УДК 159.613.4

О.П. ЛЯЩ

ЮНАЦЬКИЙ ВІК ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

У статті розглядається проблема вивчення емоційного інтелекту в ранньому юнацькому віці. Розглянуто особливості емоційного інтелекту в закордонній і вітчизняній психології. Зосереджено увагу на значенні емоційного інтелекту в юнацькому віці. Проведено порівняльний аналіз існуючих досліджень з проблеми емоційного інтелекту юнаків та юнок. Робиться акцент на гендерних детермінантах емоційної сфери юнаків. Встановлено відмінності в емоційній спрямованості інтелекту: у юнаків вищий внутрішньоособистісний інтелект, у юнок вищим є міжособистісний інтелект. Відповідно за загальним рівнем емоційного інтелекту відмінностей не виявлено. Також встановлено, що в студентів в основному виражений середній рівень емоційного інтелекту.

Ключові слова: *емоційний інтелект, особистість, молодь, міжособистісні відносини, управління емоціями***.**

Постановка проблеми. Період юності як фаза переходу від залежного дитинства до самостійної дорослості, є одним із найважливіших вікових етапів формування і становлення особистості. Юнацький вік по-своєму особливий, важливий та певною мірою вирішальний період у житті людини. Завдання, що стоять перед молоддю у цей час, пов'язані з розвитком особистісної рефлексії й самосвідомості, професійним становленням, з гострою потребою у спілкуванні й глибоких емоційно-насичених міжособистісних стосунках (дружні, любовні взаємини). Тому, розвиток та становлення особистості в юнацькому віці великою мірою визначаються успішністю у сфері міжособистісного спілкування. Одним з чинників, що сприяє встановленню та підтримці глибоких та довірливих стосунків є емоційний інтелект.

Останнім часом проблематика емоційного інтелекту стала досить поширеною серед досліджень українських та зарубіжних науковців. Проте, не зважаючи на це, багато поставлених питань залишаються відкритими. Зокрема, це стосується особливостей емоційного інтелекту в юнацькому віці.

Мета статті полягає в теоретичному та експериментальному дослідженні особливостей емоційного інтелекту осіб юнацького віку.

Результати теоретичного дослідження. Термін «емоційний інтелект» з'явився з припущення про те, що окрім когнітивного інтелекту існують інші фактори, що позначаються на успішності особистості, досягненні поставлених цілей. Американський психолог Е. Торндайк був одним із перших, хто виокремив емоційний інтелект, коли досліджував соціальний інтелект. Авторами терміну «емоційний інтелект» є Д. Майер та П. Саловей [8].

Сьогодні попри певні розбіжності у розумінні феномену емоційного інтелекту, вчені зійшлись на думці, що це – перш за все, здатність до пізнання, розуміння та управління емоціями, як власними, так і інших людей [7]. Перше детальне обґрунтування важливості емоційного інтелекту у житті людини виклав у своїй праці «Емоційний інтелект: чому він значить більше ніж IQ» Д. Гоулман [3]. Пізніше з'явилась велика кількість досліджень, що підтверджують значущість емоційного інтелекту, зокрема, і в юнацькому віці. Науковцями доведено, що високі показники емоційного інтелекту позитивно позначаються на фізичному та психічному благополуччі людини (С. Андерсон, Р.М. Ворнер, Дж. Сіаррочі, О. Філатова, І. Філіппова та ін.); успішності життєдіяльності особистості (Д. Гоулман, Х. Вейзингер, А. Саваф); процесі міжособистісної взаємодії та соціалізації в цілому (І.Ф. Аршава, С.А. Богомаз, Е. Власова, Д. Люсін); пов'язані з лідерськими, управлінськими якостями (Дж. Барлінг, Т. П. Березовська, О.В. Белоконь, Д.Д. Гастелло) і т.д..

Так, Л.Н. Вахрушева у результаті проведеного дослідження дійшла висновків, що [2]:

1) чим більш успішно та гнучко молода людина може управляти своїми емоціями, тим позитивніше вона сприймається іншими;

2) розвиток параметрів емоційного інтелекту є важливим фактором успішності юнаків у сфері міжособистісного спілкування;

3) незбалансованість здібностей емоційного інтелекту негативно взаємопов'язана з популярністю у колективі.

Також дослідницею встановлено, що чим краще людина розуміє свої власні емоції, тим в більшій мірі їй властиве позитивне ставлення до людей, чуйність, сумлінність, відповідальність і тим більше вона орієнтована на співпрацю; тим вона більш допитлива і здатна вчитися [2]. Д. Майер та П. Саловей описують дослідження, де студенти з вищим емоційним інтелектом мали більший успіх у стосунках з протилежною статтю [3].

Серед українських дослідників темі емоційного інтелекту представників юнацького віку свої роботи присвятили С.П. Дерев'янко, Т.В. Зайчикова, О.В. Милославська, А.В. Подорожня, Г.М. Свідерська та інші. Українськими вченими встановлено прямий взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та успішністю студентів, визначено емоційний інтелект як складову комунікативної компетентності студентів тощо.

Проявляється емоційний інтелект в міжособистісних стосунках і впливає на професійний та особистий успіх [1]. Д. Гоулмен у своїх дослідженнях емоційного інтелекту показав, що «життєвий успіх людини визначається не стільки загальним рівнем розумового розвитку, скільки тими особливостями її розуму, які визначають здатність до самопізнання та емоційної саморегуляції, вміння висловлювати свої почуття, розуміти

і тонко реагувати на стан інших людей». Д. Гоулмен виходить з положення про те, що будь-яка проблема, з якою людина стикається в житті, має безліч рішень, і якби людина аналізувала їх шляхом послідовного перебору або тільки логічного аналізу, то вона би не змогла швидко приймати рішення і діяти. «Людський мозок приписує кожному з варіантів своєрідну «емоційну вагомість», що значно обмежує поле вибору найбільш сильними позитивними емоціями. Зробивши помилку, люди зазвичай відчувають неприємні почуття, правильне ж оптимальне рішення пов'язується з позитивними емоціями».

Емоційний інтелект – пізнання через почуття та емоції. Розглядаючи поняття емоційного інтелекту, Ірина Кінтас пише, що «через почуття людина пізнає набагато більше, ніж через інтелект, щоб зрозуміти суть пізнаваного, необхідно емоційно прийняти те, що ми пізнаємо, що в свою чергу не виключає присутності розуму» [4]. Взаємозв'язок інтелекту та емоцій підкреслював Т. Рібо. Він вказував на первинність емоційних станів, і ввів поняття «свідоме відчуття».

На думку А.В. Брушлинського, «емоції сприяють мисленню (у разі позитивної кореляції) або ж перешкоджають йому (у разі негативної)». Найбільш відомою і популярною моделлю емоційного інтелекту є модель, розроблена П. Саловеєм і Д. Майєром, які пропонують виділити чотири компоненти емоційного інтелекту [8, с. 217]:

1. Ідентифікація емоцій (сприйняття);
2. Використання емоцій (допомога мисленню) для підвищення ефективності мислення і діяльності;
3. Розуміння емоцій;
4. Управління емоціями.

У вітчизняній психології найбільш відома модель емоційного інтелекту Д.В. Люсіна. Він являє подає інтелект як конструкт, що має подвійну природу і пов'язаний, з одного боку, з когнітивними здібностями, а з іншого – з особистісними характеристиками. Модель емоційного інтелекту, запропонована Д.В. Люсіним, включає три елементи: когнітивні здібності (швидкість і точність переробки емоційної інформації); уявлення про емоції (як про цінності, як про важливе джерело інформації про себе самого і про інших людей тощо); особливості емоційності (емоційна стійкість, емоційна чутливість і т.п.) [6].

Що стосується загальних гендерних відмінностей у рівні емоційного інтелекту, то за даними деяких дослідників, незважаючи на відсутність відмінностей між чоловіками і жінками за загальним рівнем емоційного інтелекту, жінки показують вищий рівень міжособистісних показників емоційного інтелекту (емоційності, міжособистісних відносин, соціальної відповідальності). У чоловіків домінують внутрішньоособистісні показники (самоствердження, здатність відстоювати свої права), здатність до управління стресом (стресостійкість, контроль імпульсивності) і адаптованість (визначення правдоподібності, вирішення проблем). Інакше кажучи, жінки більш інформовані про емоції, демонструють велику емоційність; у жінок формуються сприятливіші міжособистісні стосунки, і вони функціонують з більшою соціальною відповідальністю, ніж представники чоловічої статі. Чоловіки, в свою чергу, показують більшу самоповагу, вони більш незалежні від сформованої ситуації або людей, краще справляються зі стресом, краще вирішують проблеми, більш оптимістично дивляться на світ, аніж жінки. У підлітковому і юнацькому віці відмінності в різних показниках емоційного інтелекту виражені найбільшим чином. За результатами дослідження Александрової А.О. у підлітків 12-13 років низький рівень емоційного інтелекту і високий рівень емпатії. Це може свідчити про нездатність більшості підлітків 12-13 років висловлювати свої почуття, пов'язувати невербальні або жестові символи з почуттями. Причому, у дівчаток більш виражена здатність співпереживати іншій людині, відчувати те, що відчуває інший, відчувати ті ж емоційні стани, ідентифікувати себе з іншими. Більша різноманітність способів прояву емоцій у дівчаток, можливо, пояснюється тим, що у них здатність до вербалізації емоцій розвивається раніше і формується швидше, ніж у хлопців [5, с. 18].

У дослідженнях Давидової Ю.В. загальний показник емоційного інтелекту у дівчаток вищий, ніж у хлопців, і це розходження зберігається впродовж усього підліткового періоду. Більш високий рівень розвитку емоційного інтелекту у дівчаток визначається тим, що практично всі складові компоненти емоційного інтелекту, що визначають фактор «розуміння емоцій» (емоційна обізнаність, емпатія і розпізнавання емоцій інших людей), у дівчаток також вищий, ніж у хлопців протягом усього пубертатного періоду [2, с. 31]. Що стосується юнацького віку, то тут є свої особливості. У дослідженні Кулганова В.О., Самуйлова М.М. з вивчення емоційного інтелекту у старшокласників, було виявлено, що дівчата намагаються взяти під контроль свої власні прояви агресії і почуття провини, що не характерно для юнаків. Це доводить те, що дівчата особливо намагаються вберегти себе від агресивних проявів, а в той же час юнаки не прагнуть справлятися з агресією чи переживаннями, пов'язаними з почуттям провини. Фактор статевої приналежності чинить потужний вплив на переживання провини: у чоловіків воно проявляється слабше, і вони значно рідше згадують про це почуття, ніж жінки [2]. Доведено, що юнаки, які здатні добре керувати почуттями, готові приймати інших людей такими, як вони є, з їхніми плюсами і мінусами. Можливо, сама по собі установка на прийняття інших людей допомагає їм у емоційній саморегуляції. У дівчат такого взаємозв'язку не виявлено. Для них важливіше така особистісна риса, як самостійність. Самостійні дівчата найбільш плідно управляють своїми почуттями. У свою чергу, можливість управління своїми почуттями та емоціями робить дівчат більш незалежними і вільними. У чоловічій вибірці більш істотний параметр – контроль зовнішньої експресії емоцій. Беручи під контроль свою експресію, молоді люди найбільш продуктивно керують своєю поведінкою, «легше справляються з тривожністю, гнівом і роздратуванням; є більш тактовними і гнучкими в ситуаціях міжособистісної взаємодії. Слід також звернути увагу на почуття задоволення, яке вони відчувають від успішного контролювання

зовнішніх проявів своєї експресії». На це вказують переживання почуття радості, що супроводжують цей процес [6].

У дослідженні В.О. Кулганова, М.М. Самуйлова було виявлено також, що контролюючи зовнішню експресію, дівчата не контролюють тривогу і не покращують свої комунікативні здібності, а тільки лише стримують гнів, злість і роздратування. «Відомо, що у жінок існує заборона на вираження гніву. Ймовірно, для того щоб демонструвати соціально прийнятну поведінку, дівчатам достатньо контролювати зовнішні прояви своїх негативних емоцій».

Ми провели дослідження, використавши методику Н. Холла, у якому прийняли участь студенти Вінницького соціально-економічного інституту та Вінницького економічного університету у кількості 225 осіб.

Нами було визначено показники емоційного інтелекту осіб юнацького віку (табл. 1).

Таблиця 1

Особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку

Показники емоційного інтелекту	Середнє значення (у балах)
Емоційна обізнаність	8,23
Управління своїми емоціями	1,07
Самомотивація	7,14
Емпатія	8,25
Здатність до розпізнавання емоцій інших людей	7,16
Загальний показник	35

Як випливає з таблиці, загальний показник емоційного інтелекту осіб юнацького віку складає в середньому 35 балів, тобто є доволі низьким. Щодо окремих показників, дещо вищими є прояви емпатії (8,25) та емоційної обізнаності (8,23 бали), але й вони наближаються до нижньої границі середнього рівня. Особливу тривогу викликає дуже низький показник «управління своїми емоціями» (1,07 балів), що свідчить про значні труднощі досліджуваних осіб юнацького віку в довільному керуванні власними емоціями. Кількісних та більш розгорнутим є вираження показників емоційного інтелекту осіб юнацького віку представленого в таблиці 2.

Таблиця 2

Особливості рівнів емоційного інтелекту осіб юнацького віку

Показники емоційного інтелекту	Кількісні показники представленості рівнів (у %)		
	Низький	Середній	Високий
Емоційна обізнаність	43	47	10
Управління своїми емоціями	85	12	3
Самомотивація	55	38	7
Емпатія	37	52	11
Здатність до розпізнавання емоцій інших людей	51	40	9
Загальний показник	59	38	3

Як бачимо з даних, наведених у табл. 2, переважна кількість респондентів характеризується низькими загальним і парціальними рівнями показників емоційного інтелекту. Так, лише у 3% респондентів є високий рівень емоційного інтелекту. А це означає, що дуже невелика кількість досліджуваних здатна використовувати емоції для сприяння мисленню, розуміти емоції й регулювати їх з метою особистісного зростання, свого психічного здоров'я, душевної гармонії та високої якості особистого життя. Високий рівень емоційної обізнаності мають лише 10% наших юнаків та юнок. Саме вони є компетентні у питанні усвідомлення власних емоцій та їх наслідків, та розуміють глибину почуттів інших людей, напротивагу 43% і 47% досліджуваним, які за цим показником мають низький і середній рівні відповідно. Показник управління своїми емоціями високого рівня виявлений лише у 3% респондентів, які є емоційно гнучкими, відповідно низький і середній рівні мають 85% і 12% юнаків та юнок. Високий рівень самомотивації, тобто свідомого спонукання себе до певних дій, продемонстрували лише 7% молодих людей, іншим досліджуваним це виявилося не під силу. Лише у 11% досліджуваних виявлено високий рівень за показником «емпатія», а отже, ці люди розуміють емоційний стан інших, уміють співпереживати. Низький і середній рівні за цим показником мають 37% і 52% юнаків відповідно. Здатність до розпізнавання емоцій інших людей на високому рівні виявлено у 9% досліджуваних. У них сформована здатність до розуміння іншої людини при використанні різних каналів експресії: міміки, мови, вегетативної та рухової реакцій. Отже, отримані результати демонструють, що більшість осіб юнацького віку не вміють керувати своїми емоціями та спрямовувати їх у конструктивне русло, емоційно не гнучкі, погано уявляють, що відчувають оточуючі їх люди і як з цим усім можна взаємодіяти.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. рівень розвитку емоційного інтелекту більшості представників старшого юнацького віку перебуває у межах середнього. Проте, досить значною є частка молоді, яка демонструє досить низькі здібності в розумінні та управлінні емоціями. Особливі складності викликають вміння ідентифікувати емоції та використовувати знання про емоції у соціальній взаємодії.

Подальші дослідження емоційного інтелекту у старшому юнацькому віці можуть стосуватися як перевірки та підтвердження отриманих результатів, так і розробки заходів з розвитку вмінь розуміти емоції та керувати ними.

Список використаних джерел

1. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості / Г. Березюк // Психологічні студії Львівського ун-ту. – 2008. – С. 20-23.
2. Вахрушева Л.Н. Выраженность структурных и качественных характеристик эмоционального интеллекта на этапе юности и ранней взрослости: дис. канд. психол. наук: 19.00.03 / Вахрушева Людмила Николаевна – Москва, 2011. – 202 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. – 478 с.
4. Деревянко С.П. Роль эмоционального интеллекта в процессе социально-психологической адаптации студентов [Текст] / С.П. Деревянко // Инновационные образовательные технологии. – 2007. – № 1 (9). – С. 92-95.
5. Егоров И.А. Влияние уровня эмоционального интеллекта руководителей организации на выполнение управленческих функций : автореферат дис. на соискание степ. канд. психол. наук : 19.00.05 / И.А. Егоров – Гос. ун-т упр. Москва, 2006. – 24 с.
6. Зайчикова Т.В. Особливості прояву емоційного інтелекту у студентів / Т.В. Зайчикова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки. – К. : НПУ, 2009. – Вип. 26 (50), Ч. 1: – С. 240-244.
7. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості / Е. Носенко // Психологія і суспільство : український науково-економічний та соціально-психо- логічний часопис. – Тернопіль: Інститут експериментальних систем освіти, 2004. – № 4 – С. 95-109.
8. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) / University of Texas Medical Branch Psicothema, 2006. – № 18, supl. – pp. 13-25.

References

1. Berezjuk G. Emocijnyj intelekt jak determinanta vnutrishn'oi' svobody osobystosti / G. Berezjuk // Psyhologichni studii' L'vivs'kogo un-tu. – 2008. – S. 20-23.
2. Vahrusheva L.N. Vyrazhennost' strukturnyh i kachestvennyh harakteristik jemocional'nogo intellekta na jetape junosti i rannej vzroslosti: dis. kand. psihol. nauk: 19.00.03 / Vahrusheva Ljudmila Nikolaevna – Moskva, 2011. – 202 s.
3. Goulman D. Jemocional'nyj intellekt / D. Goulman; per. s angl. A.P. Isaevoj. – M.: ACT MOSKVA; Vladimir: VKT, 2009. – 478 s.
4. Derevjanko S.P. Rol' jemocional'nogo intellekta v processe social'no-psihologicheskoj adaptacii studentov [Tekst] / S.P. Derevjanko // Innovacionnye obrazovatel'nye tehnologii. – 2007. – № 1 (9). – S. 92-95.
5. Egorov I.A. Vlijanie urovnja jemocional'nogo intellekta rukovoditelej organizacii na vypolnenie upravlencheskih funkcij : avtoreferat dis. na soiskanie step. kand. psihol. nauk : 19.00.05 / I.A. Egorov – Gos. un-t upr. Moskva, 2006. – 24 s.
6. Zajchykova T.V. Osoblyvosti projavu emocijnogo intelektu u studentiv / T.V. Zajchykova // Naukovyj chasopys Nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni M.P. Dragomanova. Serija 12, Psyhologichni nauky. – K. : NPU, 2009. – Vyp. 26 (50), Ch. 1: – S. 240-244.
7. Nosenko E. Emocijnyj intelekt jak social'no znachushha integral'na vlastyvist' osobystosti / E. Nosenko // Psyhologija i suspil'stvo : ukrai'ns'kyj naukovo-ekonomichnyj ta social'no-psyho-logichnyj chasopys. – Ternopil': Instytut eksperymental'nyh system osvity, 2004. – № 4 – S. 95-109.
8. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) / University of Texas Medical Branch Psicothema, 2006. – № 18, supl. – pp. 13-25.

Резюме. В статье рассматривается проблема изучения эмоционального интеллекта в раннем юношеском возрасте. Рассмотрены особенности эмоционального интеллекта в зарубежной и отечественной психологии. Сосредоточено внимание на значении эмоционального интеллекта в юношеском возрасте. Проведен сравнительный анализ существующих исследований по проблеме эмоционального интеллекта юношей и девушек. Делается акцент на гендерных детерминантах эмоциональной сферы юношей. Установлены различия в эмоциональной направленности интеллекта: у юношей выше внутриличностный интеллект, в девушек выше межличностный интеллект. Соответственно по общему уроню эмоционального интеллекта различий не выявлено. Также установлено, что у студентов в основном выраженный средний уровень эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, личность юношеского возраста, межличностные отношения, управление эмоциями, самоконтроль.

Summary. The article discusses the problem of studing emotional intelligence in the early adolescence. The features of emotional intelligence in the foreign and home psychology are examined. It is emphasized that high emotional intelligence has a positive impact on the physical and mental well-being of adolescents personality. In

addition, it analyzes the theoretical model of emotional intelligence. Focusing on the importance of emotional intelligence in adolescence, which manifests itself in emotional intelligence and interpersonal relationships and affects the professional and personal success. A comparative analysis of the existing research on the emotional intelligence of boys and girls is carried out. The emphasis is placed on gender determinants of emotional sphere of youth. It is also stated that the scientists obtained different results on the study of gender differences in young people. The differences in emotional intelligence are installed: the young men have higher the inner personal intelligence, the girls – interpersonal intelligence. Accordingly, the general level of emotional intelligence did not reveal differences. It is also found that the students generally express the average level of emotional intelligence.

Key words: emotional intelligence, personality, youth, interpersonal relationships, managing emotions.

УДК: 159.923.2

Т.М. МАЛАНЬЇНА

СПІВВІДНОШЕННЯ КОГНІТИВНОГО ІНСАЙТУ ТА Я-ВІДМЕЖУВАННЯ

У статті розглянуто проблему когнітивного інсайту. Виявлено, що серед психічно здорових осіб когнітивний інсайт (схильність переглядати власні думки під впливом інших) позитивно пов'язаний із дисфункціональними параметрами, а саме з деструктивним зовнішнім та дефіцитарним внутрішнім Я-відмежуванням. З підвищенням самовпевненості (критичності щодо думок інших) покращуються показники конструктивних форм Я-зовнішнього та Я-внутрішнього відмежування. Роль саморефлексивності (критичність щодо власних думок) виявилася неоднозначною – її підвищення може як сприяти конструктивним формам взаємодії з собою та світом, так і мати деструктивні наслідки.

Ключові слова: *інсайт, когнітивний інсайт, саморефлексія, самокритичність, самовпевненість, Я-відмежування.*

Постановка проблеми. Проблема саморегуляції особистості – одна з актуальних проблем сучасної психології. Серед рефлексивних здібностей особливої уваги заслуговує питання критичності щодо власного досвіду, яке отримало назву когнітивного інсайту. На основі концепції когнітивного інсайту А. Бек розробив метод вивчення здатності критичного сприйняття реальності, який застосовували насамперед у діагностиці осіб, хворих на психоз. При цьому дослідження здорових осіб показали неоднозначність функцій когнітивного інсайту. Пошук адекватного інструментарію дослідження критичності щодо власного досвіду є однією з нагальних психологічних проблем. А поглиблення розуміння місця когнітивного інсайту у системі регуляторних процесів здорових осіб є одним із кроків вирішення даного питання.

Мета статті: представити результати дослідження співвідношення когнітивного інсайту із зовнішнім і внутрішнім Я-відмежуванням.

Результати теоретичного дослідження. Інсайт визначають як миттєве нове розуміння причинно-наслідкових зв'язків, що відкриває нове бачення себе, ситуацій, вирішення проблем. У виникненні інсайту більша вага надається когнітивним процесам. Щодо цього наголошується, що знання дійсно стають інсайтом тоді, коли супроводжуються значними змінами у психічній діяльності та способах організації досвіду людини [1]. Одними з перших на здатність до інсайту звернули увагу психоаналітики. Спостерігаючи за здібностями дітей до інсайту у процесі психотерапії, вони означили останній як фактор нормального розвитку. Ці здібності розвиваються від випадкових ситуацій усвідомлення дитиною різних станів до свідомого об'єктивного самоспостереження дорослого [1].

Вирізняють два компоненти інсайту: інтелектуальний та емоційний. Безпосередньо інтелектуальне усвідомлення не гарантує зміни у системи переконань і ставлень. Саме емоційна складова спонукає до здійснення змін у поведінці. Важливим аспектом проблеми інсайту є диференціація клінічного інсайту від загальнопсихологічного. У психіатрії термін «клінічний інсайт» застосовується для визначення усвідомлення пацієнтом власного психічного нездоров'я. Тут інсайт як усвідомлення своєї психічної хвороби не є миттєвим осяянням, а віддзеркалює загальні, стійкі погляди хворого. У когнітивній теорії А. Бека під когнітивним інсайтом розуміють можливість оцінки та корекції неадаптивних суджень [4]. Йдеться про здатність переглядати свої судження під впливом думки чи переконань інших. У відповідності до моделі А. Бека ключовою особливістю когнітивного інсайту є критичне ставлення до думки інших (самовпевненість) та здатність співставляти свою думку з думкою оточення (саморефлексивність). Для вивчення у пацієнтів означених параметрів і була розроблена відповідна методика. Такий підхід до вивчення когнітивних процесів визначався як додатковий у контексті проблеми клінічного інсайту. А. Беком та ін. було доведено, що рівень когнітивного інсайту у тих, хто страждає на психотичне захворювання, нижчий, ніж у хворих із невротичними розладами [4]. В результаті вивчення особливостей когнітивного інсайту у людей із різними типами психічних захворювань було засвідчено важливість ролі когнітивного інсайту у клінічній практиці, у спостереженні за динамікою змін у процесі психотерапії. Однак якщо при психотичних порушеннях когнітивний інсайт видається важливою здатністю, що впливає на усвідомлення хвороби і має прогностичне значення в перебігу хвороби та психотерапевтичного лікування, то для здорових осіб вплив інсайту на їхню діяльність і благополуччя є досить неоднозначним [2]. Так, наприклад, дослідження здорових осіб показали, що рівень