

## КИШЕНЬКОВИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ НА ОСНОВІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Тучков Д. Г., Терзіян В. Я.

Харківський національний університет радіоелектроніки, Харків, Україна

Чули про парадокс трієчника? Чомусь успіх у житті не залежить від оцінок у школі, не залежить він від розвитку нашого раціо і обсягу знань. Цей парадокс довго залишався загадкою доки Деніел Гоулман [1] не ввів поняття емоційного інтелекту. Емоційний інтелект це здатність усвідомлювати емоції свої та оточуючих, змінювати свої дії відповідно з цим розумінням. Емоційний інтелект включає вміння розпізнавати свої емоції і почуття, конструктивно їх переживати, розуміти почуття і емоції іншої людини, співпереживати і співчувати людям.

Чому це так важливо для успіху, продуктивності і навіть для доброго самопочуття?

Емоції основне джерело позитивних чи негативних відчуттів, що виникають спонтанно і підсвідомо. Наші комунікації будуються на емоціональних зв'язках і взаєморозуміння. Розвинутий емоціональний інтелект база для лідерства. Однак, більшість людей не приділяють цьому багато сенсу чи зовсім не розвивають.

**Метою доповіді** є побудова мобільного-додатку, який давав би користувачам можливість зручно та ефективно навчитись розуміти себе, свої емоції і покращити стан свого емоціонального інтелекту.

**В доповіді** наводяться декілька моделей емоційного інтелекту: модель Майєра-Саловея-Карузо (модель здібностей), змішана модель, модель соціального і емоційного інтелекту (ESI) Рувена Бар-Она. Наведені моделі показують, що люди відчувають емоції 24 години на добу, навіть коли сплять, але при цьому дуже мала частина людей вмє ними по-справжньому керувати. Ці люди є знавцями емоцій, вони добре розуміють і справляються зі своїми почуттями, а також розшифровують почуття інших людей [2]. Підвищивши свій емоційний інтелект, люди зможуть домогтись успіхів у багатьох сферах свого життя (від особистої до громадської) і навчитися вирішувати проблеми, не залучаючи непотрібні емоції.

Саме тому, тема програмного забезпечення, що допоможе зрозуміти свої емоції і навчить корегувати/контролювати їх дуже актуальна зараз і гадаю в майбутньому доки люди не пізнають досконально свою внутрішню систему роботи почуттів/емоцій.

### Список літератури

1. Деніел Гоулман. Емоційний інтелект. *Література*. 1995. С. 384. URL: [https://www.goodreads.com/book/show/26329.Emotional\\_Intelligence](https://www.goodreads.com/book/show/26329.Emotional_Intelligence)
2. Ліза Фельдман Барретт. Як народжуються емоції. *Література*. 2016. С. 448. URL: <https://www.goodreads.com/book/show/23719305-how-emotions-are-made>