

# **Тема 2. Розвиток емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії**



# 2.1 Поняття інтелекту. Види інтелекту

**Інтелект** – відносно стійка структура розумових здібностей індивіда. Загальна здібність до пізнання і вирішення проблем, що визначає успішність діяльності і є основою інших здібностей; система пізнавальних здібностей індивіда: відчуття, сприйняття, пам'яті, мислення, уяви; здібність до вирішення проблем.

## **Теорія множинних інтелектів Говарда Гарднера:**

**Візуально-просторовий інтелект.** Люди з візуально-просторовим інтелектом люблять читати та писати для задоволення. Вони добре розгадують головоломки.

**Мовно-вербальний інтелект.** Люди із сильним мовно-вербальним інтелектом добре запам'ятовують письмову й усну інформацію, їм подобається читати, дискутувати та виголошувати переконливі промови.

**Логіко-математичний інтелект.** Ці люди блискуче володіють навичками розв'язування задач, їм подобається вирішувати складні завдання з багатьма складовими, їх захоплюють роздуми про абстрактні ідеї. Ще їм до душі наукові експерименти, і вони з легкістю усно озвучать складні обчислення, які більшість людей візьмуться робити лише з калькулятором.

**Тілесно-кінестетичний інтелект.** Танці та спорт - головне захоплення і пристрасть для людей з тілесно-кінестетичним інтелектом. Вони люблять створювати речі своїми руками, мають чудову фізичну координацію і запам'ятовують речі, роблячи їх.

**Музичний інтелект.** Володарі музичного інтелекту мислять з точки зору ритму і звуків. Вони дуже цінують музику, можуть самі створювати мотиви пісень. Ці люди люблять співати та грати на музичних інструментах, легко розпізнають музичні тони, добре розуміють музичну структуру, ритм і ноти, їм легко запам'ятати навіть складну мелодію чи пісню.

**Міжособистісний інтелект.** Люди із сильним міжособистісним інтелектом добре розуміють людей і взаємодіють з ними. Вони з легкістю оцінюють емоції, мотивацію, бажання та наміри оточуючих. Прекрасно спілкуються вербально й невербально.

**Внутрішньоособистісний інтелект.** Ці люди якнайкраще усвідомлюють власні емоційні стани, почуття та мотивацію. Вони насолоджуються саморефлексією та оцінкою своїх особистих сильних сторін. Таким людям подобається аналізувати теорії та ідеї, вони мають високу самосвідомість і розуміють глибинне коріння почуттів.

**Натуралістичний інтелект.** «Натуралісти» співзвучні з природою і зацікавлені в її плеканні та дослідженні. Вони обожають відкривати щось нове, уважні до деталей. Подейкують, що такі люди тонко усвідомлюють навіть незначні зміни в навколишньому середовищі.

**Екзистенційний інтелект.** Ці люди найбільше зацікавлені світом у філософському розумінні – навіщо ми всі прийшли на планету, що на нас чекає, який сенс нашого буття? Чому виник Всесвіт, що було до нього, а якщо нічого не було – звідки ж він почався? Шукати питання й досліджувати – улюблене заняття «екзистенційних» розумах.

# Емоції, почуття, настрої

**Емоції** в еволюційному контексті це давніша форма. Вони притаманні тварині і людині і пов'язані із задоволенням природних потреб. Мають ситуативний характер, відбивають ставлення суб'єкта до об'єкта в певний момент. Це завжди безпосереднє переживання. Часто неусвідомлені, тому їх складно поєднати з визначеним об'єктом.

**Почуття** – притаманні тільки людині; виникають при задоволенні вищих соціальних і духовних потреб; мають відносну стійкість і сталість. Відтворюють ставлення людини до об'єкта і її потреб; завжди оперують до свідомості. Пов'язані із знаннями, розумінням, пам'яттю, мисленням, волею, завжди предметні. Вони виражають стійкі зв'язки між об'єктами уявними чи реальними.

# Емоції, почуття, настрої

- **Емоції** - це реакція на певні подразники, як внутрішні, так і зовнішні, які можуть бути швидкоплинними або тривалими, тонкими, ледь відчутними, або інтенсивними.
- **Почуття** - це більш складні та тривалі ставлення людини до того, з ким або чим вона взаємодіє. Наприклад, ви любите свого кота (почуття), але ви можете розсердитися (емоція) на нього за те, що він погриз цінну для вас річ.
- Емоції тривають менше, почуття – довші.
- **Настрої** - це загальний емоційний стан людини.
- Розпізнаючи власні емоції та налаштовуючись на них, ми стаємо більш усвідомленими та уважнішими, що дозволяє нам приймати зважені рішення та ефективніше реагувати на ситуації.

# Емоції та емоційний інтелект

Щойно народившись, **дитина** починає демонструвати **базові емоції**, але вона їх не усвідомлює - **тільки переживає**. Із дорослішанням близькі допомагають малечі навчитися розпізнавати емоції. Це розвиток емоційного інтелекту: коли **людина знає та розуміє власні емоції і може інтерпретувати емоції інших**.

Емоції керують нашими діями, впливають на важливі і не дуже рішення і відіграють значну роль у наших взаєностосунках. Розуміння емоцій допомагає самосвідомості, дозволяючи розпізнавати тригери, керувати стресом і розвивати свій емоційний інтелект.

Емоційний інтелект складається з вміння самостійно керувати емоціями, розуміти емоції, асимілювати емоції в мислення, розрізняти та виражати емоції.

# Фізіологічні основи емоцій

В емоційній сфері найяскравіше проявляється тісний взаємозв'язок психологічних та фізіологічних явищ.

Емоційні переживання завжди супроводжуються більш-менш глибокими **змінами в діяльності всіх систем організму** людини.

Так, наприклад, при емоційних переживаннях змінюється кровообіг, збільшується чи зменшується пульс, змінюється тиск крові, змінюється тонус кровіносних судин, підвищується чи знижується тиск і т.д. В результаті одні емоційні переживання викликають почервоніння, інші – блідість. Під впливом емоцій змінюються сила і тембр голосу, вираз очей, забарвлення шкіри і т.п.

Звідси питання: як пов'язані між собою психологічні емоційні переживання і відповідні фізіологічні зміни? Що від чого залежить? «Я плачу, тому, що мені сумно? Чи мені сумно, бо я плачу?»

# Філософські вчення про емоції

Досліджуючи людські емоції в різних життєвих ситуаціях **Аристотель** зробив висновок, що людина може переживати емоції або надмірно інтенсивно, або досить невиразно, в обох випадках це не на користь людині. Готовність виявити емоції доречно (у певний час і у певному місці), керуючись при цьому гідними мотивами і виражаючи емоції стримано, і разом з тим виразно є ознакою чесноти (позитивна моральна якість).

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

Емоційні переживання є наслідком аналізу суб'єктивного сприйняття стимулу. Не тільки когнітивні оцінки впливають на емоції, а й емоційні стани впливають на когніції та судження. Адаптивним є не наявність або відсутність емоції, а помірність в емоціях, яка досягається за рахунок розуму.

# Філософські вчення про емоції

Стоїки розглядали емоції як джерело нещастя та помилок. Філософи закликали людей зберігати «вищий розум», підкреслюючи безглуздість емоційних уподобань, джерело емоцій у впливі помилкових суджень.

Декарт наголошував на тому, що саме розум є ключем до регуляції емоцій та виділяє функціональні та дисфункціональні аспекти. Користь пристрастей полягає у зміцненні та підтримці в душі думок; шкода ж полягає у тому, що вони підтримують ці думки довше ніж необхідно, або ж зберігають ті з них, на яких краще не затримуватись.

Д. Юм ставив під сумнів існування розуму, припускав вірогідність впливу емоцій на когнітивні процеси, підкреслював роль афективного компоненту в пізнанні.



# Класифікації емоцій

IV столітті до нашої ери Аристотель намагався визначити точну кількість основних емоцій людини.

У «Списку емоцій» 14 різних емоційних протилежних проявів: страх-впевненість, гнів-спокій, приязність-ворожість, сором-безсоромність, жаль-обурення, заздрість-захват, доброта-безсердечність.

Як класифікувати те, що не можна помацати, поміряти, відокремити чітко одну від іншої? А слова, якими вони описуються, мають безліч близьких, але водночас різних значень?

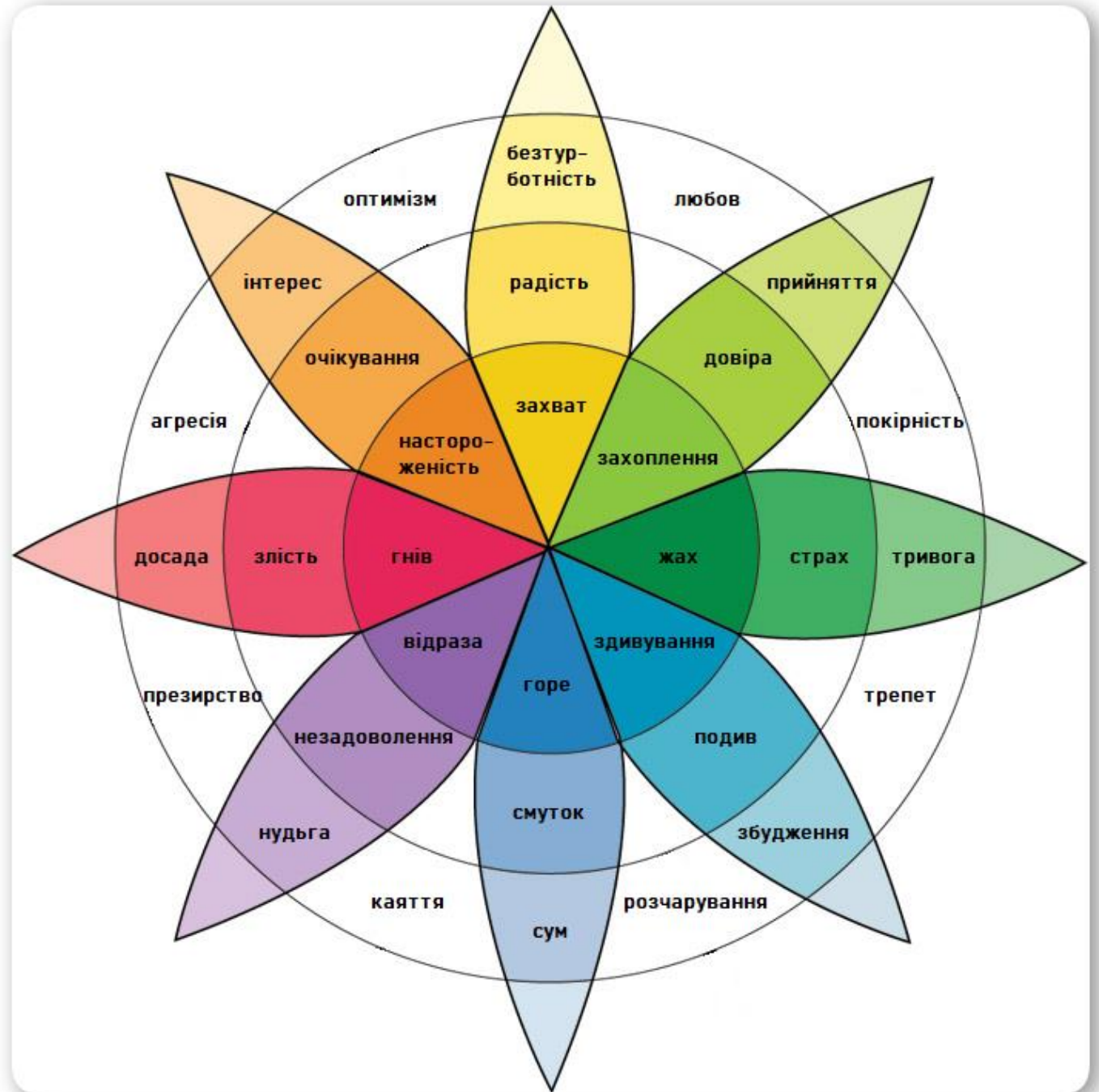
# Колесо емоцій Роберта Плутчика (1980 р)

У центрі розташовані емоції в  
крайньому прояві (афекти), середній  
коло - базові первинні емоції (8),  
зовнішній - більш складні.

Трошки цікавого

неіснуючі назви для складних  
емоцій

- <https://www.youtube.com/watch?v=esD6aaljhek>



# НЕБУВАЄ ПОГАНИХ ЧИ ГАРНИХ ЕМОЦІЙ

| ЕМОЦІЯ  | КОРИСТЬ ВІД ЕМОЦІЇ | ШКОДА ВІД ЕМОЦІЇ |
|---------|--------------------|------------------|
| Страх   |                    |                  |
| Гнів    |                    |                  |
| Тривога |                    |                  |
| Радість |                    |                  |

# Набуття емоційної компетентності

- не розділяти емоції на «погані» і «хороші», аналізувати себе, якою подією навіяний саме цей емоційний стан.
- вчитися ідентифікувати власний емоційний стан. «Зараз, я відчуваю злість, радість, сум, здивування, приголомшення тощо».
- вчитися ставити себе на місце іншої людини. Намагатися усвідомити, що відчуває людина.
- помічати транслювання ваших емоцій в книгах, фільмах або музиці. Спробуйте, читаючи книгу, відчути те, що описує герой чи відчували колись ви.
- не піддаватися впливу поганого настрою. Поганий настрій може «залити все сірими фарбами». Сприймайте його, як дощову хмару, яку скоро розсіють промені сонця. Спробуйте зайнятися тим, що вам подобається.
- усвідомити, як ваше тіло реагує на стрес. Організм страждає на рівні фізіології. Робіть паузи, відновлюйте сили.

# Функції емоцій

- Оціночна (сигнальна)
- Мобілізаційна
- Компенсуюча - при нестачі інформації для раціонального ухвалення рішення організм орієнтується на емоційну оцінку, яка при зустрічі з незнайомим об'єктом надає йому певного забарвлення за аналогією з об'єктами, що раніше зустрічаються.
- Комунікативна

# Емоційний інтелект

**Емоційний інтелект** - «здатність розпізнавати, розуміти та керувати своїми власними емоціями, а також розпізнавати, розуміти та впливати на емоції інших». Пітер Салові, Девід Майєр

**Управління емоціями** – це вміння людини вибрати серед широкого спектру можливих у конкретний момент емоційних реакцій таку, яка допоможе ефективно працювати і взаємодіяти з людьми.

Емоційно компетентна людина є господарем власних емоцій: може оцінити ситуацію з різних позицій, спрогнозувати варіанти емоційних реакцій і обрати найкращий.

Емоційна поведінка вдосконалюється упродовж усього життя.

# Емоційний інтелект

**Емоційний інтелект** – це «здатність виробити для себе мотивацію і наполегливо прагнути досягнення мети, незважаючи на провали, стримувати пориви, контролювати свої настрої і не давати стражданню позбавити себе можливості думати, співпереживати й сподіватися». Д. Гоулман

Усі необхідні ресурси для розвитку емоційної компетентності у людини є в будь-який момент часу. Однак потрібні певні способи, щоб їх розбудити. Потрібно навчити людину свідомо ними користуватися.

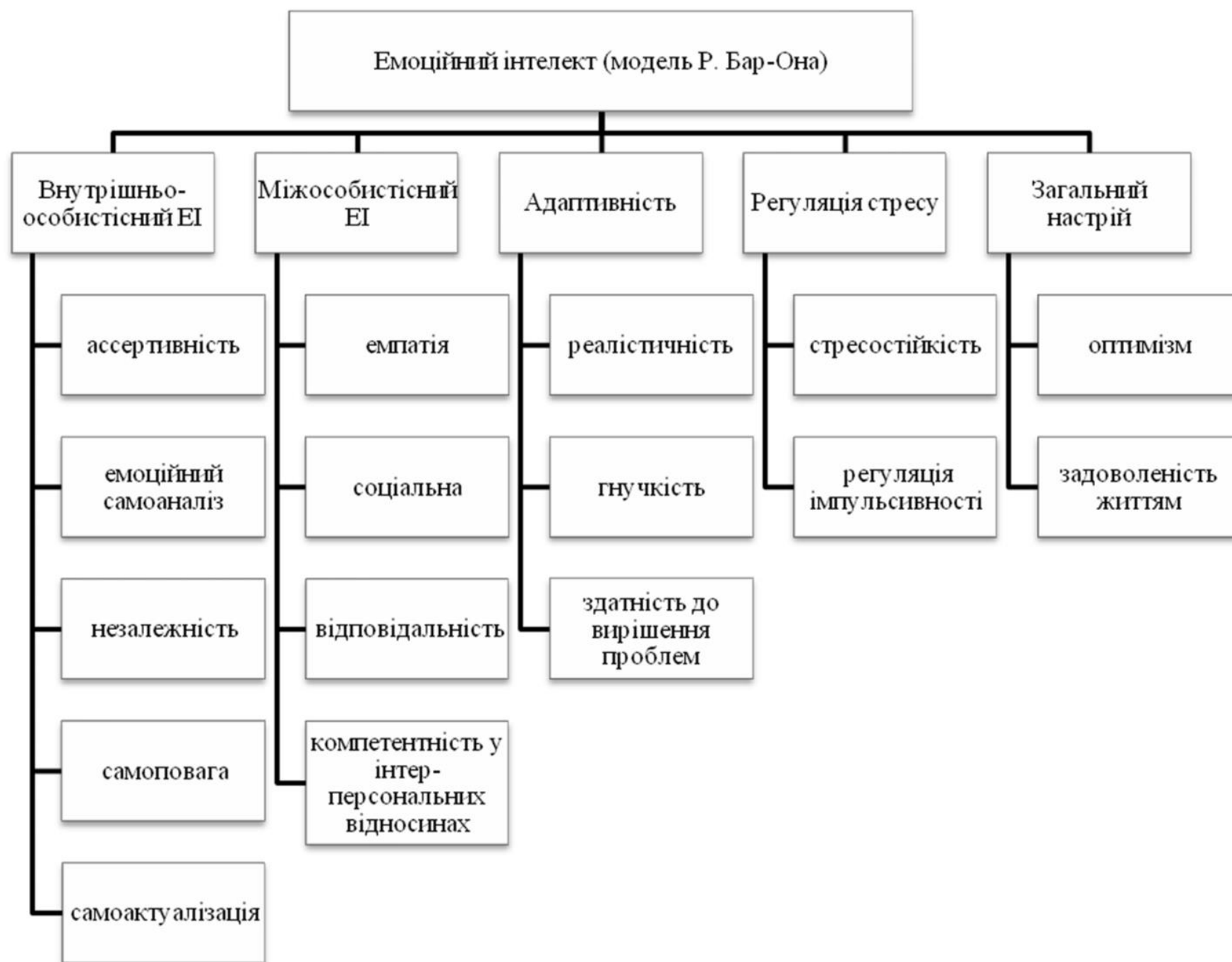
**Емоційна компетентність** - готовність і здатність людини гнучко управляти емоційними реакціями: власними та інших людей, адекватно до ситуацій і умов, що змінюються.

Емоційний інтелект є інструментом у досягненні успіху в комунікаціях.

# Основні складники емоційного інтелекту Деніел Гоулман «Емоційний інтелект»

- знання власних емоцій, що охоплюють процеси ідентифікації і найменування емоційних станів, розуміння взаємозв'язків, що виникають між емоціями, мисленням і діями;
- управління емоціями – контроль над емоціями і заміна небажаних емоційних станів адекватними;
- мотивація – як здатність входити в емоційні стани, що сприяють досягненню успіху;
- здатність розпізнавати емоції в інших людей, бути чутливим до них і керувати емоціями інших;
- підтримка стосунків, здатність вступати в міжособистісні стосунки з іншими людьми і підтримувати їх.





# Емпатія

Емпатія (співчуття, співпереживання) є частиною емоційного інтелекту. Це те, що робить людину людиною, - здатність поставити себе на місце інших, зрозуміти їхні емоції.

Це те, що робить людину людиною, - здатність поставити себе на місце інших, зрозуміти їхні емоції.

«Емпатія означає взути чоботі іншого, відчути його серцем, подивитися його очима» Д. Пінк

# Емоційний світлофор

|                            | Сірий            | Зелений               | Жовтий               | Червоний            |
|----------------------------|------------------|-----------------------|----------------------|---------------------|
| Життєві події              | Дрібниці (фігня) | Маленькі неприємності | Середні неприємності | Великі неприємності |
| Скільки це коштує в грошах |                  |                       |                      |                     |
| Позитивний полюс           |                  |                       |                      |                     |

- Оцінити рівень неприємності події в балах від 0 до 10. Наприклад, зламаний ніготь – 1, порвані чоботи – 2, вимушений переїзд – 8. Коли почнете оцінювати, можливо в порівнянні деякі оцінки зміняться.
- Спробувати оцінити неприємність у вимірах витраченого часу, зусиль на виправлення, в грошовому еквіваленті. Наприклад, витратив час, а міг би за цей час заробити гроші. Необхідно надолужити знання – найняти репетитора.
- Знайти позитив, наприклад, отриманий досвід дозволить уникнути більших помилок у майбутньому.