



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»
Кафедра міжнародних відносин
Кафедра психології

Марія АВГУСТЮК

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ: МЕТАКОГНІТИВНА ПРОЄКЦІЯ (ПРАКТИКУМ)

Навчальний посібник

(для студентів ННІМВНБ спеціальності 291 Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії і студентів ННІСГМ спеціальності 053 Психологія)

Острог
Видавництво
Національного університету
«Острозька академія»
2024

УДК 159.925(075)

Рекомендовано до друку вченою радою
Національного університету «Острозька академія»
(протокол № 10 від 28 березня 2024 року)

Рецензенти:

Пасічник Ігор Демидович – доктор психологічних наук, професор (Національний університет «Острозька академія»);

Шпак Марія Мирославівна – доктор психологічних наук, професор (Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка);

Мірошніченко Олена Анатоліївна – доктор психологічних наук, доцент (Житомирський державний університет імені Івана Франка).

Августюк М. М.

Емоційний інтелект: метакогнітивна проєкція (практикум): навчальний посібник. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2024. 178 с.

Навчальний посібник «Емоційний інтелект: метакогнітивна проєкція (практикум)» має на меті теоретично проаналізувати особливості емоційного інтелекту в метакогнітивному полі. В основі посібника – опис змістових характеристик чотирикомпонентної моделі емоційного інтелекту «MSCEIT V 2.0» (ідентифікація та оцінювання емоцій, розуміння емоцій, емоційна фасилітація мислення та керування емоціями) через призму метакогнітивних складових. Для науковців, науково-педагогічних працівників, психологів-практиків, здобувачів вищої освіти та всіх суб'єктів пізнавальної діяльності, які працюють з інформацією.

ISBN 978-617-8041-28-1

© Видавництво
Національного університету
«Острозька академія», 2024
© Марія АВГУСТЮК, 2024

Неймовірно талановиті автори
малюнків-ілюстрацій –
Веронічка АВГУСТЮК,
Марк ВОЛОШИН,
Христинка МАТВІЙЧУК,
Аня НАРОЖНА,
Соломія ПAVЛЮК,
Ніка ТИМЕЙЧУК,
Макс ЯЦЮК і
Таня ЯЦЮК.

Дякую, мої хороші,
що поділились крихтами
свого натхнення.



ЗМІСТ

| | |
|--|-----|
| ПЕРЕДМОВА | 6 |
| РОЗДІЛ 1. ІДЕНТИФІКАЦІЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЕМОЦІЙ | 15 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМОЦІЙНА ФАСИЛІТАЦІЯ МИСЛЕННЯ | 46 |
| РОЗДІЛ 3. РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ | 68 |
| РОЗДІЛ 4. КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЯМИ | 108 |
| ВИСНОВКИ | 155 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 168 |

"Pity those who don't feel anything at all."
(Sarah J. Maos)



ПЕРЕДМОВА



Емоційний інтелект (EI) – складна інтегрально-ієрархічна система, яка базується на єдності когнітивних, емоційних, адаптаційних та соціальних складових у процесі внутрішньоособистісної та міжособистісної здібності ідентифікувати та оцінювати емоції, сприяти емоційній фасилітації мислення, розуміти емоції та керувати ними з метою динамізації інтенсивного емоційного та інтелектуального розвитку особистості.

Емоційний інтелект як **метапроцесуальне явище** є одночасно когнітивним і регулятивним утворенням, що сприяє керуванню емоційними процесами. В основі емоційного інтелекту – когнітивні здібності (швидкість і точність переробки емоційної інформації), уявлення про емоції як цінності, їхню стійкість, а також емоційна чутливість, що спрямовані не лише на розуміння власних емоцій (**внутрішньоособистісний емоційний інтелект**), але й на розуміння емоцій інших людей (**міжособистісний емоційний інтелект**). Вищий рівень **емоційної розумності** сприяє ефективнішому застосуванню метакогнітивних стратегій під час діяльності. Як наслідок, зв'язок емоційного інтелекту з метапізнанням уможливується завдяки розумінню почуттів, пов'язаних з успіхами / невдачами, визначенню можливих стратегій поведінки та підтримці емоційної саморегуляції в реалізації стратегій.

Основними напрямками формування емоційного інтелекту є:

- емоційна обізнаність – здібність ідентифікувати та оцінювати емоції;
- розуміння емоцій – здібність диференціювати емоції;
- ідентифікація можливих стратегій поведінки – здібність усвідомлювати причини та наслідки виникнення тих чи тих емоцій;

- керування емоціями – здібність здійснювати емоційну саморегуляцію.

Відповідно до цього, **метакогнітивний аспект емоційного інтелекту** передбачає залучення у діяльність таких **процесів метакогнітивного моніторингу та метакогнітивного контролю**:

1) ідентифікація проблемної ситуації, тобто обізнаність у тому, «що це таке» (функція метакогнітивного моніторингу);

2) визначення можливих способів формування тих чи тих здібностей, тобто розуміння, «яким чином (як) це відбувається» (функція метакогнітивного моніторингу);

3) причинно-наслідкова атрибуція, тобто здібність усвідомлювати, чому така ситуація виникла, а також для чого це потрібно (функція метакогнітивного моніторингу);

4) усвідомлене керування діяльністю (функція метакогнітивного контролю).



У НОТАТНИК

Чотири компоненти емоційного інтелекту, що їх охарактеризували Дж. Д. Майер (J. D. Mayer), П. Саловей (P. Salovey) та Д. Карузо (D. Caruso) (ієрархічна модель здібностей на основі тесту емоційного інтелекту «MSCEIT V 2.0»), – це такі послідовні та взаємообумовлені рівні емоційного інтелекту:

1) ідентифікація та оцінювання емоцій – здібність сприймати, оцінювати та виражати емоції і пов'язані з ними потреби фізичного та психічного стану;

2) **емоційна фасилітація мислення** – здібність використовувати емоції для підвищення ефективності мислення і діяльності, що передбачає вміння доволно керувати емоціями для сприяння вирішенню завдань і використання будь-якого настрою у діяльності;

3) **розуміння емоцій** – здібність розуміти та аналізувати емоційну інформацію, тобто визначати джерело емоцій, інтерпретувати значення емоцій, класифікувати їх, розуміти складні почуття, аналізувати емоційні стани, встановлювати зв'язки між різними емоційними проявами, розпізнавати зв'язки між емоціями та словами;

4) **керування емоціями** – здібність свідомо керувати власними емоціями та емоціями інших для особистісного зростання і покращення міжособистісних стосунків, тобто використовувати інформацію, яку передають через емоції, диференціювати та контролювати емоції, а також продукувати або усувати емоції залежно від їхньої користі (зокрема, вміння знижувати інтенсивність прояву негативних емоцій, викликати позитивні емоції). Основні характеристики ієрархічної чотирикомпонентної моделі здібностей уміщено в таблиці 1.

Таблиця 1

Основні характеристики ієрархічної моделі здібностей

(J. D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso)

| Структурні компоненти <i>EI</i> | Характеристика компонентів <i>EI</i> |
|--|--|
| 1) ідентифікація та оцінювання емоцій – ідентифікація, сприймання, розрізнення, оцінювання та вираження емоцій | <ul style="list-style-type: none"> - ідентифікація емоцій у власних думках, фізичному стані й поведінці; - сприймання емоцій інших людей через фізичні та голосові сигнали, вираз обличчя, поведінку; - сприймання емоційного змісту навколишнього середовища, образотворчого мистецтва, музики; - вираження емоцій та пов'язаних із ними потреб; - розуміння істинної природи емоцій залежно від контекстного наповнення та культурних маркерів; - розрізнення точності / неточності, правдивості / неправдивості вираження емоційних переживань; - визначення оманливих або нечесних емоційних проявів; |
| 2) емоційна фасилітація мислення – | <ul style="list-style-type: none"> - використання емоційної інформації в мисленні та діяльності (гнучке планування, креативність, переключення уваги, вирішення проблем, генерування емоцій); |

| | |
|--|--|
| <p>полегшення мислення за допомогою емоцій</p> | <ul style="list-style-type: none"> - генерування емоцій як засіб сприяння здійсненню суджень та запам'ятовуванню; - генерування емоцій як засіб зв'язку з досвідом інших людей; - ціленаправлене спрямовування (пріоритезування) мислення з орієнтацією на відчуття, що асоціюються з собою, подіями та іншими людьми; - використання змін настрою для розширення когнітивних точок зору, а також інтегрування викликаних певним настроєм емоцій в ефективну діяльність; - визначення ступеня серйозності проблем на основі того, як той чи той емоційний стан може сприяти фасилітації пізнання; |
| <p>3) розуміння емоцій – розуміння, аналіз та використання емоційного знання на практиці</p> | <ul style="list-style-type: none"> - позначення емоцій та розпізнавання зв'язків між ними; - визначення джерела емоцій (причин появи емоцій), інтерпретування значення та наслідків емоцій; - оцінювання ситуації виникнення емоцій; - розрізнення емоцій, почуттів та настроїв; - розуміння та інтерпретування складних та змішаних емоцій; - розпізнавання та розрізнення можливих зв'язків між різними емоційними проявами, передбачення їхнього подальшого розвитку (вірогідність зміни емоцій); - прогнозування майбутніх емоцій; |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - розпізнавання культурних маркерів емоцій під час їхнього оцінювання; |
| <p>4) керування емоціями – рефлексивна регуляція емоцій з метою сприяння емоційному та інтелектуальному розвитку</p> | <ul style="list-style-type: none"> - відкритість до приємних / неприємних почуттів, а також до інформації, яку вони передають; - свідоме залучення емоцій (продукування / усунення емоцій) або абстрагування від емоційного стану залежно від його суб'єктивної інформаційної наповненості / користі, тобто користування корисними емоціями й уникнення некорисних; - моніторинг (відстежування) емоційних реакцій із метою їхнього обґрунтування; - оцінювання стратегій підтримки, зменшення або посилення емоційних реакцій; - ефективно керування власними емоціями для досягнення бажаного результату; - ефективно керування емоціями інших для досягнення бажаного результату. |

Зважаючи на недостатнє висвітлення у науковій психолого-педагогічній літературі особливостей зв'язку між емоційним інтелектом та основними характеристиками метапізнання (метакогнітивними стратегіями, здібностями та обізнаністю), а також урахування актуальності дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту в структурі точності метакогнітивного моніторингу, **навчальний посібник «Емоційний інтелект: метакогнітивна проєкція (практикум)»** має на меті **теоретично проаналізувати особливості емоційного інтелекту в метакогнітивному полі**. В основі посібника – намагання охарактеризувати

змістові характеристики чотирикомпонентної моделі емоційного інтелекту «MSCEIT V 2.0» Дж. Д. Майєра (J. D. Mayer), П. Саловея (P. Salovey) та Д. Карузо (D. Caruso) через призму метакогнітивних складових.

Навчальний посібник «Емоційний інтелект: метакогнітивна проєкція (практикум)» складається з **чотирьох розділів, списку використаних джерел, а також передмови та висновків**. У **Передмові** висвітлено структуру посібника, подано авторське тлумачення емоційного інтелекту, характеристику основних напрямів формування емоційного інтелекту, опис метакогнітивного аспекту емоційного інтелекту, а також основних структурних компонентів емоційного інтелекту відповідно до чотирикомпонентної моделі емоційного інтелекту. **Розділ 1** розкриває особливості ідентифікації та оцінювання емоцій з акцентом на основних компетенціях, компонентах, способах формування вищого рівня ідентифікації та оцінювання емоцій. Зокрема, увагу звернено на основних компетенціях здібності ідентифікувати та оцінювати емоції, способах сприяння підвищенню рівня ідентифікації та оцінювання емоцій. **Розділ 2** описує особливості та основні характеристики емоційної фасилітації мислення. **Розділ 3** вміщує характеристику основних компонентів розуміння емоцій, порівняння емоцій, почуттів та настроїв, особливостей процесу виникнення емоцій, емоційної послідовності вирішення проблем, схеми концептуалізації емоцій з урахуванням ролі метакогнітивних процесів, специфіки ідентифікації можливих стратегій поведінки з метою створення передумов ефективного керування емоціями, зокрема, з акцентом на відмінностях між раціональним та нерациональним мисленням. У **Розділі 4** подано узагальнену інформацію про основні компетенції чинників керування емоціями (компоненти, навички та стратегії керування емоціями), а також способи перетворення нерационального мислення у раціональне.

Крім того, у кожному із зазначених розділів посібника вміщено **практичні поради** ідентифікації, розуміння та керування емоціями, емоційної фасилітації мислення, **тематичний глосарій** (список ключових слів). Додаткова (однак, не менш важлива!) інформація подана у секції **«У нотатник»**. Зразки авторських самоопитувальників слугують практичним інструментарієм сприяння ідентифікації та оцінюванню емоцій, емоційній фасилітації мислення, розумінню емоцій та керуванню ними. Метакогнітивна складова саомоніторингу діяльності направлена на фіксацію емоцій, за допомогою яких суб'єкти пізнання на метакогнітивному рівні можуть відслідковувати переваги та недоліки власної пізнавальної активності, оцінювати результати її ефективності.

Навчальний посібник «Емоційний інтелект: метакогнітивна проєкція (практикум)» містить інформацію, що раніше не публікувалась, а також матеріали, що були частково опубліковані у вигляді дисертації «Емоційний інтелект студентів у контексті метакогнітивного моніторингу» на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук зі спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія (2023 р.), монографії «Емоційний інтелект у дискурсі точності метакогнітивного моніторингу» (2023 р.), методичних порад до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти (2022 р.) та методичних порад до підвищення точності метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності в здобувачів вищої освіти засобами емоційного інтелекту (2022 р.), авторських статей. Перелік праць інших авторів, використаних при написанні тексту навчального посібника, вміщено у списку використаних джерел.

Для науковців, науково-педагогічних працівників, психологів-практиків, здобувачів вищої освіти та всіх суб'єктів пізнавальної діяльності, які працюють з інформацією.