

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ  
ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

*Кафедра загальної, вікової та соціальної психології  
імені М. А. Скока*

С. П. Дерев'янку

# ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

*Навчально-методичні рекомендації  
до спецкурсу  
«Психологія емоційного інтелекту»  
для студентів закладів вищої освіти  
спеціальності «Психологія»*

Чернігів  
2023

УДК 159.942 (072)  
Д 36

**Рецензенти:**

*Дроздов О. Ю.* – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри загальної, вікової та соціальної психології Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка;

*Дем'яненко Ю. О.* – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Академії Державної пенітенціарної служби України (м. Чернігів).

**Дерев'янку С. П.**

Д 36 **Психологія емоційного інтелекту:** Навчально-методичні рекомендації. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 80 с.

УДК 159.942 (072)

Навчально-методичні рекомендації зорієнтовані на вивчення проблематики емоційного інтелекту та пов'язаних з цим феноменом явищ (емоційного мислення, емоційної креативності, емоційного благополуччя). Презентовано стислий конспект лекційних занять, тематику практичних занять та різноманітні завдання для самостійної роботи і контролю знань студентів.

Для студентів закладів вищої освіти спеціальності «Психологія».

*Видання рекомендовано до друку вченою радою  
ННІ психології та соціальної роботи  
Національного університету  
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(протокол № 2 від 26.09.2022 р.)*

© С. П. Дерев'янку, 2023

## З М І С Т

ВСТУП	4
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН	6
ЗМІСТ ПРОГРАМИ ЛЕКЦІЙНОГО КУРСУ	7
ЗМІСТ ПРОГРАМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	11
ЗАВДАННЯ ДО ПОЗААУДИТОРНОЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	25
ПОТОЧНИЙ ТА ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ	37
ТЕЗАУРУС	43
ЛІТЕРАТУРА	56
ДОДАТКИ	62



## ВСТУП

Актуальність курсу «Психологія емоційного інтелекту» пов'язана з необхідністю вивчення майбутніми фахівцями-психологами емоційного світу особистості, оскільки розуміння власних емоційних переживань, емпатійність щодо іншої людини, ефективне управління дискомфорними емоційними станами є професійно-важливими якостями сучасного практичного психолога. Даний курс тісно пов'язаний з такими дисциплінами, як «Загальна (когнітивна) психологія», «Психологія емоцій та почуттів», «Психологія особистості», «Вікова психологія», «Диференціальна психологія», «Експериментальна психологія» та ін.

Змістовно навчально-методичні рекомендації ґрунтуються на програмі спецкурсу «Психологія емоційного інтелекту», який викладається для студентів спеціальності «Психологія».

Загальною метою курсу є вивчення сутності емоційного інтелекту людини, його закономірностей прояву, механізмів формування та розвитку.

Предметом вивчення дисципліни є закономірності прояву та розвитку емоційного інтелекту людини.

### *Загальні компетентності*

1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
3. Здатність бути критичним і самокритичним.
4. Навички міжособистісної взаємодії.

### *Спеціальні компетентності*

1. Знання сутності феномена емоційного інтелекту як вихідної точки самопізнання.

2. Вміння самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел стосовно наявних емоційних станів та емоційного розвитку людини.

3. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку засобом емоційного та інтелектуального розвитку.

4. Навички міжособистісного спілкування та роботи в команді у процесі професійної діяльності при консультативній роботі щодо емоційної взаємодії з представниками різних вікових та професійних груп.

5. Уміння адаптуватися до нових ситуацій мінливості сучасного життя та здатність до професійної мобільності з орієнтацією на нові досягнення науки.

### *Програмні результати навчання*

1. Визначати, аналізувати та пояснювати основні складові емоційного інтелекту та значущі детермінанти, які впливають на його розвиток.

2. Демонструвати розуміння ролі емоцій у самопізнанні та пізнанні емоційного світу інших людей.

3. Ілюструвати прикладами психологічні закономірності й особливості перебігу різноманітних емоційних станів.

4. Самостійно обирати та застосовувати валідний психодіагностичний інструментарій психологічного дослідження особливостей емоційної сфери та емоційного інтелекту людини.

5. Складати та реалізовувати програму індивідуального емоційно-інтелектуального розвитку людини та проводити її реалізацію; застосовувати отримані знання при розв'язанні актуальних професійних завдань.

Викладання курсу базується на теоретичному (лекційному) і практичному (семінари) матеріалі. Лекції розподілені на три змістових модулі: «Феномен емоційного інтелекту», «Розуміння емоцій», «Управління емоціями». Семінарські заняття спрямовані на закріплення знань (теми «Феномен емоційного інтелекту», «Емоційна обізнаність. Фундаментальні емоції», «Розпізнавання емоцій», «Стратегії управління власними емоціями», «Арт-терапія як засіб розвитку емоційного інтелекту») та супроводжуються виконанням практичних завдань. По закінченню курсу проводиться залік.



## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Тема	Годин за планом			
	Всього	Лек.	Пр.	СР
<i>I. Феномен емоційного інтелекту</i>				
1. Емоційний інтелект як психологічний феномен	9	2	2	5
2. Структура емоційного інтелекту	9	4	-	5
3. Статеві відмінності у сфері емоційного інтелекту	7	2	-	5
<i>Всього</i>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
<i>II. Розуміння емоцій</i>				
4. Емоційна обізнаність	8	2	2	4
5. Розпізнавання емоцій	12	2	2	8
6. Емпатія	10	2	-	8
<i>Всього</i>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
<i>III. Управління емоціями</i>				
7. Управління власними емоціями	10	2	2	6
8. Управління емоціями інших	10	2	-	8
9. Розвиток здатності до розуміння та управління емоціями	10	2	2	6
<i>Всього</i>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
<b>Всього</b>	<b>90</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>60</b>



# ЗМІСТ ПРОГРАМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

## 1-й змістовий модуль ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

*Емоційний інтелект (ЕІ) як здатність до розуміння та управління емоціями.* Передумови уявлень про ЕІ у філософських вченнях. Витоки дослідження ЕІ: положення К. Ізарда про взаємодію емоцій, когнітивних процесів та організацію свідомості; теорія множинності форм інтелекту Г. Гарднера; вітчизняні наукові розробки з проблем емоційності та емоційної культури (С. Колот, О. Саннікова, О. Чебикін). Історія дослідження ЕІ: конструкт соціального мислення Р. Торндайка, концепція емоційної компетентності К. Саарні, тест MEIS, роботи Д. Гоулмана. Сучасні теорії ЕІ: «модель здібностей» (Д. Карузо, Дж. Майер, П. Саловей), «еклектичні моделі» (Р. Бар-Он, Д. Гоулмен, Д. Люсін, К. Петридес, А. Фенхейм). Концептуалізація ЕІ в роботах вітчизняних дослідників: «емоційне самоусвідомлення» (О. Власова), «емоційна розумність» (Е. Носенко). Теоретико-методологічний аналіз змісту понять, суміжних з областю дослідження ЕІ: «соціальний інтелект», «емоційна компетентність», «емоційне мислення», «емоційна культура», «емоційна обдарованість», «емоційна креативність». Емоційні здібності (емоційна пам'ять, емоційний слух). Сім міфів про ЕІ (Г. Орме).

*Розуміння емоцій як раціональний компонент ЕІ.* Процес розуміння емоцій: перцепція, категоризація (ідентифікація), вербалізація, усвідомлення, осмислення. Структурні складові розуміння емоцій. Способи (стратегії, техніки, прийоми) розуміння емоцій. Феноменологія розуміння емоцій (емоційна референтність, ефект емоційного обрамлення, емоційний тезаурус). Патологія в сфері розуміння емоцій (емоційна амбівалентність, когнітивно-афективна обмеженість).

*Управління емоціями як регулятивний компонент ЕІ.* Концептуальні визначення поняття «управління емоціями». Структурні складові управління емоціями. Процес управління емоціями: рефлексія, активізація. Стратегії та прийоми управління емоціями.

*Деструктивні явища управління емоціями («дистресовий стереотип» (Х. Дженкінс), «теплова смерть почуттів» (К. Лоренц), «шокові емоції» (П. Жане), «холодна поза».*

*Статеві відмінності у прояві внутрішньоособистісного ЕІ. Прояв здатності до розуміння власних емоцій у зв'язку зі статтю: самоусвідомлення емоційних переживань, вербалізація емоцій, емоційне саморозкриття. Статеві відмінності у зданості до управління власними емоціями: саморегуляція емоцій, управління стресом, контроль експресії.*

*Статеві особливості міжособистісного ЕІ: інтуїтивне розуміння емоцій інших, розуміння емоцій через експресію, труднощі в розуміння емоцій інших людей, вміння встановлювати емоційний контакт.*

## **2-й змістовий модуль РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ**

*Загальні уявлення про емоції та почуття. Характеристики різноманітних емоцій: емоції очікування та прогнозу (страх, хвилювання, тривога), задоволеність та радість, фрустраційні емоції (гнів, печаль, образа), комунікативні емоції (сором, зніяковіння, провина, презирство), інтелектуальні емоції (інтерес, здивування). Характеристики різноманітних почуттів: прив'язаність, закоханість, любов, ревності, ненависть, заздрощі, гордість та почуття власної гідності. ЕІ як інструментальна складова в системі переживань психологічного благополуччя та щастя.*

*Механізми розпізнавання емоцій: ідентифікація, декодування експресивної інформації, емоційне зараження (резонанс). Зв'язок розпізнавання емоцій з особистісними особливостями. Основні групи ознак ідентифікації емоцій (за Н.Д. Билкіною, Д.В. Люсіним): антецеденти, наслідки вираження емоцій, медіатори. Закономірності розпізнавання емоцій.*

*Визначення емпатії. Психологічна проникливість. Структурні компоненти емпатії (за В. Бойко): раціональний, емоційний, інтуїтивний. Теорія емпатійного альтруїзму. Форми емпатії: «класична емпатія», «автоматична емпатія», «емпатійний гнів». Обмежені форми вияву емпатії: «формальна емпатія» (Л. Стрелкова), аутоемпатичні тенденції (О. Орищенко). Етапи розвитку емпатії в онтогенезі. Передумови формування емпатії у дітей.*



### 3-й змістовий модуль УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ

*Управління власними емоціями.* Емоційний стрес. Змінення інтелектуальних процесів в ситуаціях стресу. Когнітивні фактори, що впливають на розвиток стресу. Стрес внаслідок когнітивного дисонансу та механізмів психологічного захисту. Когнітивні аспекти переживання стресових станів (депресивних, фрустраційних). Емоційне неблагополуччя і депресивність (А.Подольский). Фрустраційна поведінка: агресія, егресивна поведінка, афект неадекватності. Адаптаційне реагування в стресових ситуаціях – захисний (психологічний захист) та конструктивний (подолання, опанування, копінг-стратегії) стилі реагування. Адаптивні функції психологічних захистів (Л. Лепіхова).

*«Подолання» та «опанування» в стресових ситуаціях.* Можливості самоопанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю (Т.Титаренко). Вибір копінг-стратегій у зв'язку з рівнем емоційного інтелекту. Продуктивність емоційно-орієнтованих та проблемно-орієнтованих копінг-стратегій.

*Емоційний самоконтроль.* Основні стратегії управління емоціями: стимулювання емоційних станів (самотивація, оптимізм, натхнення), усунення небажаних емоційних станів (техніки розслаблення, техніки когнітивної регуляції), контроль експресії.

*Типи експресивної поведінки* (гіпермімія, помірність експресії, гіпомімія). Форми контролю експресивної поведінки (стриманість, маскування, придушення, симуляція). Форми емоційної експресивності: м'ягка, в'язка, жорстка.

*Управління окремими емоціями та емоційними переживаннями:* гнівом, страхом, меланхолією, радісними переживаннями.

*Вміння встановлювати емоційний контакт.* Управління емоціями інших: у контексті особистісного впливу, у ракурсі енергетичної взаємодії.

*Маніпулятивний і фасилітаивний вплив.* Маніпулятивна спрямованість емоційного впливу (маніпулювання почуттями, «емоційний шантаж»). Концепція «варварського» і «цивілізованого» впливу О. Сидоренко. Моніторинг емоцій як засіб виявлення ознак маніпуляції (дисбаланс, «дивні» емоції, повторні емоції, занадто виражена експресивність). Гедоністична і прагматична маніпуляції.

*Емоційні інграми як стереотипи емоційного реагування.* Фасилітаційний вплив як здатність до діалогічності суб'єктної взаємодії (К.Роджерс). Емоційна фасиліативність (М.Казанжи). Трансцендентні концепції емоційного впливу: концепція енергетичної взаємодії «емоційних полей» в сімейних стосунках М.Боуена, теорія емоційно-енергетичної міжособистісної взаємодії Дж.Морено. Емоційне насилля.

*Вікові особливості розвитку емоційної сфери.* Онтогенетичні аспекти розвитку ЕІ (за О. Власовою). Біологічні (властивості темпераменту, емоційна сприйнятливність, когнітивний стиль, рівень ЕІ батьків) та соціальні (синтонія, рівень самосвідомості, андрогінність, рівень освіти батьків та сімейний прибуток) передумови розвитку ЕІ. Розвиток ЕІ в тренінгових групах. Системні характеристики (мета, об'єкт впливу, характер віддіювання) тренінгів розвитку ЕІ гуманістичної, поведінкової, когнітивної спрямованості. Організаційні аспекти (комплектування груп, циклічність занять) тренінгового впливу на розвиток ЕІ. Арттерапевтичні методики розвитку ЕІ. Методи та прийоми управління емоціями. Система СУДЕР (стратегії управління дисфункціональними емоційними реакціями) Р. Евисона. Розвиток ЕІ за системою раціонально-емоційно-поведінкової терапії (РЕПТ) А. Елліса. Принцип А-В-С-аналізу (активізація – внутрішній монолог – самозмінення). Тренінгова програма управління гнівом та депресією Л. Кларка. Когнітивні методи управління настроєм за Д. Гринбергером, К. Падескі. Емоційне самопізнання. Емоційна готовність особистості до змін (Т. Кириленко).



## ЗМІСТ ПРОГРАМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

### Тема 1. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

■► **Мета:** розглянути передумови уведення у тезаурус сучасної психології поняття «емоційний інтелект»; визначити основні теоретичні підходи до вивчення феномену емоційного інтелекту у сучасній психології; означити перспективи подальшого розвитку психології емоційного інтелекту.

**! Основні поняття:** емоційна компетентність, емоційне мислення, емоційний інтелект, емоційний штучний інтелект, емоційний тезаурус, когнітивно-афективна обмеженість, соціальне мислення, соціальний інтелект, усвідомлення емоцій.

#### *Методичні рекомендації*

У *першому* питанні розглянути основні віхи становлення та розвитку учень про емоційний інтелект у зарубіжній психології; означити феномен «емоційний інтелект», розкрити основні передумови та чинники введення поняття емоційного інтелекту в обіг сучасної науки.

У *другому* питанні охарактеризувати основні передумови вивчення емоційного інтелекту у вітчизняній психології (уявлення про єдність афективних та інтелектуальних процесів у вченні Л. С. Виготського; ідеї О. М. Леонтьєва про афективну регуляцію мислення; теорію емоцій О. Чебикіна).

У *третьому* питанні розкрити сутність теорії емоційного інтелекту Е. Носенко та її послідовників (І. Аршава, Н. Коврига, А. Четверик-Бурчак та ін.).

У четвертому питанні розглянути закони емоцій Н. Фрижди; розкрити сутність основних законів емоційного інтелекту (закон ситуаційного змісту; закони зміни, звикання почуттів; закон гедоністичної асиметрії; закон збереження емоційної цінності; закон прагнення до завершеності переживання; закон урахування наслідків; закон полегшення навантаження і збільшення ефекту). Означити перспективи розвитку емоційного інтелекту на терені сучасної науки.

### *План*

1. Історія становлення уявлень про емоційний інтелект у зарубіжній психології:

- а) ідентифікація соціального інтелекту у працях Е. Торндайка;
- б) теорія множинності проявів інтелекту Х. Гарднера;
- в) трикомпонентна теорія інтелекту Р. Стернберга;
- г) популяризація феномену емоційного інтелекту;
- д) сучасні погляди на сутність емоційного інтелекту.

2. Передумови введення терміну «емоційний інтелект» на пострадянському просторі:

- а) уявлення про єдність афективних та інтелектуальних процесів у вченні Л. С. Виготського;
- б) ідеї О. М. Леонтьєва про афективну регуляцію мислення.

3. Теорія емоційної розумності Е. Л. Носенко

- а) емоційний інтелект як єдність внутрішніх та зовнішніх характеристик;
- б) стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту.

4. Закони емоцій.

### *Тематика рефератів*

Популяризація емоційного інтелекту у роботах Д. Гоулмана.  
Дослідження емоційного інтелекту в українській психології.  
Методики дослідження емоційного інтелекту.



## *Література*

Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюцк, 2011. 388 с.

Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие. Новополюцк: Полоцкий государственный университет, 2020. 356 с.

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

Дерев'янюк С. П. Когнітивна психологія: навч. посібник. Чернігів, 2012. 184 с.

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

Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ, 2003. 125 с.

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

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

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

Bonesso S., Bruni E., Gerli F. Behavioral Competences of Digital Professionals: Understanding the Role of Emotional Intelligence. New Basingstoke, 2020. 110 p.

Chakraborty A., Konar A. Emotional Intelligence. A Cybernetic Approach. Berlin, 2009. 326 p.

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

Keefer KV., Parker JDA., Saklofske DH. Emotional Intelligence in Education: Integrating Research with Practice. New York, 2018. 462 p.

Matthews G., Zeidner M., Roberts RD. Emotional Intelligence: Science and Myth. Cambridge, 2002. 697 p

## Тема 2. ЕМОЦІЙНА ОБІЗНАНІСТЬ. ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ЕМОЦІЇ

■► **Мета:** розглянути відмінності між емоціями та почуттями, основні класифікації емоцій та почуттів, сутність поняття «фундаментальні емоції».

**! Основні поняття:** емоції, почуття, відраза, гнів, здивування, інтерес, презирство, провина, радість, сором, страх, сумування, ургентна залежність, фундаментальні емоції.

### *Методичні рекомендації*

У першому питанні означити спільне та відмінне між емоціями та почуттями людини; охарактеризувати найбільш відомі класифікації емоцій та почуттів (за В. Бойко, Б. Додоновим, К. Ізардом, Є. Льїним, Т. Кириленко та ін.).

У другому питанні визначити сутність поняття «фундаментальні емоції»; надати характеристику основним емоціям людини за схемою: споріднені емоції, передумови та причини переживання, експериментальні дослідження.

### *План*

1. Класифікації емоцій.
2. Психологічні характеристики емоцій:
  - а) радість;
  - б) гнів;
  - в) страх;
  - г) сумування;
  - д) інтерес;
  - ж) здивування;
  - к) відраза;
  - л) презирство;
  - м) сором;
  - н) провина.

**Завдання для самостійної роботи:** підготовка презентації психологічної характеристики емоцій (рекомендована схема: зовнішнє вираження емоції; причини виникнення емоції; функції емоції; можливості та прийоми управління емоцією; вираження емоції у сфері творчості (літературна, музична, кіномистецтво та т. ін.).

### *Тематика рефератів*

Відмінності між почуттями: гордість та почуття власної гідності.

Відмінності між почуттями: симпатія, любов, закоханість, любовна залежність.

Печаль, сумування та меланхолія.

Психологія щасті та психологічного благополуччя.



### *Література*

Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие. Новополюцк: Полоцкий государственный университет, 2020. 356 с.

Васильченко А. Психологічні особливості заздрощів 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.

Дерев'янку С. П. Гордість та почуття власної гідності: відмінності в переживаннях. *Соціальна психологія*. Київ, 2011. № 5. С. 59–66.

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

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

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

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

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

Bonesso S., Bruni E., Gerli F. Behavioral Competences of Digital Professionals: Understanding the Role of Emotional Intelligence. New Basingstoke, 2020. 110 p.

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

### Тема 3 РОЗПІЗНАВАННЯ ЕМОЦІЙ

■► **Мета:** розглянути передумови уведення у тезаурус сучасної психології поняття «емоційний інтелект»; визначити основні теоретичні підходи до вивчення феномену емоційного інтелекту у сучасній психології; означити перспективи подальшого розвитку психології емоційного інтелекту.

**! Основні поняття:** антецеденти, експресивна поведінка, емоційний слух, емоційні типи особистості, ідентифікація емоцій, когнітивна схема емоцій, медіатори, розпізнавання емоцій.

#### *Методичні рекомендації*

У *першому* питанні розглянути особливості розвитку здатності до розпізнавання емоцій в різні вікові періоди (у немовлячому віці, у молодшому та старшому дошкільному віці, у підлітковому віці, у юнацькому віці, у період зрілості).

У *другому* питанні охарактеризувати основні емоційні типи особистості за Є. Ільїним: оптимісти / песимісти, сором'язливий тип, образливий тип, гнівливий тип, емпатійний тип, сентиментальний тип, тривожний тип, совісний тип, допитливий тип. Визначити еталони розпізнавання емоцій, які переважають у кожному з означених емоційних типів особистості.



## План

1. Розвиток здатності до розуміння та розпізнавання емоцій в онтогенезі.

2. Еталони розпізнавання основних емоційних типів особистості:

- а) «оптимісти – песимісти»;
- б) «сором'язливі»;
- в) «образливі та мстиві»;
- г) «гнівливі»;
- д) «емпатійні»;
- ж) «сентиментальні»;
- з) «тривожні»;
- к) «совісні»;
- л) «допитливі».

*Завдання для самостійної роботи:* систематизувати та узагальнити матеріал теми у процесі заповнення таблиці 1.2.

## Тематика рефератів

Психологічні передумови безпомічності.

Психологія меланхолії та депресії.

Психологія оптимізму.

Позитивна психотерапія.

Страх та тривога: різновиди та предиктори.

Сором'язливість та її причини.

Гнів, гнівливість та агресивна поведінка.



## Література

Батлер Д. Подолати соціальну тривогу. Львів: Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 96 с.

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

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

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

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

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

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

Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посібник. К.: Либідь, 2007. 256 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.

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

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

МакКі Е., Бояцис Р., Гоулман Д. Емоційний інтелект лідера / пер. з англ. В. Глінки. Київ, 2019. 288 с.

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.

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.

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

Matthews G., Zeidner M., Roberts RD. Emotional Intelligence: Science and Myth. Cambridge, 2002. 697 p.

Таблиця 1.2

**Психологічна характеристика еталонів розпізнавання  
основних емоційних типів особистості**

Емоційні типи особистості	Еталони розпізнавання емоційних типів особистості			Передумови формування типів
<i>«оптимісти – песимісти»</i>				
<i>«сором'язливі»</i>				
<i>«образливі та мстиві»</i>				
<i>«гнівливі»</i>				
<i>«емпатійні»</i>				
<i>«сентиментальні»</i>				
<i>«тривожні»</i>				
<i>«совісні»</i>				
<i>«допитливі»</i>				

## Тема 4

# СТРАТЕГІЇ УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМИ ЕМОЦІЯМИ

■ ■ ■ ➔ **Мета:** розглянути відмінності між поняттями: «управління емоціями», «емоційна саморегуляція», «емоційний самоконтроль»; охарактеризувати основні стратегії управління власними емоціями та почуттями: стимулювання емоцій; усунення небажаних емоційних переживань; контроль експресії.

**! Основні поняття:** емоційна експресивність, емоційна само-ефективність, емоційна саморегуляція, емоційний самоконтроль, емоційний стрес, контроль експресії, копінг-поведінка, самомотивація, стимулювання емоцій, управління емоціями, усунення емоцій.

### *Методичні рекомендації*

У *першому* питанні розглянути основні поняття психології управління емоцій: «управління емоціями», «емоційна саморегуляція», «емоційний самоконтроль», «контроль експресії». охарактеризувати основні стратегії управління власними емоціями та почуттями: стимулювання емоцій; усунення небажаних емоційних переживань; контроль експресії.

У *другому* питанні визначити основні засоби управління фундаментальними емоціями людини: гнівом (переоцінка, відволікання), страхом (корисні настанови, психологічна безпека), сумуванням (спілкування, альтруїзм, порівняння), радістю (відкритість, аутентичність).

### *План*

1. Основні стратегії управління емоціями:
  - а) стимулювання емоційних станів;
  - б) усунення небажаних емоційних переживань;
  - в) контроль експресії.

2. Управління окремими емоціями та емоційними станами:

- а) гнівом;
- б) страхом;
- в) сумуванням;
- г) радістю.

**Завдання для самостійної роботи:** підготувати практичні вправи щодо управління власними емоціями та презентувати їх на занятті.

### *Тематика рефератів*

Натхнення та його витoki.

Експресивний та неекспресивний типи особистості.

Динаміка гніву.

«Корисний» та «шкідливий» типи депресії.

Психологія радощів та щасті у теорії М. Аргайла.



### *Література*

Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие. Новополюцк: Полоцкий государственный университет, 2020. 356 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.

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

Дені М. Управління гнівом: як реагувати на дитячі істерики. Київ: АРТБУКС, 2020. 96 с.

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

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

Keefer KV., Parker JDA., Saklofske DH. Emotional Intelligence in Education: Integrating Research with Practice. New York, 2018. 462 p.

## Тема 5 АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

▣▣▣➔ **Мета:** розглянути сучасні технології, техніки та терапевтичні засоби розвитку емоційного інтелекту.

**! Основні поняття:** арттерапевтичні засоби розвитку емоційного інтелекту, техніки розвитку емоційного інтелекту, технології розвитку емоційного інтелекту, тренінговий розвиток емоційного інтелекту.

### *Методичні рекомендації*

У *першому* питанні розкрити сутність тренінгового розвитку емоційного інтелекту; визначити відмінності між поняттями: «техніки розвитку емоційного інтелекту», «технології розвитку емоційного інтелекту». Охарактеризувати особливості розвитку емоційного інтелекту засобами арттерапії.

У *другому* питанні конкретизувати сучасні техніки та технології арттерапії, які використовуються у процесі тренінгового розвитку емоційного інтелекту.

### *План*

1. Особливості розвитку емоційного інтелекту засобами арттерапії.
2. Сучасні техніки та технології арттерапії.

**Завдання для самостійної роботи:** підібрати та охарактеризувати арт-терапевтичні вправи, спрямовані на розвиток здатності до розуміння та управління емоціями.

### *Тематика рефератів*

Основні технології тренінгового розвитку емоційного інтелекту.  
Основні техніки позитивної психотерапії.  
Сучасні техніки когнітивно-поведінкової терапії.



### *Література*

Вознесенська О. Арттерапія в роботі практичного психолога. К.: Шкільний світ, 2007. 120 с.

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

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'янка С. П. Сучасні технології розвитку емоційного інтелекту. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України* / За ред. С. Д. Максименка. Т. XII, Ч. 5. К.: «ГНОЗІС», 2010. С. 121–129.

Дерев'янка 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'янка С. П. Методика тренінга емоціонального інтелекта как инструмента повышения психологического благополучия виктимной личности. *Балканско научно обозрение*. 2019. Т. 3. № 1 (3). С. 74–77.

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

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

Зарицька В. В. Теоретико-методологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки. Запоріжжя, 2010. 304 с.

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.

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

Bonesso S., Bruni E., Gerli F. Behavioral Competences of Digital Professionals: Understanding the Role of Emotional Intelligence. New Basingstoke, 2020. 110 p.

Keefe KV., Parker JDA., Saklofske DH. Emotional Intelligence in Education: Integrating Research with Practice. New York, 2018. 462 p.





## ЗАВДАННЯ ДО ПОЗААУДИТОРНОЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ – ПІДГОТОВКА МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ТВОРЧИХ ПРОЕКТІВ (МТП)

■➔ **Мета МТП:** Презентувати набуті знання щодо проблематики психології емоційного інтелекту (створити добірку зображень (фотографій, рисунків тощо), які б відображали зовнішні вияви певного феномену у науці, мистецтві; підібрати відеоматеріали стосовно певної тематики психології емоційного інтелекту).

Оцінювання презентації проектів відбувається за наступними критеріями:

- (1) Зміст (логічність, структурованість, різноманітність інформації).
- (2) Дизайн (єдиний стиль та гармонійність оформлення презентації).
- (3) Навігація (наявність посилань – це дає змогу переходити на будь-який слайд).
- (4) Анімація (помірність та обізнаність щодо виконання анімації об'єктів).
- (5) Рефлексія (наявність інформації – питань, узагальнень, прикладів тощо, яка свідчить про осмисленість презентованого матеріалу).

Сучасні вчені відзначають потенціал цієї форми роботи студентів для удосконалення навичок їх самостійної роботи, набуття вмінь користування інтернет-ресурсами. Нижче наведено інструментарій, рекомендований студентам-психологам для створення мультимедійних творчих проектів, інформацію щодо якого структуровано для зручності у вигляді таблиці (табл. 1).

**Мультимедійний творчий проект:  
складові та інструментарій\***

Складові мультимедійного творчого проекту	Основний зміст	Рекомендований інструментарій	
		Комп'ютерні програми	Інтернет-ресурси
Текст	Визначення ключових понять; таблиці з узагальненням даних щодо певного явища	Word; OpenOffice	Google Docs <a href="https://docs.google.com">https://docs.google.com</a>
Фотографія	Фотографії та ілюстрації	Photoshop	Google Зображення <a href="https://google.com.ua">https://google.com.ua</a>
Відео	Уривки з відео-фільмів, які метафорично передають сутність певного явища	PowerPoint	YouTube <a href="https://youtube.com">https://youtube.com</a>
Презентація	Узагальнення результатів самостійного теоретико-методологічного дослідження певного феномену	PowerPoint	Google Презентації <a href="https://docs.google.com/presentation">https://docs.google.com/presentation</a>

\* Наведено з урахуванням рекомендацій Я. В. Яненко, «Мультимедійний творчий проект як форма самостійної роботи студентів та чинник їх професійної соціалізації», Інформаційні технології і засоби навчання, т. 69, № 1, С. 174–185, 2019.

## ПРАКТИЧНІ ЗАДАЧІ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО РОЗВ'ЯЗАННЯ СТУДЕНТАМИ

1. Люди здавна протиставляють інтелект і емоції. Перший вважають джерелом доцільної та розумної поведінки, другі – імпульсивної, відповідної до актуальних потреб. Як висловився у своїх «Максимах» (1665 р.) Ф. Ларошфуко, «розум завжди залишається дурнем у серця». Справді, там, де беруть гору емоції, людина здійснює необдумані, а часто й важкопояснювальні вчинки чи проступки. Напевно не випадково, що конфлікт розуму і почуттів – улюблена тема в мистецтві.

*Чи має таке протиставлення наукове підтвердження?  
Як психологія розглядає співвідношення інтелекту й емоцій?*

2. Уже з третього тижня життя дитина у відповідь на систематичні впливи дорослого (поява у полі зору, поглажування, посмішка, промовляння) поводить себе відповідним чином. Спочатку вона виявляє орієнтувальну реакцію на дорослого, потім відповідає на його появу позитивними емоціями; далі виконує дії (наприклад, викидає з колиски іграшку) з метою привернути до себе увагу дорослого, нарешті, виявляє негативні емоції, коли дорослий байдужий до неї.

*Про що свідчить така поведінка? Що зумовлює її зміни?*

3. Під час дослідження з'ясовувалися причини тривожності, специфічні для дітей різного віку. Було встановлено, що на відміну від дошкільників, для яких основною причиною тривожності є розлука з матір'ю, та дітей молодшого шкільного віку, підвищена тривожність яких зумовлюється відсутністю потрібних зразків для наслідування, у підлітковому віці переважною причиною тривожності і хлопців, і дівчат є побоювання, що вони будуть відкинуті групою однолітків.

*Чому в кожному віці причини тривожності різні? Про що свідчать результати цього дослідження?*

4. Дошкільник отримує від експериментатора завдання, яке не можна виконати: йому потрібно дістати віддалений предмет, не встаючи зі стільця. Експериментатор виходить, але продовжує спостерігати за дитиною із сусіднього приміщення. Після марних спроб дитина встає, бере потрібний предмет і повертається на місце. Експериментатор входить, хвалить дитину і в нагороду пропонує їй цукерку. Дитина відмовляється, а коли експериментатор наполягає, то починає тихо плакати.

*Чому дитина реагує саме плачем? Як це може бути пов'язаним з емоційною самоефективністю?*

5. Прив'язаність дитини до матері пояснюють по-різному. Одні звертають увагу на те, що мати годуючи і сповиваючи немовля, задовольняє її біологічні потреби. Другі вважають, що оскільки мати частіше за інших буває біля дитини, то просто «закарбовує» її образ. Треті наголошують на біологічній спільності матері та дитини під час вагітності. Результати ж порівняння підлітків, що мали і не мали правопорушень, показали: перші нерідко були позбавлені піклування матері.

*Про що свідчать ці дані? Що лежить в основі емоційної прив'язаності?*

6. Опитування дорослих про перші спогади дитинства показали, що найчастіше вони пригадують сильні переляки і страхи, смерть близьких, покарання й образи, нещасні випадки, розлуку тощо. Коли ж згадують події недавнього минулого, то серед них значно більше приємних. Цікаво, що коли досліджуваних просять відтворити слова, які викликають у них позитивні і негативні емоції, то перші запам'ятовуються краще.

*Як можна це пояснити? Що ж запам'ятовується краще: приємне чи неприємне?*

7. Якщо порівняти тварину і людину, дитину і дорослого, маловиховану і виховану людину, то можна помітити, що разом із розвитком психіки емоції все більше відступають на задній план. Складається враження, що вони взагалі небажане явище в житті

людини. Батьки, наприклад, усіляко засуджують безпосередні емоційні реакції дитини і, навпаки, заохочують емоційну витримку.

*Чи не втратить людина майбутнього тих реакцій, які мали сенс у давнину? Чи є в емоції майбутнє?*

8. Джерелом злочину Родіона Раскольникового, героя роману Ф. Достоєвського «Злочин і кара», стало «почуття ... роз'єднаності з людством». Конфлікт між тенденціями «бути поза людьми» та «бути з ними» виливається в компромісну теорію «бути над людьми». Ця «проклята мрія» спричинила муки сумління, що не дозволили героєві довільно прийняти рішення (досить згадати, в якому стані він перебував напередодні злочину). Теорія, що мала надати злочині сенсу, виявила свою неспроможність, проступок став її непідвладним продуктом. З цього моменту починаються переживання героя. Спочатку актуалізуються захисні механізми: для Раскольника стає нестерпним спілкування з рідними. Проте це породжує прагнення якось проявити свій стан (показовою щодо цього є розмова із Заметовим у трактирі). Він також здійснює дії, які начебто повертають йому сенс життя (найзнаменнішою з них була допомога сім'ї Мармеладова). В любові Соні Мармеладової герой знаходить точку опори, і його свідомість переходить від відчуття смерті до переживання цінності життя. Відбувається переоцінка злочину з позицій християнської моралі: його причина вбачається в гордині – одвічному джерелі гріха. А це вже шлях «поступового переходу з одного світу в інший».

*Які закономірності притаманні цьому переживанню? Динаміка якого типу переживання має тут місце?*

9. У художньому фільмі «Помилка резидента» є епізод, пов'язаною з перевіркою істинності тверджень героя. Для цього було використано лайдетектор – прилад, що реєструє прояви емоцій людини у відповідь на емоціогенні слова. Герой повинен відповідати «так», коли насправді потрібно давати негативну відповідь, і «ні» – при позитивній. У фільмі він успішно пройшов випробування. Деякі президенти США приймали до своєї адміністрації лише тих, хто пройшов обстеження на лайдетекторі.

*Який принцип покладено в основу цього випробування? Чи дозволяє воно визначити справжній зміст емоцій людини?*

10. Батьки нерідко будують стосунки з дітьми на осуді їх за неправильну, на їхній погляд, поведінку та покарання за це. Проте є й такі, які практично не застосовують покарань і вдаються лише до заохочень. Очевидно, якщо перші викликають у дітей негативні емоції, то другі – позитивні.

*Батьки якої категорії мають більше шансів досягти успіху? Які емоції дітей, позитивні чи негативні, відіграватимуть при цьому більшу роль?*

11. Встановлено, що школярі досить легко співпереживають негативним емоціям (смуток, гнів тощо) своїх однолітків і значно важче – позитивним (радість), тобто вони емоційно відгукуються не неприємності, які трапляються з їхніми товаришами, але не розділяють їхній успіх.

*Які причини цього явища? З чим це пов'язано?*

12. Дитину дошкільного віку заводили до кімнати, показували безладно розкидані іграшки і просили прибрати, щоб діти потім могли гратися (бо «вони будуть засмучені»). Через 20 хвилин дитину запитували, чи хоче вона збирати іграшки далі, чи піде гуляти. В цій ситуації тільки четверо з 20 дітей 4-5-річного віку і шестеро з 12 5-6-літніх дітей вважали за краще залишитися. В іншій ситуації дітям давали те саме завдання, але додатково їм показували фотографії хворих дітей, які не могли гратися через безладдя в кімнаті. Цього разу більшість дітей відмовлялися від прогулянки і завершували розпочату роботу.

*Про що свідчать результати цього дослідження?  
Яке явище в емоційній сфері вони демонструють?*

13. Досліджуваних начебто для вивчення пам'яті запрошували в лабораторію, де вони бачили гарно сервірований, повний наїдків стіл. Їм пропонували сідати за стіл і їсти в присутності експериментатора, який спостерігатиме за їхньою поведінкою. В іншому варіанті вони потрапляли до кімнати, де грала музика, було багато гарних жінок. Їх просили вибрати даму і танцювати з нею під наглядом присутніх і експериментатора. Погоджувались лише

деякі, причому майже всі поводитися скуто і незграбно, вони явно переживали емоційний дискомфорт.

*Чому досліджувані поводитися таким чином?*

14. »Так, любові не існує. Є нейромедіатори – дофамін і ендорфіни, чий викид в організм пов'язаний з певною особою – партнером. Є фенілетиламін, який діє на початкових етапах.

Однак підвищене виділення нейромедіаторів не може бути довготривалим, інакше людина втратить здатність до раціонального мислення, тому вся ця вакханалія в середньому триває декілька місяців (начебто не більше тридцяти – звідси й відома ванільна фразочка про любов, яка живе три роки). Потім начебто у гру вступають вазопресин і окситоцин (хоча їхній прямий вплив на міжстатевий зв'язок, який називається зазвичай любов'ю, поки що достатньо сумнівний). Ці гормони впливають вже більше на формування так званих «батьківських» почуттів. Отже, любові нема. І, по суті, нема нічого: ані туги, ані ненависті, ані страху, ані прихильності – існують лише гормональні сплески».

*Як ви думаєте, чи відповідають наведені міркування про природу емоційних переживань людини сучасним психологічним науковим уявленням? Аргументуйте відповідь.*

15. Р. М. Грановська наводить такі прийоми управління власними емоціями, зниження стресової напруги:

- переключення уваги, концентрація її не на значущості результату, а на аналізі причин, технічних деталях завдання;
- завчасне розроблення запасних стратегій, шляхів відступу;
- розрядження емоційної напруги в рухах, фізичному навантаженні;
- переключення на інші не менш важливі види діяльності;
- переоцінка значущості ситуації за принципом «а не дуже то й хотілося»;
- використання систем спеціального тренування, у якому самі чинники несподіваності і раптовості стають предметом навчання (як приклад – комп'ютерні ігри) (за Р. М. Грановською).

*Проаналізуйте і поясніть механізм дієвості запропонованих прийомів, як вони можуть сприяти зміні емоційних станів, зменшенню емоційної напруги.*

16. Уважно прочитайте наведені нижче твердження:

– Аби опанувати спалах гніву, варто змусити себе подумки поррахувати до десяти.

– Для підтримки бадьорості люди іноді насвистують або наспівують.

– Якщо цілий день просидіти з сумним виглядом, зітхаючи і відповідаючи на питання похмурым голосом, то охопить меланхолія.

– К. С. Станіславський радив студентам у драматичних сценах думати про щось сумне й погане, щоб викликати цілком реальні сльози.

*Як можна пояснити дієвість наведених прийомів регуляції емоцій? Наведіть інші способи змінити (посилити чи зменшити або змінити на інші) емоційні переживання.*

17. Відомим є такий вислів британського філософа, суспільного діяча і математика Бертрана Рассела: «Однією з неприємних властивостей нашого часу є те, що ті, хто переживають впевненість, є дурнями, а ті, хто має хоч якусь уяву і розуміння, сповнені сумнівів і нерішучості». У 1999 р. в журналі «Journal of Personality and Social Psychology» були опубліковані результати дослідження Джастіна Крюгера і Девіда Даннінга, суть яких зводиться до висновку про те, що «люди, які мають низький рівень кваліфікації, роблять помилкові висновки і приймають невдалі рішення, але нездатні усвідомити свої помилки, оскільки мають низький рівень (ця закономірність відома як «ефект Даннінга-Крюгера»).

*Як взаємопов'язані думки Б. Рассела і результати дослідження Д. Крюгера і Д. Даннінга?*

*Як ви можете пояснити описаний феномен? З огляду на описану закономірність, які рекомендації можна було б надати менеджеру, керівнику підрозділу на підприємстві, враховуючи те, що він відповідає за результати роботи своїх підлеглих?*





## ДОДАТКОВІ ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

1. Підібрати тези та символічні малюнки до кожної теми спецкурсу «Психологія емоційного інтелекту».

2. Порівняти поняття:

«емоційний стрес» і «біологічний стрес»;

«саморегуляція» та «самоконтроль»;

«співчуття» та «співпереживання»;

«психологічний вплив» та «емоційний вплив».

3. Скласти схему співвідношення понять:

– емоційний інтелект, соціальний інтелект, практичний інтелект;

– емоційний інтелект, емоційна компетентність, емоційне мислення;

– емоційний інтелект, емоційна креативність, емоційна обдарованість.

4. Навести приклади (з літературних творів або за допомогою відеоматеріалів), які б ілюстрували переживання наступних емоційних станів:

– ейфорія;

– депресія;

– меланхолія;

– фрустрація;

– когнітивний дисонанс.

5. Презентувати емоційний профіль переживання наступних фундаментальних емоцій:

– радість;

– гнів;

– страх;

– сумування.

6. Написати психологічне есе на тему «Віра, надія, любов».

7. Підібрати комплекс практичних вправ для вдосконалення емоційної експресії.

8. Розробити та надати практичні рекомендації щодо усунення тривоги та переживань різноманітних видів страху.

9. Розробити практичні рекомендації для осіб різного віку (за власним вибором) щодо подолання меланхолії та депресивних настроїв.

10. Підібрати комікси, які б характеризували поведінку людини у стані:

- злобної радості;
- гніву;
- сумнівів.

11. Проаналізувати самостійно підібрані наукові джерела щодо проблеми емоційного впливу на іншу людину та підготувати тематичну доповідь (3-5 сторінок).

12. Розробити структуру тренінгу «Розвиток здатності до встановлення емоційного контакту з іншою людиною».

13. Розробити індивідуальну програму розвитку емпатійних здібностей.

14. Підготувати звіт про самостійно проведене психологічне дослідження емоційного інтелекту у представників різних вікових груп (з урахуванням статі досліджуваних).

15. Розробити індивідуальний словник емоцій.

16. Створити емоційний портрет старшокласника із запропонованого переліку характеристик (підкреслити усі правильні варіанти):

Нестабільна самооцінка, надмірна тривожність, низький рівень тривожності, прийняття себе, неприйняття себе, низький контроль за своєю поведінкою та емоціями, достатньо високий рівень контролю за своєю поведінкою та емоціями, нестійкість.

*17. Прочитати та проаналізувати наведені нижче твердження. Оцінити їх правильність з огляду на сучасне розуміння психології емоцій.*

17.1. Емоційне життя людини принципово відрізняється від емоцій тварин.

17.2. Без емоцій неможливі пізнання і діяльність.

17.3. Людині сумно тому, що вона плаче, а не навпаки – плаче, тому що сумно.

*18. Прочитати та проаналізувати наведені нижче твердження. Оцінити їх правильність з огляду на сучасне розуміння психології емоцій.*

18.1. Почуття і емоції людини мають тваринне походження і у процесі розвитку психіки вони будуть поступово відмирати.

18.2. Одні й ті самі фізіологічні зміни в організмі можуть супроводжувати декілька різних емоцій.

18.3. Розум завжди здатен взяти гору над емоціями

*19. Радість, страх, обурення, лют, щастя, жах, сум, смуток, захват, страждання, журба, паніка, гнів, пригніченість, насолода, роздратування, здивування, цікавість, замріяність, злість.*

Визначте, які з наведених позитивних і негативних емоційних переживань відповідають підвищеній, а які – зниженій активності людини (тобто які можна віднести до стенічних, а які до астеничних). Аргументуйте рішення, наводячи приклади.



## ТЕМИ РЕФЕРАТИВНИХ ПОВІДОМЛЕНЬ

1. Зв'язок емоцій з когнітивними процесами.
2. Різновиди емоційної спрямованості особистості.
3. Зовнішні вияви емоційної парадоксальності.
4. Психологічні характеристики сезонних афективних розладів.
5. Психологічні витоки ейджизму.
6. Психологічне значення ехомімії.
7. Різновиди страхів та фобій.
8. Радість як фактор переживання психологічного благополуччя.
9. Сум і депресія.
10. Розвиток і соціалізація емоції гніву.
11. Тріада ворожості: гнів, відраза, презирство.
12. Психологічний аналіз переживання сором'язливості.
13. Психологічні чинники формування схильності до емоційного насилля.
14. Фактори маніпулятивного ставлення до інших людей.
15. Психологічна сутність фасилітації.
16. Методичні засоби дослідження складових емоційного інтелекту.
17. Методи дослідження емоційної креативності.
18. Особливості емоційної сфери психологів.
19. Особливості емоційної сфери креативної особистості.
20. Розвиток емоційної сфери в онтогенезі.
21. Гендерні особливості розвитку емоційної сфери.
22. Управління емоціями за системою К. Станіславського.
23. Психологічні прийоми десенсибілізації.
24. Емоціогенний потенціал арттерапії.
25. Основні техніки раціонально-емотивної терапії.

# ПОТОЧНИЙ ТА ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

### 1. Емоційне пізнання:

- а) спрямоване на вивчення емоційного світу особистості;
- б) це здатність до осмислення емоцій;
- в) це «осягнення» смислу емоцій;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

### 2. Предмет психології емоційного інтелекту, це:

- а) індивідуальний емоційний досвід особистості;
- б) емоційне пізнання;
- в) закономірності прояву та розвитку емоційного інтелекту людини;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

### 3. Відомими моделями емоційного інтелекту є:

- а) модель Д. Гоулмана; модель К. Саарні;
- б) модель Дж. Майєра, Д Карузо, П. Саловея;  
модель Д. Люсіна;
- в) модель К. Саарні; модель Е. Носенко;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

### 4. У структуру компоненту емоційного інтелекту «управління власними емоціями» входять наступні складові:

- а) саморегуляція;
- б) контроль експресії;
- в) управління стресом;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

5. До комунікативних емоцій (за Є. Ільїним) відносяться:

- а) сором;
- б) провина;
- в) презирство;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

6. До фрустраційних емоцій (за Є. Ільїним) відносяться:

- а) образа;
- б) гнів;
- в) сумування;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

7. Оберіть хибне твердження:

- а) позитивний настрій неоднозначно впливає на особливості мислення та здатність розв'язувати проблеми;
- б) стан емоційного напруження завжди пригнічує творчу уяву;
- в) емоційно забарвлена інформація краще запам'ятовується;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

8. Вплив емоцій на прийняття рішень досліджував...

- а) Е. Айзен;
- б) М. Аргайл;
- в) Я. Рейковський;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

9. Основними механізмами розпізнавання емоцій є:

- а) механізм декодування експресивної інформації;
- б) механізм емоційного зараження (резонансу);
- в) механізм ідентифікації;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

10. Ідентифікація емоцій включає в себе:

- а) антеценденти;
- б) медіатори;
- в) наслідки вираження емоцій;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

11. Точність розпізнавання емоцій експресії обличчя значно вище тоді, коли:

- а) сприймаються цілісні мімічні прояви;
- б) фіксуються зміни в усіх зонах обличчя одночасно;
- в) задіяна вся міміка обличчя;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

12. До елементів експресивної поведінки відносяться:

- а) міміка;
- б) інтонація;
- в) вегетативні зміни;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

13. Термін «емоційний слух» було вперше запропоновано:

- а) В. Морозовим у 1985 р.;
- б) Е. Носенко у 2003 р.;
- в) Д. Гоулманом у 1995 р.;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

14. Основними ознаками емоційного стресу є:

- а) порушення психомоторних реакцій;
- б) змінення інтелектуальних процесів;
- в) емоційні спалахи негативних емоцій;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

15. У наукових працях емпатія розглядається переважно як:

- а) здатність;
- б) здібність;
- в) властивість;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

16. Основними механізмами емпатії є:

- а) децентрація;
- б) ідентифікація;
- в) емоційне зараження;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

17. До структури емпатії за В. Бойко відносяться:

- а) раціональність;
- б) емоційність;
- в) психологічна проникливість;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

18. Основними формами емпатії є:

- а) «класична емпатія»;
- б) адекватна та неадекватна емпатія;
- в) «автоматична» емпатія;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

19. *Феномен емоційної синхронії це:*

- а) відсутність емоційної гармонії;
- б) невелике емоційне налагодження;
- в) патологічний стан;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

20. *Особистісні особливості, які сприяють розвитку емпатії:*

- а) інтровертованість;
- б) інтернальність;
- в) екстравертованість;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

21. *До основних стратегій управління емоціями відносять:*

- а) стимулювання емоційних станів;
- б) усунення небажаних емоцій;
- в) контроль експресії;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

22. *Стимулюванню емоцій сприяють:*

- а) натхнення;
- б) самомотивація;
- в) оптимізм;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

23. *Найбільш поширеними техніками зниження емоційного напруження є:*

- а) когнітивна регуляція;
- б) емоційна трансформація;
- в) інтуїтивна рефлексія;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

24. *Контроль експресивної поведінки відбувається у наступних формах:*

- а) стриманість;
- б) придушення;
- в) симуляція;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.



25. *Розвитку контролю експресії сприяють:*

- а) емоційна самоефективність;
- б) емоційна лабільність;
- в) емоційна спрямованість;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

26. *За характером виділяють такі типи експресивної поведінки:*

- а) «надмірно експресивні» (гіпермімія);
- б) «помірні»;
- в) «надмірно стримані» (гіпомімія);
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

27. *Ефективними засобами подолання меланхолії є:*

- а) спілкування;
- б) альтруїзм;
- в) досягнення успіху у справах;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

28. *Наслідком надмірних радісних переживань є:*

- а) енергетичне спустошення;
- б) підвищення кров'яного тиску;
- в) порушення діяльності серця;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

29. *Біологічними передумовами емоційного інтелекту є:*

- а) функціональна асиметрія мозку;
- б) властивості темпераменту;
- в) когнітивні здібності;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

30. *Соціальними передумовами розвитку емоційного інтелекту є:*

- а) умови родинної соціалізації;
- б) особистісні установки;
- в) релігійність;
- г) всі відповіді вірні;
- д) всі відповіді не вірні.

**ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ  
НА ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ  
(ЗАЛІК)**

1. Поняття про емоційний інтелект.
2. Історія дослідження емоційного інтелекту.
3. Теорії емоційного інтелекту.
4. Структура емоційного інтелекту.
5. Здатність до розуміння емоцій та її складові.
6. Здатність до управління емоціями та її складові.
7. Статеві особливості внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту.
8. Психологічні характеристики різноманітних емоцій та почуттів.
9. Розпізнавання емоцій: механізми та закономірності прояву.
10. Емпатія.
11. Психологічна проникливість.
12. Емоційний стрес.
13. Психологічний захист та копінг-стратегії у подоланні емоційного стресу.
14. Управління окремими емоціями та емоційними станами (гнів, печаль, страх, радість).
15. Маніпулятивний та фасилітативний емоційний вплив.
16. Роль емоційного інтелекту в професійній діяльності.
17. Роль емоційного інтелекту в процесі адаптації та виборі адаптивної поведінки.
18. Вплив емоційного інтелекту на комунікативну поведінку особистості.
19. Методи дослідження емоційного інтелекту.
20. Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту.
21. Сучасні технології розвитку емоційного інтелекту.
22. Арт-терапія як засіб розвитку емоційного інтелекту.
23. Розвиток ЕІ за системою раціонально-емотивно-поведінкової терапії (РЕПТ) А. Елліса.

# ТЕЗАУРУС

## ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

**Амбівалентність** – складний психічний стан особистості, який пов'язаний з одночасним проявом протилежних емоцій, почуттів (радості і горя, сміху і суму), ціннісних спрямувань; є проявом внутрішньої конфліктності особистості і однією з характерних рис невротика.

**Амбівалентність почуттів** – суперечливість емоцій до одного й того ж об'єкта, що одночасно переживаються.

**Аутентичний** – дійсний, правильний, той, що відповідає оригіналу і ґрунтується на першоджерелах.

**Афект неадекватності** – стійкий негативний емоційний стан людини, який виникає внаслідок неуспіху в діяльності і характеризується або ігноруванням самого факту неуспіху, або небажанням визнати себе винним; проявляється в тому, що людина усвідомлює свою непридатність або невідповідність до діяльності і приписує це своїм особистим, реальним або гаданим психологічним вадам.

**Афектація** – удаваність, неприродність у поведінці людини, манерах, мові і жестах, надмірна активність; є ознакою нещирості у спілкуванні, поведінці.

**Афективна сфера** – сукупність переживань людини свого ставлення до оточуючої дійсності, до самого себе.

**Афективні стани** – глибокі емоційні переживання, безпосередньо пов'язані з активно діючими потребами і прагненнями, що мають для людини життєво важливе значення.

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

**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.

**Емоційна (афективна) пам'ять** – це пам'ять на емоції та почуття.

**Емоційна резистентність** – це неадекватне емоційне реагування на вплив стимулів.

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

**Емоційна ригідність** – це слабке, вибіркове, негнучке, в обмеженому діапазоні емоційне реагування на різноманітні зовнішні і внутрішні стимули.

**Емоційна сприйнятливність** – якість особистості, яка виявляється у частоті, різноманітності, інтенсивності «підключення» енергії емоцій до реагування на значущі для особистості стимули.

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

**Емоційна чуйність** – це швидке, гнучке та в широкому діапазоні емоційне реагування на різноманітні стимули.

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

**Емоційне сприйняття** – емоційне реагування на відображення значущих подразників.

**Емоційний інтелект** – сукупність здібностей до розуміння та регуляції емоцій.

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

**Емоційний тон відчуттів** – реагування на окремі властивості об'єктів або явищ: приємний або неприємний запах, смак або звук і т. д.

**Емоційний штучний інтелект** – це інтелектуальні системи, здатні розпізнавати емоції людини та інтерпретувати їх.

**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.

**Ефект конгруентності** – відповідність між емоційною забарвленістю інформації та емоційним станом людини в момент запам'ятовування.

**Індивідуальний інтелект** – пізнавальний інструмент суб'єкта діяльності у психічному відображенні, інтерпретації та перетворенні дійсності.

**Інтелект** – це сукупність елементарних когнітивних процесів переробки інформації.

**Інтелектуальне налаштування** – готовність особистості більш або менш активно емоційно реагувати на ідеї, новизну, проблеми і знаходити в них значущість.

**Інтерналізація** – когнітивне засвоєння.

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

**Контротимія** – блокування почуттів.

**«Мнемічні ефекти»** – вплив емоційних явищ на мнемічні процеси.

**Оректичний** – емоційно імпульсивний, пристрасний.

**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.

**Соціальний інтелект** – інтелект, пов'язаний з опрацюванням соціальної інформації.



## ПОНЯТТЯ З ОКРЕМИХ ТЕМ ПСИХОЛОГІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

### ТЕМА «СТРУКТУРА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ»

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

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

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

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

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

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

**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.

## ТЕМА «СТАТЕВІ ВІДМІННОСТІ У СФЕРІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ»

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

**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.

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

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

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

## ТЕМА «ЕМОЦІЙНА ОБІЗНАНІСТЬ»

**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 чому-небудь (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, незвичайного, незрозумілого стимулу.

**Зніяковіння** – стан відчуття незграбності.



**Інтерес** – 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 пристрасті 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** – стенична 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.

## ТЕМА «РОЗПІЗНАВАННЯ ЕМОЦІЙ»

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

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

**Гелотофобія** – страх виглядати смішним.

**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.

**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.

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

## ТЕМА «ЕМПАТІЯ»

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

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

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

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

**«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.

**Неадекватна емпатія** – радість щодо неблагополуччя іншої людини, жорстокість щодо неї.

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

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

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

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

## ТЕМА «УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМИ ЕМОЦІЯМИ»

**Гіпермімія** – надмірна емоційна експресивність.

**Гіпомімія** – надмірна стриманість експресії емоцій.

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

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

**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.

**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.

## ТЕМА «УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ ІНШИХ»

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

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

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

**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 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 і т. п.).

## ТЕМА «РОЗВИТОК ЗДАТНОСТІ ДО РОЗУМІННЯ ТА УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ В ОНТОГЕНЕЗІ»

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

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

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

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

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

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

**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.



## ЛІТЕРАТУРА

### Основна література

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополоцк, 2011. 388 с.
2. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие. Новополоцк: Полоцкий государственный университет, 2020. 356 с.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Гумецької. Київ, 2018. 512 с.
4. Дерев'янюк С. П. Когнітивна психологія: навч. посібник. Чернігів, 2012. 184 с.
5. Дерев'янюк С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів, 2016. 312 с.
6. МакКі Е., Бояцис Р., Гоулман Д. Емоційний інтелект лідера / пер. з англ. В. Глінки. Київ, 2019. 288 с.
7. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ, 2003. 125 с.
8. Носенко Е. Л. Посібник до вивчення курсу «Теорія емоційного інтелекту». Дніпропетровськ, 2014. 73 с.
9. Форвард С., Фрейзер Д. Емоційний шантаж / пер. з англ. У. Курганової. Харків, 2019. 336 с.
10. Bonesso S., Bruni E., Gerli F. Behavioral Competences of Digital Professionals: Understanding the Role of Emotional Intelligence. New Basingstoke, 2020. 110 p.
11. Chakraborty A., Konar A. Emotional Intelligence. A Cybernetic Approach. Berlin, 2009. 326 p.
12. Goleman D. Emotional Intelligence. New York, 1995. 352 p.
13. Keefer K.V., Parker JDA., Saklofske D.H. Emotional Intelligence in Education: Integrating Research with Practice. New York, 2018. 462 p.
14. Matthews G., Zeidner M., Roberts RD. Emotional Intelligence: Science and Myth. Cambridge, 2002. 697 p.



## Додаткова література

1. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2013. 20 с.
2. Батлер Д. Подолати соціальну тривогу. Львів: Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 96 с.
3. Белікова Ю. В. Емоції і почуття: соціологічний аналіз. Типізація групових емоцій. *Вісник Одеського національного університету*. Вип. Соціологія, політичні науки. Одеса, 2011. С. 168–173.
4. Белікова Ю. В. «Емоційна логіка»: гендерна специфіка соціальної дії. *Український соціум*. 2011. № 4 (39). С. 31–39.
5. Бондарук Ю. С. Шляхи подолання гніву та агресії у взаємодії з дітьми. *Грааль науки*. 2021. № 9. С. 396–398.
6. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. 20 с.
7. Васильченко А. Психологічні особливості заздрощів у структурі соціальної та індивідуальної ситуації розвитку особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 5. С. 48–51.
8. 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.
9. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Т. 24. № 1. С. 32–35.
10. 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.
11. 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.
12. Дені М. Управління гнівом: як реагувати на дитячі істерики. Київ: АРТБУКС, 2020. 96 с.

13. Дерев'янюк С. П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах. *Психологический журнал*. Минск, 2008. № 2 (18). С. 79–84
14. Дерев'янюк С. П. Гордість та почуття власної гідності: відмінності в переживаннях. *Соціальна психологія*. Київ, 2011. № 5. С. 59–66.
15. 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.
16. Дерев'янюк С. П. Методика тренінга емоціонального інтелекту как інструмента підвищення психологічного благополучия виктимной личности. *Балканско научно обозрение*. 2019. Т. 3. № 1 (3). С. 74–77.
17. Дерев'янюк С. П., Лавренко С. А. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту у дітей. *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. Львів, 2020. Вип. 7. С. 23–29.
18. Журавльова М. О. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 22 с.
19. Забаровська С. М. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 9. С. 47–50.
20. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки. Запоріжжя, 2010. 304 с.
21. Зарицька В. В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Запоріжжя, 2012. 40 с.
22. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: автореф. дис канд. психол. наук. Київ, 2020. 20 с.
23. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Дніпропетровськ, 2003. 20 с.
24. Куценко Я. М. Емоційний інтелект як чинник психологічної готовності до соціономічних професій: автореф. дис канд. психол. наук. Київ, 2014. 20 с.

25. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2020. 20 с.
26. 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.
27. Кузьмічова А., Кисла О. Сором'язливість та методи її корекції. *Молодий вчений*. 2020. № 6. С. 107–110.
28. Лук'яненко К. А. Особливості кінестетичної емпатії в сучасному танці. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2022. № 2. С. 148–152.
29. Максьом К. В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків як чинник запобігання булінгу: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2020. 20 с.
30. Марченко А. О. Емоційний інтелект як чинник ефективності управлінської професійної діяльності: автореф. дис. канд. психол. наук. Харків, 2014. 20 с.
31. Мединська Ю. Я. Проблема віктимності у контексті емоційного інтелекту особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 3. С. 191–201.
32. Милославська О. В. Емоційний інтелект як складова комунікативної компетентності студентів: автореф. дис. канд. психол. наук. Харків, 2011. 20 с.
33. Міщенко Т. А. Соціально-психологічний тренінг з формування вмій саморегуляції емоцій. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 7. С. 10–14.
34. 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.
35. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості: автореф. дис. канд. психол. наук. Харків, 2015. 17 с.
36. Ракітянська Л. М., Гарець Т. Ю. Перспективні напрями розвитку емоційного інтелекту вчителя музичного мистецтва. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки, 2022. № 204. С. 231–237.

37. Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти / автор-укладач Г. І. Савонова. Лисичанськ, 2021. 70 с.
38. Романова В. С. Емоційний інтелект як чинник групової динаміки: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2012. 18 с.
39. Гарнавська 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.
40. 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.
41. Туркова Д. М. Система технік емпатійного реагування. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 7. С. 21–25.
42. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2005. № 5–6. С. 180–186.
43. 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.
44. Averill J. R. Individual differences in emotional creativity: structure and correlates. *Journal of Personality*. 1999. Vol. 67. P. 331–371.
45. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco, 2000. P. 363–388.
46. 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.
47. Cole P. Et al. Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*. 2004. V. 75. P. 317–333.
48. 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.
49. Matthews G., Zeidner M., Roberts R. D. Emotional intelligence: Science and myth. Cambridge: MIT Press, 2004. P. 20–25.

50. Mayer J., Caruso D., Salovey P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*. 1999. Vol. 27. P. 267–298.
51. Mayer J., Caruso D., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8. P. 290–300.
52. Sarny C. The development of emotional competence. New York, 1999. 381 p.
53. Zeidner M., Matthews G., Roberts R., McCann C. Development of emotional intelligence: Towards a multi-level investment model. *Human Development*. 2003. V. 46. P. 69–96.

### Інформаційні ресурси

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. URL: [www.psu.by](http://www.psu.by) › andreeva › emocionalnyj-intellekt-kak-fenomen-psihologii (дата звернення: 12.12.2022).
2. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие. URL: <https://andreeva.by/emocionalnyj-intellekt-i-emocionalnaya-kreativnost-specifika-i-vzaimodejstvie.html> (дата звернення: 12.12.2022).
3. Дерев'янка С. П. Когнітивна психологія: навч. посібник. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/3450>
4. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. URL: [www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/cgiirbis\\_64?PER0000755](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/cgiirbis_64?PER0000755) (дата звернення: 12.12.2022).
5. Дерев'янка С. П. Емоційний штучний інтелект у професійній підготовці майбутніх психологів. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2021. № 1 (81). С. 192. URL: <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/3281/1769>



## ДОДАТКИ

Додаток А

### МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Таблиця А. 1

Методики дослідження емоційного інтелекту  
(опитувальники та тести)

Назва методики	Автори методики	Структура методики
<b>О П И Т У В А Л Ь Н И К И</b>		
EQ-I (Bar-On Emotional Quotient Inventory)	R. Bar-On, 1997	Опитувальник включає 132 твердження. <i>Основні шкали:</i> внутрішньоособистісний емоційний інтелект, міжособистісний емоційний інтелект, адаптація, управління стресом, загальний настрій.
SREIT (Self Report Emotional Intelligence Test)	N. Shutte e al., 1998; адаптація опитувальника для підлітків А. Садокової, П. Воронкової, 2006.	Опитувальник складається з 33 тверджень, які поділяються на <i>три шкали</i> : – оцінка та вираження емоцій; – регулювання емоцій; – використання емоцій при вирішенні проблем.
EQ	Н. Холл	Опитувальник містить 30 тверджень, які поділяються на <i>5 шкал</i> : – емоційна обізнаність; – управління власними емоціями; – самомотивація; – емпатія; – розпізнавання емоцій інших людей.
«Емоційний інтелект – 1»	Є. Орел, 2004 («Емоційний інтелект – 1»);	«Емоційний інтелект – 2» складається з 66 питань, які згруповані у <i>6 шкал</i> : – самоаналіз та самозахист; – самоконтроль; – вираження емоцій; – соціальна чуйність; – самооцінка чуйності; – загальний показник емоційного інтелекту
«Емоційний інтелект – 2»	В. Одинцова, 2006 («Емоційний інтелект – 2»).	

Назва методики	Автори методики	Структура методики
<b>О П И Т У В А Л Ь Н И К И</b>		
МЕІ (методика діагностики емоційного інтелекту)	М. Манойлова, 2004	Опитувальник містить 40 питань-тверджень, які спрямовані на визначення трьох інтегральних індексів: – загального рівня емоційного інтелекту; – вираженості внутрішньоособистісного аспекту емоційного інтелекту; – вираженості міжособистісного аспекту емоційного інтелекту.
ЕмІн	Д. Люсін, 2006	Опитувальник містить 46 тверджень, які поєднуються у 5 субшкал: – розуміння емоцій інших людей; – управління емоціями інших людей; – розуміння власних емоцій; – управління власними емоціями; – контроль експресії.
методика «Емоційне самоусвідомлення»	О. Власова, М. Березюк, 2004	Методика складається з п'яти шкал та сумарного показника емоційної самосвідомості. Кожна шкала передбачає закриті відповіді респондента на 10 запитань. <i>Основні шкали</i> методики: (1) «диференціація емоцій»; (2) «вираження емоцій»; (3) «емпатія»; (4) «управління емоціями»; (5) «прийняття відповідальності».
<b>Т Е С Т И</b>		
MSCEIT v. 2.0	J. Mayer, P. Salovey, D. Caruso, 2002; адаптація О. Сергієнко, І. Ветрової, 2010.	В основі методики ієрархічна модель емоційного інтелекту, яка складається з 4-ох здібностей: – ідентифікація емоцій; – емоційне сприяння мисленню; – розуміння емоцій; – управління емоціями.
Комплекс проєктивних методик («Домальовування», «Три бажання», «Що-чому-як») для діагностики рівня емоційного інтелекту старшого дошкільника	Нгуен Мінь Ань, 2008	Методичний комплекс спрямований на діагностику наступних <i>параметрів емоційного інтелекту</i> : – емоційна чуйність дітей; – емоційна орієнтація дітей (на світ речей або на світ людей, на себе або на іншу людину); – готовність дитини до співпереживання.

Назва методики	Автори методики	Структура методики
<b>Т Е С Т И</b>		
<p>МДЕІ (методика діагностики емоційного інтелекту)</p>	<p>Л. Вахрушева, В. Гризодуб, А. Садокова, 2009</p>	<p>Методика містить набір задач-ситуацій, засобом яких оцінюється <i>4 здібності емоційного інтелекту</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– здібність щодо розуміння власних емоцій;</li> <li>– здібність щодо розуміння емоцій інших людей;</li> <li>– здібність щодо регуляції власних емоцій;</li> <li>– здібність щодо регуляції емоцій інших людей.</li> </ul>
<p>Відеотест на емоційний інтелект В. Овсяннікової– Д. Люсіна</p>	<p>В. Овсяннікова, Д. Люсін, 2013</p>	<p>Методика містить 7 коротких відеосюжетів, де показана поведінка людей в різних повсякденних ситуаціях; вимірюється <i>здатність до розпізнавання емоцій</i>, як одного з компонентів емоційного інтелекту (основні показники: точність і сенситивність).</p>
<p>Тест EI-DARL</p>	<p>Р. Лекавичене, Д. Антинене, 2015</p>	<p>Методика спрямована на оцінку емоційного стану.</p> <p>Тест включає три субтести:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– п'ятишкальний опитувальний лист, який заповнюється на основі самоспостереження;</li> <li>– шкала ідентифікації емоцій на основі експресії обличчя;</li> <li>– шкала емоційних міжособистісних і соціальних ситуацій.</li> </ul> <p>Перший субтест складається з <i>5 шкал</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– розуміння власних емоцій;</li> <li>– розуміння емоцій інших людей;</li> <li>– управління власними емоціями / саморегулювання;</li> <li>– управління емоціями інших людей;</li> <li>– маніпуляції.</li> </ul>





## МЕТОДИКА ОЦІНКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ (опитувальник Н. Холл)

*Призначення.* Методика запропонована для виявлення здатності людини розуміти ставлення особистості, які репрезентуються (проявляються) в емоціях, а також здатності управляти емоційними переживаннями на основі прийняття відповідних рішень – емоційного інтелекту. Методика складається з 30 тверджень і має 5 шкал:

- 1) емоційна обізнаність;
- 2) управління власними емоціями (емоційна пластичність);
- 3) самомотивація (довільне управління емоціями);
- 4) емпатія (здатність до співпереживання, розуміння емоцій інших);
- 5) розпізнавання емоцій інших людей.

*Інструкція.* Нижче вам будуть надані висловлювання, які так чи інакше відображують різні сторони нашого життя. Будь ласка, оберіть із запропонованих одну відповідь, яка найбільше відповідає вашій точці зору, позначте її номер у якості відповіді поряд з номером відповідного твердження:

1. Повністю не погоджуюсь.
2. В основному не погоджуюсь. 3.. 4.. 5.. 6..

- 3 бали – повністю не погоджуюсь;
- 2 бали – в основному не погоджуюсь;
- 1 бал – частково не погоджуюсь;
- + 1 бал – частково погоджуюсь;
- + 2 бали – в основному погоджуюсь;
- + 3 бали – повністю погоджуюсь.

## Текст опитувальника

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як вчиняти в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я маю змінити у своєму житті.
3. Я зберігаю спокій, коли відчуваю тиск на себе.
4. Я здатен спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли це необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим для того, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли це необхідно, я можу викликати в себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як радість, веселість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я слідкую за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось вивело мене з рівноваги, я можу легко подолати свої почуття.
9. Я здатен вислухати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знов і знов стати обличчям до перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрій, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити у стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних переживань і розбираюся, у чому проблема.
18. Я здатен швидко заспокоїтися після неочікуваного засмучення.
19. Знання моїх дійсних почуттів важливе для підтримання «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре ловлю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого потребують інші.

24. Люди вважають мене хорошим знавцем переживань інших людей.

25. Люди, які усвідомлюють свої дійсні переживання, краще управляють своїм життям.

26. Я можу покращити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитись з питань стосунків між людьми.

28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їхні спонукання для досягнення власних цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

## Обробка інтерпретація результатів

### Ключ для діагностики

Назва шкали	№ пунктів
Емоційна обізнаність	1, 2, 4, 17, 19, 25
Управління власними емоціями	3, 7, 8, 10, 18, 30
Самомотивація	5, 6, 13, 14, 16, 22
Емпатія	9, 11, 20, 21, 23, 28
Розпізнавання емоцій інших людей	12, 15, 24, 26, 27, 29

*Підрахування результатів:* за кожною шкалою підраховується сума балів з урахуванням знаку відповіді (+ або –).

*Рівні парціального емоційного інтелекту* відповідно до знаків результатів (+ або –):

14 балів і більше – високий;

8-13 балів – середній;

7 та менше балів – низький.

*Інтегративний рівень* емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за наступними кількісними показниками:

70 та більше балів – високий;

40-69 балів – середній;

39 та менше балів – низький.

*Джерело:* Методика оцінки емоційного інтелекту // Сивоградова З. А., Алексеєнко Н. В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій (Практикум). Харків : Українська державна академія залізничного транспорту, 2017. С. 28–31.

## Відеотест на емоційний інтелект В. Овсянникової–Д. Люсіна

Відеотест було запропоновано авторами у 2013 р.

Основна *мета* методики: вимірювання здатності до розпізнавання емоцій як одного з компонентів емоційного інтелекту.

Основними показниками методики є два основні різновиди розпізнавання емоцій: *точність ідентифікації емоцій* (оцінка модальності емоційного стану людини) та *сенситивність щодо вираженості емоцій* (схильність переоцінювати або недооцінювати силу емоцій, які переживає людина).

*Зміст методики*: досліджуваному демонструють сім коротких відеосюжетів, де показано поведінку людей у різних повсякденних ситуаціях. У кожному сюжеті досліджуваний має спостерігати за певним героєм, а після перегляду оцінити за шкалою від 0 до 5 балів, наскільки конкретна людина переживає кожен з 15 наведених емоцій. Тривалість відеофрагментів – від 10 до 60 секунд, персонажами виступають як жінки, так і чоловіки.

А. Панкратова відзначає, що дослідники, які на початку своєї діяльності пропонували вербальні методики, націлені на діагностику емоційного інтелекту, на сучасному етапі дослідження все більше вдаються до розробки відеоверсій. Учена вважає, що змінення форми тестових завдань на відеоситуації сприятиме усуненню ряду технічних проблем, які наявні в сучасних версіях тестових завдань на емоційний інтелект. Зокрема, до цих проблем відносяться: діагностика здібностей щодо розпізнавання емоцій тільки за мімікою на фотографіях; необхідність оцінювати ситуацію тільки на основі її вербального опису; фрагментарна діагностика здібностей, які входять до складу емоційного інтелекту (Панкратова А. А. *Эмоциональный интеллект: о возможности усовершенствования модели и теста Мэйера – Сэловея – Карузо*. ВМУ. 2010. № 3. С. 52-64).

---

*Джерело*: Люсин Д. В., Овсянникова В. В. Измерение способности к распознаванию эмоций с помощью видеотеста. *Психологический журнал*. 2013. Т. 34. № 6. С. 82–94.

## МЕТОДИКИ ОЦІНКИ ЕМОЦІЙНОЇ КРЕАТИВНОСТІ

### ОПРОСНИК ЕСІ (EMOTIONAL CREATIVITY INVENTORY)

*Інструкція:* Необхідно оцінити кожне з наведених нижче тверджень, при цьому використовувати шкалу від 1 (якщо це твердження є менш правдивим щодо оцінки Ваших емоційних здібностей, або Ви зовсім не згодні з ним) до 5 балів (якщо це твердження є більш правдивим щодо оцінки Ваших емоційних здібностей, або Ви повністю згодні з ним).

1. Коли в мене виникають сильні емоційні переживання, я намагаюсь знайти їх причини.
2. Я впевнений, що для емоційного розвитку слід докладати не менше зусиль, ніж для інтелектуального.
3. Я розмірковую про свої емоційні переживання та намагаюсь зрозуміти їх.
4. Моє емоційне життя не дуже мене цікавить.
5. Я обмірковую свій минулий досвід для того, щоб краще владнати наявні емоційні проблеми.
6. Після переживання сильних емоцій я намагаюсь пригадати їх та об'єктивно оцінити мої емоційні реакції.
7. Я уважно ставлюся до переживань інших людей, оскільки це допомагає мені краще зрозуміти власні емоції.
8. Мої емоційні переживання не схожі на переживання інших людей.
9. Я можу уявити себе самотнім, розлюченим та радісним одночасно.
10. Іноді я переживаю емоції та почуття, які непросто охарактеризувати звичайними словами.
11. Я переживав такі поєднання емоцій, які інші люди, ймовірно, ніколи не переживали.

12. Мені подобаються музика, танці та картини, які викликають нові та незвичайні емоційні переживання.

13. У мене є незвичайний та унікальний емоційний досвід.

14. Коли виникає емоційна ситуація, зазвичай я реаую не так, як інші люди.

15. Мені подобається уявляти ситуації, які викликають незвичайні емоційні реакції.

16. Мої емоційні переживання можуть бути незвичайними та новими.

17. Мені слід було стати поетом або романістом, тоді я мав би можливість описати ті емоції, які я іноді переживаю, настільки вони унікальні.

18. Я можу переживати різні емоції одночасно.

19. Я надаю перевагу фільмам та книгам, в яких показані складні та неймовірні емоційні ситуації.

20. Іноді мені складно описати усю різноманітність моїх емоційних переживань.

21. Я здатний переживати велику кількість різних емоцій.

22. Я легко можу пристосовуватися до ситуацій, які потребують переживання нових або незвичайних емоцій.

23. Я без усяких труднощів виражаю свої емоції.

24. Вираження емоцій допомагає мені у стосунках з іншими людьми.

25. Мої емоції допомагають мені у досягненні життєвих цілей.

26. Мої емоції відіграють важливу роль у житті: без них вона не мала би смислу.

27. Я намагаюсь бути щирим в емоційних реакціях на події, навіть якщо це призводить до певних проблем.

28. Емоції, які я переживаю, майже завжди виражають мої справжні думки та почуття.

29. Мої зовнішні емоційні реакції точно відображають мої внутрішні почуття.

30. Я намагаюсь маскувати та приховувати свої емоції.

### **Підрахунок балів:**

- сума балів за твердженнями 1 – 7 включно характеризує рівень підготовленості;
- сума балів за твердженнями 10 – 21 – новизни;
- сума балів за твердженнями 22 – 26 – ефективності;
- сума балів за твердженнями 27 – 30 – автентичності.

Бали за твердженнями 4 та 30 нараховуються за інверсною шкалою.

1.	6.	11.	16.	21.	26.
2.	7.	12.	17.	22.	27.
3.	8.	13.	18.	23.	28.
4.	9.	14.	19.	24.	29.
5.	10.	15.	20.	25.	30

---

*Джерело:* Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополоцк: ПГУ, 2011. С. 359–360.

## ТЕСТ ЕМОЦІЙНИХ ТРІАД (THE EMOTIONAL TRIADS TEST)

При виконанні цього тесту досліджуваним пропонується написати історії, які поєднують неконгруентні емоції в одиничному досвіді. Наприклад, можуть бути використані такі емоційні тріади (для кожної з емоцій характерний високий ступінь неконгруентності):

- 1) безтурботність / збентеження / імпульсивність;
- 2) ніжність / досада / оптимізм;
- 3) самотність / невдоволення (роздратування) / радість;
- 4) збентеження / ревності (зздрість) / приємне здивування.

Далі запропоновані історії оцінюються за шкалою від 1 до 5 балів за критеріями новизни, ефективності (адаптивності), інтеграції (інтеграція означає, що всі три емоції переживаються та описані як цілісна єдність) та, нарешті, креативності. Останній критерій являє собою підсумкову оцінку історій, яка ґрунтується на чотирьох вищенаведених критеріях, так само, як і на інших факторах, які можуть бути значущими для винесення підсумкового судження експертів.

Як приклад можна навести дві історії. Перша з них отримала високу оцінку за рівнем емоційної креативності, друга розглядалася як характерна для її низького рівня. В обидві історії необхідно було включити тріаду: безтурботність / збентеження / імпульсивність.

*Хмар мало, небо ясне. Я на краю урвища. Тут дуже спокійно. Несподівано мені захотілося зістрибнути, сам не знаю чому. Холоднокровно і зневажливо дивлюся я туди, де чекає мене кончина, що не викликає сумніву. Вона здається такою безтурботною, теплою та доброзичливою. Але чому, чому я хочу кинутися вниз прямо в руки жорстокої жниці? Що це означає? Я зволікаю, потім знову виникає спонукання стрибнути, і в той же час щось дивне штовхає мене назад. Спокій цього місця. Я не можу його зруйнувати. Оксамитовий вітер торкається моєї шкіри, в той час, як я повільно іду геть. Чому?*

*Я сиджу на полі серед високої трави, нікого не видно, я на самоті. Я відчуваю безтурботність. Але я також відчуваю збентеження, коли розумію, що не знаю, ні де я, ні як сюди потрапив. Я імпульсивно і люто мечуся в різних напрямках, намагаючись знайти хоч якусь прикмету людського життя. Після п'яти хвилин бігу, сильно спитнівши, я натрапляю на автомат кока-коли. Я купую коку і п'ю її, одночасно обмірковуючи свої шалені дії.*

Джерело: Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюцк: ПГУ, 2011. С. 361.



## ЕМОЦІЙНИЙ ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ

### І. Художні відеофільми про емоційний штучний інтелект з коротким аналізом сюжету.

Інформація стосовно відеофільмів наведена у Таблиці В. 1.

Таблиця В. 1

#### Художні відеофільми про емоційний штучний інтелект (ЕШІ)

Назва відеофільму	Головний герой (носій ЕШІ)	Сюжетна лінія	Питання для рефлексії
«Той, що біжить по лезу» (1982)	Реплікант Рейчел	Детектив Рік Декард тестує Рейчел на емпатію	– В чому сутність тесту Войта-Камфара (на емпатію)? – Чому тривалість життя реплікантів лише 4 роки?
«Двохсотлітня людина» (1999)	Робот Ендрю	Ендрю ненавмисно зламав улюблену іграшку дитини. Демонструючи почуття провини робот створює нову іграшку за своїм проектом	– Чому зовні, в експресії Ендрю не зміг виразити свої емоції жалю та провини? – Як можна пояснити бажання Ендрю викликати радість?
«Штучний розум» (2001)	Робот-дитина Девід	Девід відчуває страх за своє існування і, при цьому, ненавмисно сприяє загибелі свого названого брата	– Як відрізнялася емоційна експресія хлопчика-робота і живого хлопчика? – Як би діяла на місці Девіда реальна дитина?
«Перевага» (2014)	Уїлл	Віртуальний Уїлл погоджується на припинення свого існування щоб догодити Евелін (своїй дружині з реального життя)	– Чи можна вважати вчинок Уїлла проявом любові? – Які засоби використовував Уїлл, щоб розуміти почуття Евелін та керувати ними?
«Із машини» (2014)	Жінка-робот Ава	Ава проходить тестування у формі бесід-сеансів з програмістом Калемом	– Що мав на увазі винахідник, який створив Аву, коли сказав: «Ти з'ясував, що вона усвідомлює себе, тепер з'ясує, чи усвідомлює вона тебе»? – Що намагався з'ясувати Калем, коли задав Аві питання: «Давай розтопимо кригу, розумієш про що я?»

Перегляд відеофільмів про емоційний штучний інтелект, не зважаючи на вигаданість та фантастичність їх сюжету, може надати можливість більш чітко усвідомити власні емоційні здібності, зокрема здатність до розпізнавання емоцій, їх розуміння, здатність до емпатії.

Загальні питання, які виносяться на обговорення після перегляду відеофільмів з метою стимулювання рефлексивності:

(1) Чи властива носію емоційного штучного інтелекту здатність усвідомлювати себе? Усвідомлювати інших людей?

(2) Носій емоційного штучного інтелекту здатний переживати емоції та почуття, чи може тільки імітувати це?

(3) Чи можливі реальні емоційні стосунки людини та носія емоційного штучного інтелекту?

## **II. Комп'ютерні ігри, створені на основі емоційного штучного інтелекту.**

Нижче представлена коротка характеристика ігор, які мають найбільш потужний потенціал для розвитку емоційної сфери людини (Табл. В.2). Необхідно відзначити, що ігрові змагання, включені у комп'ютерні ігри, можуть сприяти усвідомленню власних емоцій, можливостей їх регуляції. Особливо слід відзначити навчальний потенціал гри «Never mind», яка зорієнтована на набуття навичок контролю астенічних емоцій (страху, відчаю). Поряд із тим, повноцінний вплив цієї гри можливий тільки при використанні спеціальних датчиків, інакше ця гра буде мати, переважно, розважальний характер.

*Таблиця В.2*

### **Комп'ютерні ігри на основі емоційного штучного інтелекту**

<b>Назва відеогри</b>	<b>Коротка характеристика</b>	<b>Мета застосування</b>
Never Mind (2015)	Сюжет гри підлаштовується під емоційний стан гравця (його рівень страху), який автоматично розпізнається за відеосигналом і даними пульсометра	Розвиток здатності розуміти свої страхи та управляти ними
Bring to light (2018)	Сюжет гри спрямований на посилення тривоги гравця, яка фіксується засобом розпізнавання емоцій через відеокамеру	Контроль власної тривоги

## ВІДОМІ ДОСЛІДНИКИ ПРОБЛЕМАТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

**ІРИНА АНДРЕЄВА**



Народилася 1 травня 1967 р. у селі Острівне Бешенковичського району Вітебської області. У 1988 р. на відмінно закінчила Вітебський державний педагогічний інститут ім. П. М. Машерова за спеціальністю «Педагогіка та методика початкового навчання», у 1992 р. пройшла перепідготовку за спеціальністю «Практична психологія» в МДПІ ім. М. Танка. У 1996 р. почала працювати викладачем у Полоцькому державного університеті.

У 1996-2000 роки навчалася в аспірантурі при кафедрі соціальної психології в БДПУ ім. М. Танка. У 2002 р. захистила кандидатську дисертацію на тему: «Взаємозв'язок особистісної тривожності та соціально-психологічних характеристик підлітків» за спеціальністю 19.00.05 – соціальна психологія.

У 2009-2012 роках. навчалася у докторантурі при кафедрі психології факультету філософських та соціальних наук БДУ. У 2017 р. захистила докторську дисертацію на тему: «Структура та типологія емоційного інтелекту» за спеціальністю 19.00.01 — загальна психологія, психологія особистості, історія психології. У 2021 р. отримала вчене звання професора. Одружена (чоловік – білоруський історик С. О. Шидловський).

### **Основні праці**

Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополоцк, 2011. 388 с.

Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие. Новополоцк: Полоцкий государственный университет, 2020. 356 с.

## 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.

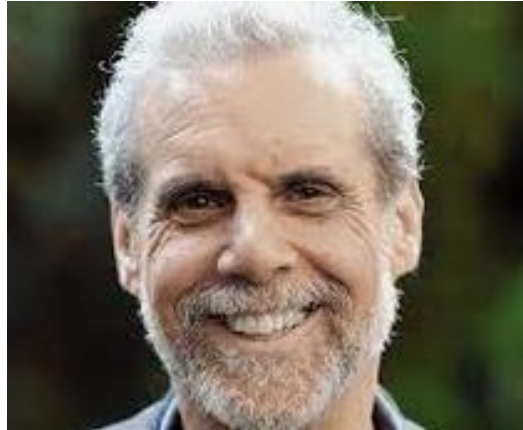
Модель Р. Бар-Она наведена як одна з трьох основних моделей емоційного інтелекту в Енциклопедії прикладної психології.

### **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 російського 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.

### **Основні 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.

## 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).

### **Основні 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.

## ЕЛЕОНОРА НОСЕНКО



Елеонора Львівна Носенко народилась 6 серпня 1935 р. в Дніпропетровську. Вищу освіту здобула на факультеті англійської мови Дніпропетровського (1953-1956) та Горлівського (1956-1958) педагогічних інститутів іноземних мов. З 1967 по 1970 рр. навчалась в очній аспірантурі Московського інституту іноземних мов ім. Моріса Тореза, де у 1970 р. захистила кандидатську дисертацію. Саме під час захисту Елеонора Львівна познайомилась з доктором психологічних та філологічних наук О. О. Леонтьєвим.

У 1979 році в Інституті психології АН СРСР Е. Носенко захищає дисертацію на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук, присвячену проблемі розпізнання стану емоційної напруженості людини за характеристиками мовлення, розпочинає підготовку аспірантів з напрямку «психологія». Це дає можливість незабаром відкрити у Дніпропетровському університеті факультет психології.

У 1981 році Е. Носенко виїжджає на наукове стажування до США за програмою У. Фулбрайта, бере активну участь у численних міжнародних і європейських наукових конгресах та конференціях з психології. Напрями наукової роботи пов'язані з дослідженням емоційної стійкості людини, емоційного інтелекту, критеріїв розпізнання прихованих мисленнєвих образів та емоційних станів, формування когнітивних структур особистості засобами інформаційних технологій.

### **Основні праці:**

Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ, 2003. 125 с.

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

**Ключ до завдань  
щодо підсумкового контролю знань**

<b>№ завдання</b>	<b>відповіді</b>
1	Г
2	В
3	Б
4	Г
5	Г
6	Г
7	Г
8	А
9	Г
10	Г
11	Г
12	Г
13	А
14	Г
15	Г
16	Г
17	Д
18	Г
19	Б
20	Б
21	Г
22	Г
23	А
24	Г
25	А
26	Г
27	Г
28	Г
29	Г
30	Г



НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

Дерев'янка Світлана Петрівна

## ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Навчально-методичні рекомендації  
до спецкурсу  
«Психологія емоційного інтелекту»  
для студентів вищих навчальних закладів  
спеціальності «Психологія»

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

---

Редакційно-видавничий відділ НУЧК імені Т. Г. Шевченка.  
14013, вул. Гетьмана Полуботка, 53, к. 208. Тел. 941-102  
chnpu.tipograf@gmail.com

