ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського

Кафедра педагогіки та психології

Криштанович С. В.

**Лекція 9**

# ЕМОЦІЙНА ТА МОТИВАЦІЙНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ

з навчальної дисципліни

„ **ПЕДАГОГІКА ТА ПСИХОЛОГІЯ**”

Для студентів спеціальностей 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Рівня освіти: бакалавр

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри педагогіки та психології
“31” серпня 2022 року № 1
Зав.каф _____ В. Ф. Соловйов

© Криштанович С. В.

## Тема 10. Емоційна та мотиваційна сфера особистості

### План

1. Поняття про емоції та почуття, їхні властивості та основні функції.
2. Види емоцій і почуттів та їхня класифікація.
3. Потреби, мотиви та ціннісні орієнтації особистості.
4. Емоційний інтелект.

### 1. Поняття про емоції та почуття, їхні властивості та основні функції

**Емоції** (від фр. *émouvoir* – «хвилювання», «збудження») – це біологічно обґрунтовані психологічні стани, що виникають у результаті нейрофізіологічних змін, по-різному пов'язані з думками, почуттями, поведінковими реакціями і ступенем задоволення чи страждання. До теперішнього часу не існує наукового консенсусу щодо визначення. Емоції нерідко переплітаються з настроєм, темпераментом, особистістю, диспозицією або креативністю.

Поняття «емоції» вживається у широкому і вузькому значенні слова. У *широкому розумінні емоції* позначають будь-які можливі душевні переживання. У *вузькому розумінні емоції* (від. лат. – хвилюю, збуджую) – це відносно прості та короткотривалі душевні переживання, які характеризують ситуативне ставлення людини до навколишнього світу і до самої себе. Прикладом емоцій є задоволення та незадоволення, радість та сум, страх, гнів тощо. В емоціях відображені переживання, що виражають ступінь задоволення чи незадоволення невідкладних потреб людини, наприклад, фізіологічних чи потреб у безпеці. На основі емоцій можна судити про те, що у даний момент хвилює людину, які потреби є для неї найактуальнішими.

Емоції притаманні людині з моменту народження. Сучасні наукові дані свідчать про те, що елементарні емоції (наприклад, здивування, задоволення) змінюються мало, бо є вродженими. Складні ж емоції (наприклад, інтерес, страх,

сором) упродовж розвитку людини зазнають суттєвих змін унаслідок соціалізації.

На відміну від емоцій, **почуття** – це складні та довготривалі душевні переживання, які характеризують стале і узагальнене ставлення людини до навколишнього світу і до себе. У них відображається ступінь задоволення чи незадоволення соціальних потреб людини, наприклад, потреби у спілкуванні, самоповазі, самоактуалізації. Такі переживання (наприклад, гордість, любов, ревнощі тощо) тривають не годинами і днями, а місяцями й роками.

Почуття виникають на основі емоцій, а розвиваються у процесі суспільного формування людини, їхня зміна залежить від конкретних культурно-історичних умов, у яких перебуває індивід: вони різні у різних народів і можуть по-різному виражатися у різні історичні епохи. У ході історичного розвитку людини її почуття збагачувались, набуваючи нового змісту і форми.

На відміну від емоцій і настроїв, почуття мають виражену об'єктивну прив'язку: вони виникають щодо чого або когось, а не ситуації в цілому. «Я боюсь цієї людини» – це *почуття*, а «Мені страшно» – це *емоція*.

***Емоційно-почуттєву сферу характеризує низка властивостей.***

*По-перше,* емоціям та почуттям властива суб'єктивна забарвленість. Це означає, що вони несуть на собі відбиток індивідуальних особливостей людини, відображаючи своєрідність її життєвого досвіду, інтересів, установок тощо. Це певною мірою спотворює дійсність. Суб'єктивний фактор в емоціях та почуттях відіграє основну роль.

*По-друге,* емоції та почуття полярні. Якщо якесь переживання має позитивний полюс, то завжди можна знайти і негативний, наприклад, задоволення-незадоволення, радість – сум.

*По-третє,* у складних людських переживаннях спостерігається злиття цих полярних емоцій, в результаті чого з'являється амбівалентність, або подвійність, емоцій та почуттів. Наприклад, у ревнивої людини пристрастне кохання може поєднуватися із жагучою ненавистю. За законом Елькоста, всі людські емоції і почуття в нормі є *амбівалентні* (стан роздвоєності).

*По-четверте*, емоції та почуття людини можуть бути різної інтенсивності. Наприклад, страждання чи здивування можуть бути сильними і слабкими.

*По-п'яте*, для емоцій та почуттів характерна певна тривалість, яка пов'язана з глибиною переживань: чим почуття глибші, тим вони триваліші.

Нарешті, *по-шосте*, їм характерна предметність – ступінь усвідомленості і зв'язку з конкретним об'єктом. Наприклад, якщо людина переживає страх, то цей страх спричинений конкретним предметом або явищем.

Емоції та почуття виконують низку ***функцій*** у життєдіяльності людини, зокрема:

**Сигнальна** – емоції сповіщають людину про значущість тих чи інших умов або подій; про суб'єктивне ставлення людини до них; про те, з якими перешкодами вона зустрічається на своєму шляху; на що слід звернути увагу насамперед. Вони сигналізують також про сприятливий чи несприятливий хід подій. Особливо потрібну інформацію тут дають негативні емоції. Зазначимо, що ця функція емоційно-почуттєвої сфери не втратила свого значення навіть після того, як в історичному розвитку людства сформувалась більш досконаліша форма обміну інформацією – мовлення.

**Регулятивна** – залежно від переживань людина скеровує свою діяльність у те чи інше русло, змінює свою поведінку. Емоції та почуття допомагають людині долати труднощі, будучи тією внутрішньою спонукальною силою до діяльності, яка зумовлює динаміку поведінки. Водночас слід пам'ятати, що емоції та почуття важко надаються вольовій регуляції, їх неможливо викликати за власним бажанням. Можливо, це спричинено тим, що ця сфера психіки тісно пов'язана з фізіологічними змінами організму. Так, радість може породжувати збудження, а сум – гальмування.

**Комунікативна** – за рахунок свого експресивного компонента, зокрема, експресії обличчя, емоції беруть участь у встановленні контакту з іншими людьми у процесі спілкування, у впливі на них.

**Організаційна** – емоції та почуття можуть як організовувати людину, активізуючи внутрішні ресурси та увагу, так і дезорганізовувати, порушуючи цілеспрямовану діяльність.

**Синтезуюча** – емоційні переживання забезпечують цілісне та структуроване відображення предметів і явищ, допомагаючи побудувати цілісний суб'єктивний образ.

**Експресивна** – емоції та почуття виражають переживання людини, що дає змогу краще зрозуміти внутрішній стан один одного.

**Спонукальна** – емоції можуть мотивувати ту чи іншу поведінку людини.

**Антиципуюча** – емоції та почуття, які виникають, випереджають розвиток реальних подій і попереджають про можливий кінцевий результат.

**Евристична** – емоційне передбачення подій суттєво зменшує пошук правильного виходу із ситуації.

**Адаптаційна** – завдяки емоціям та почуттям, які вчасно виникають, організм може пристосуватися до середовища ще до осмислення ситуації.

**Оздоровча** – позитивні емоції сприятливо впливають на стан людини, активізуючи її функції.

## 2. Види емоцій і почуттів та їхня класифікація

Класифікують емоції за такими ознаками.

*За ступенем збудження чи* заспокоєння розрізняють стенічні та астенічні емоції.

**Стенічні емоції** – підштовхують до вчинків, висловів, збільшують напругу сил. Людині важко мовчати, не діяти активно (радість, впевненість, тріумф, страх, злість).

**Астенічні емоції** –характеризуються пасивністю, бездіяльністю (страждання, неспокій, страх).

***За наявністю відтінків задоволення або незадоволення*** розрізняють*:* **позитивні емоції** – породжуються узгодженням обставин з нормами, що відповідають світогляду цієї особи (задоволення, радість, захват, замилування,

самовдоволення, упевненість, задоволеність собою, повага, довіра, симпатія, ніжність, любов, вдячність, спокійна совість, полегшення, безпека, каяття, каяття совісті, й ін.); **негативні емоції** — породжуються відхиленням обставин від параметрів життєдіяльності конкретної людини як особистості горе (скорбота), невдоволення, туга, сум, нудьга, розпач, засмучення, тривога, переляк, страх, жах, жаль, розчарування, образа, гнів, презирство, обурення, гордість, ворожість, заздрість, ненависть, злість, ревнощі, сумнів, розгубленість, знія ковіліст, сором, відраза і т. д.).

***За рівнем організації*** вирізняють нижчі та вищі емоції. **Нижчі емоції** більш примітивні і пов'язані з інстинктивними потягами людини. **Вищі емоції** є суто людськими переживаннями і спричиняються, насамперед, соціальними чинниками. Наприклад, це емоції, які виникають унаслідок спілкування, захоплення справою тощо.

**За *ступенем розвитку емоцій*** (структурою) їх поділяють на прості і складні. **Прості емоції** викликає безпосередня дія на організм тих чи інших об'єктів, пов'язаних із задоволенням його невідкладних потреб. Задоволення чи незадоволення від запаху, звуку, їжі тощо. **Складні емоції** пов'язані з розумінням їхніх об'єктів і усвідомленням життєвого значення. До складних емоцій належать інтерес, радість, здивування, гнів, відраза, презирство, страх, сором, сум і провина. Сучасний американський психолог *К. Ізард* їх назвав ***фундаментальними емоціями.***

***Залежно від потреб і цілей діяльності*** емоції та почуття поділяють на альтруїстичні(допомога іншим), комунікативні (спілкування), глоричні (слава, визнання), практичні (успішність та неуспішність діяльності), романтичні (прагнення ідеалізувати реальність), гностичні (виявляються у пізнавальній діяльності), естетичні (краса), гедонічні (задоволення), акизитивні (накопичення), пугнічні (подолання небезпеки), моральні (ставлення до моральних та аморальних вчинків), релігійні (спілкування з Богом).

***Складними моральними почуттями є*** дружба та кохання.

На відміну від любові, кохання є інтенсивним, напруженим і відносно стійким почуттям однієї людини до іншої, пов'язане з фізіологічним потягом і глибокою духовною прихильністю до іншої людини. Це — любов між чоловіком і жінкою. У 80-х роках XX ст. американський психолог Р. Стернберг (1986) запропонував *трикомпонентну теорію кохання*. Він вважає, що кохання має три складові: інтимність, пристрасть та рішення/обов'язок.

***Інтимність*** — це почуття близькості, яке виявляється в любовних стосунках. Це можуть бути симпатія або тісні стосунки з коханою людиною. Ті, що кохають, відчувають себе пов'язаними один із одним. Вони прагнуть покращити життя коханої людини, вони щасливі, коли разом, готові допомогти у важку хвилину і очікують того ж самого від партнера. Важливу роль тут відіграють *спільні інтереси і заняття*.

Другою складовою кохання є ***пристрасть***. Вона стосується фізичного потягу та сексуальних стосунків. Іноді інтимність спричиняє пристрасть, іноді, навпаки, пристрасть спричиняє інтимність. Буває, що пристрасть існує без інтимності чи інтимність без пристрасті.

***Рішення/обов'язок*** є третьою складовою кохання. Вона має два аспекти: короткотривалий і довготривалий. *Короткотривалий* відображений в усвідомленні людиною того, що вона закохана; *довготривалий* — в усвідомленні важливості зберегти це кохання.

На основі своєї теорії Р. Стернберг розробив *систематику різновидів кохання*. Коли люди відчувають один до одного лише інтимність, це називають ***симпатією***; коли лише пристрасть — ***пристрастним коханням***. Коли у коханні поєднуються інтимність і пристрасть, то це є ***романтичне кохання***; інтимність і рішення/обов'язок — ***кохання-товаришування***; пристрасть і рішення/обов'язок — ***сліпе кохання***. І лише тоді, коли люди відчувають один до одного і інтимність, і пристрасть, і рішення/обов'язок, це є ***досконале кохання***.

### 3. Потреби, мотиви та ціннісні орієнтації особистості

**Потреби** — це переживання людиною необхідності у чомусь, що стає джерелом її активності. Вони визначають, що людина прагне у даний час.

Потреби завжди пов'язані з переживанням людиною певного незадоволення, пов'язаного з дефіцитом того, що потребує організм або особистість. Потреби активізують людину, стимулюють поведінку, спрямовують у певному руслі.

*Потреби можна розмістити ієрархічно у вигляді піраміди* наступним чином (за А. Маслоу) (рис. 1):

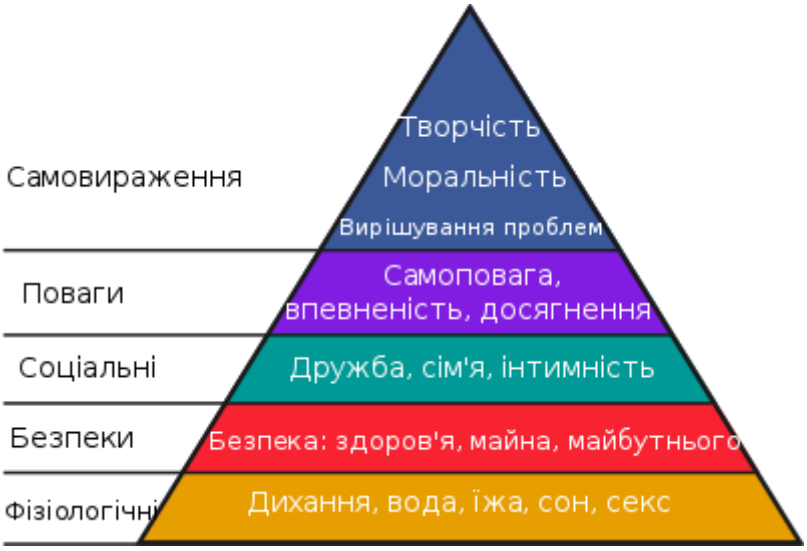


**Рис. 1. Піраміда Маслоу**

***Фізіологічні*** — це основні, сильні і невідкладні потреби людини. Наприклад, втамування голоду, спраги, задоволення сексуальності тощо. Вони є суттєвими для фізичного існування людини і тому мають бути задоволені хоча б на мінімальному рівні.

***Безпеки*** — це потреба опіки, стабільності, захисту, звільнення від страху й тривог, свободи тощо. Особливо ця потреба впливає на розвиток дітей, бо життя у нестабільній, непрогнозованій, а, отже, і ненадійній ситуації негативно впливає на їхнє психічне здоров'я. Однак доросла людина також прагне особистої безпеки. Певною мірою особисту безпеку дає змогу утворити система релігійних і філософських переконань людини.

***Потреба у соціальних контактах***. Зокрема, це потреба когось любити і бути любимим кимось, потреба у груповій приналежності, в ідентифікації, тобто уподібненні, ототожненні себе з кимось, наприклад, з другом, героєм твору. Іноді ця потреба залишається незадоволеною, особливо в тих студентів молодших курсів, які навчаються далеко від дому і які не знайшли визнання серед

ровесників. Також молоді люди мають потребу в інтимності почуття близькості, яке виявляється в любовних стосунках.

***Самоповаги*** — це потреба бути компетентним, впевненим, досягати успіху, бути незалежним і вільним. Сюди належить повага і визнання з боку інших, престиж, репутація, статус, позитивна оцінка і прийняття групою. Наприклад, для студентів ця потреба може бути задоволена тоді, коли вони популярні в групі, їх і запрошують разом провести дозвілля; для дорослих — коли вони мають добре оплачувану роботу і є добрими сім'янинами. Задоволення цієї потреби породжує впевненість і почуття власної гідності, а незадоволення — почуття власної неповноцінності, слабкості, залежності. *Однак А. Маслоу зауважує: якщо наша самоповага залежить лише від оцінки інших людей, людина знаходиться в психологічній небезпеці.*

***Самоактуалізації*** — це потреба у реалізації власних можливостей, потреба особистого вдосконалення, потреба стати тим, ким людина може стати. Вона виступає на передній план тоді, коли всі попередні потреби є достатньою мірою задоволені. Не обов'язково ця потреба набуває форми творчості. Студент і викладач, інженер і робітник, популярна артистка і домогосподарка — всі вони можуть досягти своєї самоактуалізації, якщо якнайкраще виконують те, що вони роблять.

*А. Маслоу вважав, що фізіологічні потреби, потреби безпеки та філіації є базовими, домінуючими і розташовані в основі піраміди*. Потреби самоповаги і самоактуалізації є потребами зростання і знаходяться на вершині піраміди. Кожна з них має бути задоволена, перш ніж людина усвідомлює наявність наступної. Однак, він допускав і винятки у цій ієрархії, адже можна зустріти таких творчих людей, які намагаються розвинути свій талант, незважаючи на серйозні економічні труднощі. Є також люди, чиї ідеали настільки високі, що вони готові голодувати і жертвувати особистою безпекою, ніж відмовитися від них. Теорія А. Маслоу припускає також можливість створення людиною власної ієрархії потреб. Наприклад, можна надавати більшої уваги потребі у самоповазі,

ніж філіації. Однак, загальна закономірність зберігається: чим ближча потреба до основи піраміди, тим вона сильніша і пріоритетніша.

Важливим моментом у концепції ієрархії потреб А. Маслоу є також те, що потреби ніколи не бувають задоволені за принципом «все або нічого». Тому людина одночасно може задовольняти два і більше рівнів потреб. Він вважав, що середня людина задовольняє свої потреби у такому об'ємі: 85 % — фізіологічних, 70 % — безпеки, 50 % — філіації, 40 % — самоповаги і 10 % — самоактуалізації.

**Мотиви** (від лат.— штовхаю, рухаю) — це спонукання до діяльності, пов'язані із задоволенням певних потреб. Вони визначають, чому людина поводить себе так чи інакше.

*Мотиви розрізняють за їхньою усвідомленістю*. ***Неусвідомленими мотивами*** є потяги і установки. ***Потяги*** — це енергія, яка активізує поведінку людини, наприклад, сексуальний потяг. Це первинний емоційний прояв потреби людини у чомусь. Поява потягу утворює початковий етап мотиваційного процесу.

***Установка*** є психічним станом готовності суб'єкта до певної діяльності або до певної реакції. Наприклад, викладач може мати установку на те, що студент, який пропускає багато занять, не може мати високої навчальної успішності.

*Усвідомленими мотивами є інтереси*, прагнення та переконання. ***Інтерес*** — це емоційно забарвлене ставлення до навколишнього. Він є постійним спонукальним механізмом пізнання.

*Другим і третім різновидами усвідомлених мотивів* є прагнення і переконання. ***Прагнення*** — це сильне бажання, хотіння. Воно вказує на те, чого індивід хоче досягти у своєму житті. ***Переконання*** — це система стійких принципів особистості. Вони завжди мають емоційне забарвлення.

Мотиви зазвичай утворюють певну систему в структурі особистості. Систему мотивів, яка визначає конкретні форми діяльності або поведінки людини, називають **мотивацією**.

*Мотивація може бути зовнішньою і внутрішньою:*

– ***Зовнішня мотивація*** людині нав'язана, наприклад, студент учиться тому, що за це отримає схвалення батьків і викладачів.

– ***Внутрішня мотивація*** ґрунтується на власному виборі і особистому бажанні, наприклад, студент учиться тому, що йому цікаво або він прагне досягти досконалості у вибраній спеціальності.

**Вправа «Колесо життя»**

Візьміть аркуш паперу та ручку. Намалюйте на аркуші коло. Поділіть його на вісім рівних частин, до кожен сегмент відповідає за одну сферу життя:

– умови життя;
– особистісний розвиток;
– кар’єра та професія;
– гроші та фінанси;
– оточення (друзі, колеги);
– любов і сім’я;
– здоров’я та фізичний стан;
– відпочинок та розваги.

Розграфте ваше коло так, як показано на рис. 2. Кожну з ліній розділіть від центру кола на 10 рівних частин.

Далі проанкетуйте себе. Опитайте себе за десятибальною шкалою. Якщо ви здорова людина, то ставите позначку на рівні 8–10. І навпаки, якщо погане здоров’я, ставте позначку знизу. Оцініть себе за кожним сегментом і намалюйте коло чи щось схоже на нього.

Тут важливо бути абсолютно чесним із самим собою. Від цього залежить якість результату цієї вправи. Вправа «Колесо життя» показує нам, що ми котимося по життю. Для того щоб розвиватися, потрібно, щоб колесо котилося плавно.

**Рис. 2. Колесо життя**

Оцінюйте лише ваше ставлення до речей, не звертайте уваги на загальноприйняті норми. Ураховуйте власні цінності, а не на загальні кліше.

Який вигляд має ваше колесо? Чи воно зможе котитися? Наскільки воно округле? Виконавши цю вправу, ви зможете оцінити, яка з частин вашого життя «просідає».

Якщо ваше колесо не буде достатньо округлим, ви не зможете нормально котитися по життю. Отож спочатку варто вирівняти своє колесо життя, відтак поступово розвивати одну за одною його сфери. Якщо у вас низькі показники практично у всьому, починайте плавно нарощувати оберти.

Можливо, доведеться пожертвувати якоюсь частиною життя, щоб підтягнути іншу. Це буде варте того. Зберігайте свій малюнок до наступного місяця і знову починайте вправу. Ваше колесо – це яскравий приклад, звідки є сенс починати розвиватися і на що варто зважати насамперед.

## 4. Емоційний інтелект

**Емоційний інтелект (EI)** (англ. Emotional intelligence) — група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і

емоцій оточуючих. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції і почуття інших людей, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, і тому в суспільстві їхня поведінка більш адаптивна і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими.

Поняття введено в науковий обіг П. Саловеем і Дж. Майєром. Перші концепції ЕІ виникли в 1990 році, з тих пір різні автори трактують це поняття дуже різноманітно.

За визначенням Дж. Мейєра, П. Сэловея і Д. Карузо, це група ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій і емоцій оточуючих (модель здібностей).

За теорією Р. Бар-Она, емоційний інтелект визначається як сукупність найрізноманітніших здібностей, які забезпечують можливість успішно діяти в будь-яких ситуаціях. Вчений виділив 5 субкомпонентів, які характеризують структуру емоційного інтелекту:

- саморозуміння (усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі, самоповага, самоактуалізація);
- комунікативний потенціал (емпатія, соціальна відповідальність);
- власне адаптаційні здібності (вміння вирішувати проблеми, долати труднощі, емоційна лабільність);
- антистресовий потенціал (стійкість до стресів, самоконтроль);
- загальний настрій (оптимістичність).

**Структура ЕІ**

- Усвідомлена регуляція емоцій
- Розуміння (осмислення) емоцій
- Розрізнення та вираження емоцій
- Використання емоцій у розумовій активності

**Функції емоційного інтелекту:**

– Інтерпретативна функція – дозволяє людині продуктивно здійснювати розшифровування емоційної інформації (емоційні вирази обличчя, інтонації

голосу тощо), що сприятиме накопиченню та систематизації знань, формуванню власного емоційного досвіду.

– Регулятивна функція – сприяє стану емоційної комфортності та забезпечує адекватність зовнішнього вираження емоцій людини.

– Адаптивна та стресозахисна функції – полягають в актуалізації та стимулюванні психічних резервів людини в ускладнених життєвих ситуаціях.

– Активізуюча функція – забезпечує гнучку спроможність до конгруентності у спілкуванні.

**Складові ЕІ в моделі здібностей**

В рамках моделі здібностей виділяються такі ієрархічно організовані здібності, що становлять ЕІ:

- Когнітивні - сприйняття та вираження емоцій
- Емоційні - управління емоціями
- Адаптивні - підвищення ефективності мислення з допомогою емоцій
- Соціальні - розуміння своїх і чужих емоцій.

Так само слід зазначити, що емоційний інтелект в цій концепції вважається підсистемою соціального інтелекту.

**Біологічні передумови ЕІ**

- Рівень ЕІ батьків — Чим вище рівень емоційного інтелекту в батьків і сімейний дохід, тим вищі показники емоційного інтелекту в їх дітей.
- Правопівкульний тип мислення - як відомо, права півкуля відповідає за творчість, уяву, за цілісне сприйняття (сприйняття образів) й інтуїцію (на противагу функціям й компетенціям лівої півкулі).
- Властивості темпераменту — розумова активність екстравертів більше спрямована на зовнішній світ, ніж на самих себе, а це означає, що вони найбільш здатні до формування адекватної емоційної відповіді на дії й почуття інших людей.

**Соціальні передумови розвитку ЕІ**

- Синтония (емоційна реакція оточення на дії дитини)
- Ступінь розвитку самосвідомості

- Впевненість у емоційної компетентності
- Рівень освіти батьків і сімейний дохід
- Емоційно благополучні відносини між батьками
- Андрогінність (самоконтроль і витримка у дівчаток, емпатія і ніжні почуття у хлопчиків)
- Зовнішній локус контролю
- Релігійність

**Методи діагностики EI, використовувані в рамках моделі здібностей**

Прихильники моделі здібностей досліджують емоційний інтелект, використовуючи різні тестові методики розв'язання задач. Найбільш розроблена і складна методика – MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test). Кожне з завдань тесту подає розвиток одного з чотирьох компонентів:

- **Точність оцінки і вираження емоцій.** Це здатність визначати емоції за фізичним станом і думками, за зовнішнім виглядом та поведінкою. Крім того, вона включає в себе і здатність точно виражати свої емоції та потреби, пов'язані з іншими людьми.
- **Використання емоцій у розумовій діяльності.** Це розуміння того, як можна думати більш ефективно, використовуючи емоції. Керуючи емоцією, людина здатна змінювати й своє сприйняття, бачити світ під різними кутами і більш ефективно вирішувати проблеми.
- **Розуміння емоцій.** Це вміння визначати джерело емоцій, класифікувати емоції, розпізнавати зв'язки між словами і емоціями, інтерпретувати значення емоцій, що стосуються взаємовідносин, розуміти складні (амбівалентні) почуття, усвідомлювати переходи від однієї емоції до іншої і можливий подальший розвиток емоції.
- **Управління емоціями.** Це вміння використовувати інформацію, яку надають емоції, викликати емоції або абстрагуватися від них в залежності від їх інформативності або користі; керувати своїми і чужими емоціями.

До кожного завдання подається декілька варіантів відповіді, досліджуваний повинен обрати найбільш близький йому. Підрахунок балів можна проводити

декількома способами — ґрунтуючись на консенсусі (бал за окремий варіант відповіді співвідноситься з відсотком репрезентативної вибірки, що вибрала той же варіант) або на експертних оцінках (бал співвідноситься з часткою відносно невеликої вибірки експертів, що вибрали ту ж відповідь).

**Розвивайте свій емоційний інтелект**

Тест https://onlinetestpad.com/ua/test/842966-test-dlya-viznachennya-rivnya-emocijnogo-%D1%96ntelektu

1. **Усвідомте власні емоції**

Для того, щоб краще себе розуміти, можете вести щоденник, в якому записуйте емоції, які переживаєте і чому. Запитайте себе, чим корисна для вас емоція, яку ви відчули саме в цей момент. Потім прослідкуйте, що ви відчували найчастіше і спробуйте проаналізувати чому. Якщо запитувати себе ледь не про кожну емоцію, то це запустить процес самоаналізу і з часом ви навчитеся звертати увагу на власні почуття.

2. **Розвивайте емпатію**

Зрозуміти емоції іншої людини буває дуже складно. Але намагайтеся деколи ставати на місце начальника, який дратується через зриви дедлайну, голодного чоловіка чи втомленої дружини. Аналізуйте чужі емоції за прикладом власних. Найкраще допоможе зрозуміти, що відчуває ваш співрозмовник, вміння слухати.

3. **Шукайте мотивацію**

«Серце» емоційного інтелекту – це мотивація. Часто саме емоції є тією рушійною силою, яка з середини змушує вас вийти із зони комфорту і впевнено рухатися вперед. Щоб тренувати вміння внутрішньої мотивації, потрібно знаходити щось хороше навіть під час провалу. Фіксуйте моменти, коли ви думаєте в негативному руслі і змінюйте свої думки на позитивні. Ставте невеликі цілі, які вас надихають, і після їх досягнення відчуйте свої піднесенні емоції та нагородіть себе.

4. **Покращуйте навички спілкування**

Важлива складова емоційного інтелекту – мистецтво взаємодії з іншими людьми. Але мова тут не лише про вміння бути дружнім. Люди з високим

емоційним інтелектом уміють співчувати, вирішувати конфлікти, переконувати, а також знають ази невербальної комунікації. Намагайтеся зрозуміти свого співрозмовника, вивчайте конфлікти, щоб знати способи їх вирішення, та вчіться хвалити інших людей.

5. **Застосовуйте здобуті навички**

Намагайтеся в повсякденному житті застосовувати навички самоусвідомлення та емпатії. Якщо ви звикли реагувати на ситуацію роздратуванням, впіймайте цю емоцію і змініть її на байдужість чи навіть радість. І пам’ятайте, що все навколо нейтральне, і лише наші емоції роблять якісь події хорошими чи поганими.