

**ВПЛИВ ЕМОЦІЙ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ:
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ
ТА РАЦІОНАЛЬНЕ МИСЛЕННЯ**

Шарова В. В.

студентка 5 курсу ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: **Кирилішина М. Г.**

К.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної
психології, ФПСР

Дослідження показують, що особи, які вміло керують своїми емоціями, досягають кращих результатів і успіху як у загальному житті, так і у кар'єрному розвитку. Це

пояснюється тим, що успіх в значній мірі залежить від здатності людини розпізнавати емоції та почуття інших і відповідно реагувати на них. Емоційний інтелект (ЕІ) розглядається як здатність працювати з емоціями і виявляти емпатію. Це включає в себе вміння розпізнавати емоції, визнавати як позитивні, так і негативні почуття, розрізняти особисте сприйняття від об'єктивних фактів, керувати власними та емоціями інших. Емоційний інтелект також передбачає здатність точно відчувати ситуацію, розуміти потреби оточуючих, бути стійким до стресу і негативних впливів емоцій.

Емоційний інтелект - це не вроджена здатність людини (або її відсутність) вправно управляти емоціями задля досягнення певних цілей (соціальних, кар'єрних, міжособових). Це - навичка, яку можна і потрібно розвивати в якомога більш ранньому віці. Емоції впливають на сприйняття світу, наші реакції на події, інтерпретацію та оцінку інших. Коли ми переживаємо емоцію, ми не просто приймаємо це почуття, а відразу намагаємося знайти пояснення. Це може відчуватися як наше виправдання перед собою («це нормально, що я в такій ситуації відчуваю гнів, турботу або сум тощо»).

Популяризатором концепції та, власне, терміну “емоційний інтелект” є американський науковий журналіст, психолог та доктор філософії Деніел Гоулман. Згідно його концепції, високий рівень емоційного інтелекту на 80-90% підвищує ефективність управлінських рішень, ніж високий рівень IQ. [1]

Ця концепція має як багато послідовників, так і багато критиків. Одним із критиків, що заперечує поняття емоційного інтелекту є психолог та доктор філософії Джордан Пітерсон.

Емоційний інтелект, звичайно, не є окремим видом інтелекту, як це доносить в своїх працях пан Гоулман. Це

навичка, втім, дуже потрібна якісного психічного та соціального життя людини.

Сучасні дослідження, що аналізували дані з майже 200-т компаній, показують, що продуктивність праці залежить від емоційного інтелекту на 3-7%, що є майже вдвічі меншим показником, ніж аналогічне дослідження по когнітивним здібностям. Американський нейробіолог Девід Іглман в низці своїх праць описує випадки пацієнтів, які втратили здатність ухвалювати навіть найпростіші побутові рішення (на кшталт “що я хочу на сніданок”, “чи варто йти гуляти”, “що потрібно купити в магазині”) через механічні ушкодження певних ділянок лімбічної системи мозку. [2],[3]. На основі цих досліджень він припускає, що будь-яке рішення не може бути ухвалене людиною без участі емоцій. Це може відбуватися несвідомо (особливо в ситуаціях коли здається, що людина ухвалює рішення “на холодну голову”). Висновок.

У загальному розумінні емоційний інтелект (EI) розглядається як здатність працювати з емоціями та виявляти співчуття. Це включає в себе вміння розпізнавати емоції, розрізнати негативні та позитивні почуття, відділяти особисте сприйняття від об'єктивних фактів, а також управляти власними та чужими емоціями. EI є специфічною людською здатністю до точного сприйняття ситуацій, розуміння потреб оточуючих, стійкості до стресу і впливу негативних емоцій. Раніше емоції та інтелект розглядалися як протилежності один одному. Вважалося, що емоції перешкоджають у прийнятті "раціональних", "розумних" рішень. [4]

Однак лише у другій половині 20-го століття соціальні психологи переглянули цей підхід. Вони припустили, що в ході еволюції емоції допомагали людині адаптуватися до різних умов і були прямо пов'язані із виживанням людства як виду. Постала думка, що не варто протиставляти розум і

емоції, адже останні не заважають людині мислити, а навпаки, допомагають у цьому.

Література:

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект : Видавництво “Vivat” Харків, 2020. С. 21-30.

2. Іглмен Д. Секрети нейропластичності. Як мозок адаптується до нових викликів : Видавництво “Наш формат” 2022. С. 151.

3. Іглмен Д. Інкогніто. Таємне життя нашого мозку : Видавництво “Book chef” 2022. С. 35-50.

4. Канеман Д. Інкогніто. Мислення швидке і повільне : Видавництво “Наш формат” 2021. С. 44-60