіснення «некомфортних» емоцій призводить до внутрішнього дисбалансу, а прийняття суму стає умовою психологічної цілісності.

Питання для рефлексії: 1. Які емоції зазвичай складно приймати у власному досвіді? 2. Чи завжди позитивні емоції є конструктивними? 3. Як змінюється поведінка персонажів після усвідомлення значення суму?

Фільм «Назви мене своїм ім'ям» («Call Me by Your Name», 2017). Емоційний уривок – фінальна сцена з мовчазною рефлексією головного героя біля каміна після завершення стосунків. Тривалий крупний план дозволяє спостерігати динаміку емоцій – від болю до прийняття і внутрішнього зростання. Цей фрагмент є прикладом глибокої інтроспекції та усвідомлення цінності прожитих почуттів. Питання для рефлексії: 1. Які емоції змінюють одна одну в цій сцені? 2. Чому пережитий біль не знецінює досвід кохання? 3. Як час впливає на емоційне осмислення подій? 4. Чи завжди завершення стосунків означає втрату? 5. Які внутрішні зміни відбуваються з героєм наприкінці сцени?

### **Фільми для емоційної активізації творчого мислення.**

Фільм «Велика риба» («Big Fish», 2003). Емоційно значущий уривок – розповіді головного героя про власне життя у формі фантастичних історій. Поєднання ностальгії, любові та суму створює простір, у якому емоції стають джерелом творчої реконструкції реальності. Фільм показує, як емоційна інтерпретація досвіду формує унікальний спосіб мислення. Питання для рефлексії: 1. Як емоції змінюють сприйняття реальних подій? 2. Чи можна вважати творчість способом емоційного самозахисту?

Фільм «Таємне життя Волтера Мітті» («The Secret Life of Walter Mitty», 2013). Емоційний уривок – момент переходу від внутрішніх фантазій до реальних дій. Емоції страху, захоплення й внутрішнього пробудження активізують творче мислення як здатність бачити можливості поза межами звичного. Фільм демонструє, як емоційний імпульс може запустити креативну трансформацію особистості. Питання для рефлексії: 1. Які емоції спонукають героя до дії? 2. Чим фантазія відрізняється від творчої реалізації? 3. Як подолання страху впливає на креативність? 4. Які внутрішні ресурси розкриваються під час кризи? 5. Як емоційний досвід змінює спосіб бачення світу?

Використання цифрових вправ і кінематографічних наративів дозволяє поєднати когнітивний та емоційний рівні опрацювання матеріалу, що відповідає сучасним уявленням про інтегративну природу емоційного інтелекту.

## **AA** Концепти теми

***Віртуальні симуляції емоційних ситуацій*** – цифрові інструменти, що дозволяють моделювати складні емоційні взаємодії у безпечному навчальному середовищі.

***Гейміфікація розвитку емоційного інтелекту*** – використання ігрових технік для підвищення мотивації та залученості у процес формування емоційних здібностей.

***Мультимодальні технології розвитку емоційного інтелекту*** – поєднання візуальних, аудіальних та інтерактивних засобів для стимуляції емоційного досвіду.

***Онлайн-вправи для розвитку емоційного інтелекту*** – короткі цифрові формати діяльності, спрямовані на актуалізацію емоційної обізнаності та рефлексії.

***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.

***Технології дистанційного розвитку емоційного інтелекту*** – сукупність методів і цифрових інструментів, що забезпечують формування емоційного інтелекту в онлайн-форматі.

***Тренінг емоційної саморегуляції*** – система вправ і технік, спрямованих на розвиток умінь керувати інтенсивністю та проявами емоцій.

***Цифрові тренінгові платформи*** – онлайн-середовища, що забезпечують можливість розвитку емоційного інтелекту через інтерактивні завдання, відеоматеріали та зворотний зв'язок.



## Питання для рефлексії

1. Які саме компоненти емоційного інтелекту найефективніше розвиваються у тренінгових групах і чому груповий формат підсилює цей процес?
2. У чому полягає різниця між розвитком емоційного інтелекту як навички та як особистісної якості?
3. Які ризики виникають у разі механічного застосування вправ з розвитку емоційного інтелекту без урахування індивідуальних особливостей учасників?
4. Наскільки можливий розвиток емпатії в умовах онлайн-тренінгів порівняно з очним форматом?
5. Як використання візуального та аудіального контенту (відео, музики, образів) впливає на глибину емоційного переживання у процесі навчання?
6. Чи може цифрове середовище одночасно бути ресурсом і бар'єром для розвитку емоційного інтелекту?
7. Як змінюється роль тренера або фасилітатора в умовах використання сучасних цифрових технологій розвитку емоційного інтелекту?
8. Які критерії можна вважати показниками ефективності програм розвитку емоційного інтелекту в онлайн-форматі?
9. Як інтерактивні платформи та гейміфікація впливають на мотивацію учасників до емоційного самопізнання?
10. У чому полягає потенціал кіно, серіалів і цифрових нарративів як інструментів розвитку емоційної рефлексії?
11. Як сучасні технології допомагають інтегрувати розвиток емоційного інтелекту у повсякденне життя, а не лише у тренінговий простір?
12. Які етичні питання виникають під час використання цифрових технологій для впливу на емоційні стани людини?
13. Чи може самостійна робота з цифровими ресурсами бути повноцінною альтернативою груповому тренінгу розвитку емоційного інтелекту?
14. Як поєднати класичні теоретичні моделі емоційного інтелекту з інноваційними цифровими практиками розвитку?
15. Які складові емоційного інтелекту найскладніше розвивати за допомогою сучасних технологій і чому?
16. Яким чином розвиток емоційного інтелекту в цифровому вимірі змінює уявлення про психологічну освіту майбутнього?



## Кейси та ситуаційні вправи

1. **«Тренінг, що починається з тиші».** У тренінговій групі з розвитку емоційного інтелекту перше заняття починається не з вправ, а з кількох хвилин мовчання та фокусування на власних відчуттях. Учасники спочатку відчувають дискомфорт і розгубленість. Поступово вони помічають тілесні сигнали, емоційне напруження, внутрішній діалог. Для багатьох це стає першим досвідом усвідомленого контакту з емоціями. *Які складові емоційного інтелекту активізуються через такі методи усвідомлення?*

2. **«Групова динаміка як інструмент розвитку».** У тренінговій групі учасники отримують зворотний зв'язок щодо того, як їхні емоційні реакції впливають на інших. Це викликає сильні переживання, але водночас сприяє зростанню емоційної рефлексії. Люди починають краще розуміти власні патерни взаємодії. *Чому групова взаємодія є потужним ресурсом розвитку емоційного інтелекту?*

3. **«Навчання через емоційний досвід».** Тренер навмисно створює ситуацію помірної фрустрації, щоб учасники могли усвідомити власні стратегії реагування. Після вправи відбувається детальний аналіз емоцій. *Як переживання емоцій у безпечному середовищі сприяє їх подальшій регуляції?*

4. **«Когнітивний підхід у тренінгу».** У програмі розвитку емоційного інтелекту використовується метод когнітивного переосмислення ситуацій. Учасники вчаться змінювати інтерпретацію подій, що знижує інтенсивність негативних емоцій. *Чому когнітивні методи є ефективними для розвитку емоційної регуляції?*

5. **«Емоції як інформація».** У межах тренінгу учасникам пропонують розглядати емоції не як перешкоду, а як джерело даних про власні потреби. Це змінює ставлення до складних переживань. *Як така установка впливає на емоційну компетентність?*

6. **«Рольові ігри та емпатія».** У тренінгу використовуються рольові ігри, де учасники змінюють позиції та ролі. Це викликає нові емоційні реакції та розширює розуміння інших. *Який механізм розвитку емпатії задіяний у рольових методах?*

7. **«Тілесно-орієнтовані методи».** Програма розвитку емоційного інтелекту включає вправи на усвідомлення дихання та напруги в тілі. Учасники вчаться помічати тілесні індикатори емоцій ще до їх вербалізації. *Чому тілесна обізнаність є важливою складовою емоційного інтелекту?*

8. **«Майндфулнес як технологія».** Регулярні практики усвідомленої присутності знижують реактивність учасників. Вони починають реагувати на емоційні стимули більш обдуманно. *Як майндфулнес впливає на саморегуляцію емоцій?*

9. **«Психоедукація щодо емоцій».** У тренінгу значну увагу приділяють поясненню механізмів емоційного реагування. Це підвищує емоційну грамотність учасників. *Чому знання про емоції та їх прояви є важливим чинником їх розвитку?*

10. **«Онлайн-тренінг емоційного інтелекту».** Програма розвитку ЕІ реалізується у дистанційному форматі з використанням відео- та інтерактивних вправ. Частина учасників відчуває меншу емоційну залученість. *Які обмеження й можливості має онлайн-формат розвитку ЕІ?*

11. **«Штучний інтелект у соціально-емоційному навчанні».** У програмі використовується система, що аналізує міміку та інтонацію учасників під час вправ. Зворотний зв'язок допомагає усвідомити неочевидні емоційні реакції. *Як технології можуть доповнювати традиційні методи розвитку емоційного інтелекту?*

12. **«Індивідуальні траєкторії розвитку».** Учасники тренінгу мають різні стартові рівні емоційного інтелекту. Програма адаптується під індивідуальні потреби. *Чому персоналізація є важливою умовою ефективного розвитку емоційного інтелекту?*

## Література

**Гура Т. В.** Тренінгові технології як засіб розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія.* 2022. № 1. С. 17-29.

**Дерев'янюк С. П.** Теоретико-методологічні аспекти цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту. *Науковий Вісник Херсонського державного університету.* Серія: Психологічні науки. Херсон, 2015. Вип. 1. С. 23-26.

**Дерев'янюк С. П.** Розвиток емоційного інтелекту дітей як засіб подолання впливу травматичної ситуації. *Василь Сухомлинський у діалозі з сучасністю. Шлях до серця дитини в травматичних ситуаціях життя:* Електронний збірник матеріалів XII Міжнародних і XXIX Всеукраїнських педагогічних читань. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка. 2022. С. 65-66.

**Журавльова М. О.** Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2014. 22 с.

**Забаровська С. М.** Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота.* 2013. № 9. С. 47-50

**Зарицька В. В.** Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Запоріжжя, 2012. 40 с.

**Зарицька В. В.** Теоретико-методологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки. Запоріжжя: Вид-во КПУ, 2010. 304 с.

**Максьом К. В.** Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків як чинник запобігання булінгу: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2020. 20 с.

**Мищенко Т. А.** Соціально-психологічний тренінг з формування вмінь саморегуляції емоцій. *Практична психологія та соціальна робота.* 2000. № 7. С. 10-14.

**Ніколаєв Л. О., Чижма Д. М.** Тренінгові технології у розвитку емоційного інтелекту як компоненту особистісної зрілості здобувачів вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського.* Серія: Психологія. 2022. Т. 33. № 3. С. 34-40.

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

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

**Ракітянська Л. М., Гарець Т. Ю.** Перспективні напрями розвитку емоційного інтелекту вчителя музичного мистецтва. *Наукові записки.* Серія: Педагогічні науки. 2022. № 204. С. 231-237.

**Розвиток** емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти / автор-укладач Г. І. Савонова. Лисичанськ, 2021. 70 с.

**Emotional Intelligence and Social and Academic Adaptation to School.** *Psicothema.* 2006. Vol. 18. P. 112-117.

**Mayer J. D.** What Is Emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: Implications for education. 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.

# **БІОГРАФІЧНИЙ ДОВІДНИК**

## РЕУВЕН БАР-ОН



Реувен Бар-Он – ізраїльський психолог, один з провідних теоретиків і дослідників емоційного інтелекту. Вважається, що Бар-Он першим ввів концепцію «EQ» («емоційний коефіцієнт») для вимірювання «емоційної та соціальної компетентності», хоча аббревіатура використовувалася й раніше для опису явищ, які не були тісно пов'язані з емоційним інтелектом.

Бар-Он розробив психометричну модель емоційного інтелекту, і з 1982 року досліджує переваги цієї моделі стосовно вивчення різноманітних аспектів поведінки та діяльності людини.

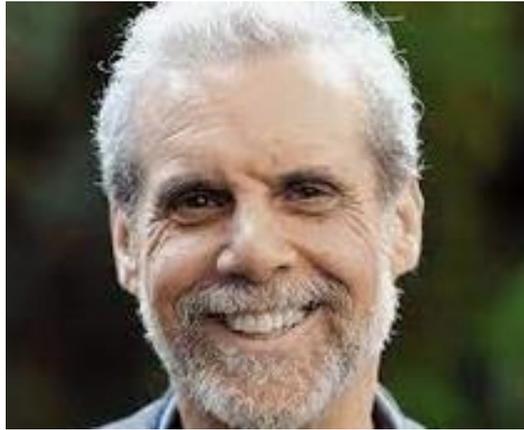
Модель Р. Бар-Она наведена як одна з трьох основних моделей емоційного інтелекту в Енциклопедії прикладної психології.

### Основні праці:

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

Di Fabio A., Palazzeschi L., Bar-On R. The role of personality traits, core self-evaluation, and emotional intelligence in career decision-making difficulties. *Journal of employment counseling*. 2012. Vol. 49. P. 118 – 129.

## ДЕНІЕЛ ГОУЛМАН



Деніел Гоулман народився у невеликому містечку Стоктон, у єврейській родині славянського походження. Його батьки були професорами коледжів Стоктона, батько викладав гуманітарні науки, включаючи латину та курс зі світової літератури, мати – соціологію.

Д. Гоулман закінчив Амхерстський коледж та під науковим керівництвом Девіда Макклелланда отримав доктора філософії Гарвардського університету. Пізніше Д. Гоулман отримав від Гарвардського університету фінансову підтримку, а потім грант від Науково-дослідної ради з соціальних наук та провів низку досліджень, присвячених вивченню емоційного інтелекту.

В даний час Д. Гоулман проживає в Беркширі. На базі Вищої школи прикладної та професійної психології Рутгерського університету вчений приймає участь у дослідженнях, спрямованих на вивчення впливу емоційного інтелекту на професійну ефективність, творче та професійне зростання людини.

Д. Гоулман є членом ради директорів інституту «Розум і життя». Сприяв популяризації явища емоційного інтелекту.

### **Найбільш відомі праці:**

Goleman D. Emotional Intelligence. New York, 1995. 352 p.

Goleman D. The brain and emotional intelligence: New insights. Regional Business. 2011. URL: <https://www.nwmissouri.edu/academics/pdf/rbr/2014.pdf#page=99> (дата звернення: 12.12.2022).

Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Гумецької. Київ, 2018. 512 с.

## ДЖОН Д. МАЄР



Джон Д. Маєр (John D. Mayer) – американський психолог, один із засновників наукової концепції емоційного інтелекту як здібності. Дослідження ученого зосереджені на вивченні емоцій, інтелекту та взаємозв'язку когнітивних і емоційних процесів.

Професійну освіту здобув у провідних університетах США. Навчався в Мічиганському університеті, де отримав ступінь бакалавра психології, а згодом продовжив навчання в Університеті Нью-Гемпшира та в Західному резервному університеті Кейса (Case Western Reserve University), де захистив докторську дисертацію з психології.

З 1989 року займається викладацькою та науковою діяльністю в Університеті Нью-Гемпшира, де обіймає посаду професора психології. У межах академічної діяльності активно поєднує емпіричні дослідження з теоретичними розробками у сфері психології емоцій та інтелекту.

Джон Маєр є співавтором моделі здібностей емоційного інтелекту, розробленої спільно з Пітером Саловеєм. Відповідно до цієї моделі, емоційний інтелект розглядається як система ментальних здібностей, що включає сприймання, розуміння, використання та управління емоціями.

Дж. Маєр також є одним з авторів всесвітньо відомого тесту емоційного інтелекту MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test).

### **Найбільш відомі праці:**

Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9. P. 185–211.

Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 197–215.

-

## ДЕВІД Р. КАРУЗО



Девід Р. Карузо – американський психолог, дослідник емоційного інтелекту, представник моделі «здібностей» щодо його вивчення. Освіту та наукову підготовку здобув у Єльському університеті, де працював у тісній співпраці з Дж. Маєром і П. Саловеєм.

Наукові інтереси Д. Карузо пов'язані з проблемами вимірювання емоційного інтелекту, аналізом його структури та практичним застосуванням у професійній діяльності. Він є одним із авторів моделі «здібностей» емоційного інтелекту, яка розглядає емоційний інтелект як сукупність когнітивних здібностей.

Девід Карузо є співрозробником тесту MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), що використовується для діагностики емоційного інтелекту у наукових і прикладних дослідженнях. Його роботи відіграли важливу роль у формуванні науково обґрунтованого підходу до вивчення емоційного інтелекту.

### ***Найбільш відомі праці:***

Caruso D. R., Rees L. T. Developing leaders of character with emotional intelligence. *Journal of Character Development*. 2019. Vol. 6. P. 43–51.

Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8. P. 1–11.

Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic mix of traits? *American Psychologist*. 2008. Vol. 63. P. 503–517.

## КЕРОЛІН СААРНІ



Керолін Саарні (Carolyn Saarni) – американська психологиня, одна з провідних дослідниць у галузі емоційного розвитку та емоційної компетентності особистості. Її наукові інтереси зосереджені на процесах формування емоційного розуміння, регуляції емоцій та соціально-емоційного розвитку в дитинстві й підлітковому віці.

Професійну освіту здобула в Каліфорнійському університеті (University of California), де отримала наукові ступені з психології. Значну частину своєї академічної кар'єри Керолін Саарні присвятила викладацькій та дослідницькій діяльності в Університеті штату Каліфорнія (California State University), де обіймала посаду професора психології.

Керолін Саарні є авторкою концепції *емоційної компетентності*, яку розглядала як багатовимірну систему знань, навичок, що забезпечують ефективне усвідомлення, вираження та регуляцію емоцій у соціальному контексті. На відміну від когнітивно орієнтованих моделей емоційного інтелекту, її підхід акцентує увагу на розвитку емоцій у процесі соціалізації, міжособистісної взаємодії та культурного контексту.

Її наукові праці мали значний вплив на розвиток вікової, педагогічної та соціальної психології, а також стали теоретичною основою для програм соціально-емоційного навчання.

### Основні праці:

Saarni C. *The Development of Emotional Competence*. New York: Guilford Press, 1999.

Saarni C. Emotional competence: A developmental perspective. In: Bar-On R., Parker J. (Eds.). *The Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 68-91.

Saarni C. The interface of emotional development with social context. In: Lewis M., Haviland-Jones J. (Eds.). *Handbook of Emotions*. New York: Guilford Press, 2008. P. 332-347.

## ПІТЕР САЛОВЕЙ



Пітер Саловей народився в сім'ї Рональда та Елен Саловей, професора фізичної хімії та медсестри.

Професійну освіту здобув у Стенфордському університеті (бакалавр мистецтв, 1980; магістр мистецтв, 1980) та в Єльському університеті (магістр наук, 1983; магістр психології, 1984; доктор психології, 1986).

З 1986 року – займається викладацькою діяльністю в Єльському університеті, з 1995 року – займає посаду професора, у 2000-2003 роках – завідувач відділом психології, у 2003-2004 роках – декан Вищої школи мистецтв і наук, у 2008-2013 роках – проректор університету, з 1 липня 2013 – президент Єльського університету.

Запропонував одну з найбільш відомих моделей емоційного інтелекту, приймав участь у розробці та адаптації всесвітньо відомого тесту на емоційний інтелект (MSCEIT).

### **Найбільш відомі праці:**

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

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

Mayer J., Caruso D., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8. P. 290 – 300.

*Навчально-методичне видання*

**ДЕРЕВ'ЯНКО**  
**Світлана Петрівна**

**ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**  
**НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК**

Технічний редактор	<i>О. Клімова</i>
Комп'ютерна верстка та макетування	<i>О. Клімова</i>
Комп'ютерний набір	<i>С. Дерев'янко</i>

*Свідоцтво про державну реєстрацію  
друкованого засобу масової інформації  
серія КВ № 23743-13583 ПР від 06.02.2019 р.*

---

---

Підписано до друку 15.05.2023 р. Формат 60 x 84 1/16.  
Ум. друк. арк. 11,04. Обл.-вид. арк. 10,5.  
Наклад 50 прим. Зам. № 043.  
Редакційно-видавничий відділ НУЧК імені Т. Г. Шевченка,  
14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53,  
тел. 941-102.  
[nuchk.tipograf@gmail.com](mailto:nuchk.tipograf@gmail.com)