

Research Articles

**ВРЪЗКА МЕЖДУ ТИПОЛОГИЧНИТЕ ОСОБЕНОСТИ НА ЛИЧНОСТТА ОТ
КОНЦЕПЦИЯТА НА К. Г. ЮНГ И ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ**

Relationship Between Personality Types Conceptualized by C. G. Jung and Emotional Intelligence

Наташа Вирмозелова (Natasha Virmozelova)^{*a}, Мариана Димитрова (Mariana Dimitrova)^b

[a] ЮЗУ „Неофит Рилски“, Благоевград, България (South-West University “Neofit Rilski”, Blagoevgrad, Bulgaria). [b] Национален център по радиобиология и радиационна защита - Министерство на здравеопазването, София, България (National Centre of Radiobiology and Radiation Protection at Ministry of Health, Sofia, Bulgaria).

Резюме

Статията има за цел да представи резултати от изследване на връзката между типологичните особености на личността, описани от К. Г. Юнг и емоционалната интелигентност. Изследвани са 150 лица на възраст от 18 до 50 години, с въпросник на Майерс-Бригс - MBTI (Myers-Briggs Type Indicator), адаптиран за българските условия от А. Русинова (Rusinova, 1992) и тест за емоционална интелигентност, адаптиран за българските условия от С. Стоянова (Stoyanova, 2008). Получените данни показват, че функциите мислене и усещане както и интроверсията корелират обратнопропорционално с факторите на емоционалната интелигентност „Споделяне на емоции и емпатия“, фактор „Мотивация за преодоляване на трудностите и оптимизъм“; а екстровецията корелира право пропорционално с тях. Функцията чувство корелира право пропорционално с фактор „Споделяне на емоции и емпатия“ и обратнопропорционално с фактор „Разпознаване на невербалната експресия на емоциите у другите хора“.

Ключови думи: типологични особености на личността, К.Г. Юнг, емоционална интелигентност

Abstract

The main aim of this study is to present the results from a study of the relationship between personality types described by C. G. Jung and emotional intelligence. The investigated subjects were 150 at the age of 18 – 50. The methods of research were MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) - Bulgarian adaptation (Rusinova, 1992) and one psychological questionnaire measuring emotional intelligence -Bulgarian adaptation (Stoyanova, 2008). The received data indicated that the functions of thinking and sensing, and introversion correlated inversely with the factors of emotional intelligence “Sharing emotions and empathy”, “Motivation to overcome difficulties and optimisms” and extroversion correlated proportionally with them. The function feeling correlated proportionally with the factor “Sharing emotions and empathy” and it correlated inversely with the factor “Recognition of nonverbal expression of emotion of the other people”.

Keywords: personality types, C. G. Jung, emotional intelligence

Psychological Thought, 2013, Vol. 6(2), 339–357, doi:10.5964/psyc.t.v6i2.83

Received: 2013-07-29. Accepted: 2013-09-17. Published (VoR): 2013-10-25.

*Corresponding author at: SWU “Neofit Rilski”, Department of Psychology, 66, Ivan Mihailov Street, 2700 Blagoevgrad, Bulgaria. E-mail: natasha_v@abv.bg



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Въведение

Емоционалната интелигентност и типологичните особености са съществена част от личността. Изследването и изучаването на тези психични феномени и връзките между тях биха обогатили знанието ни за са-

мите нас и биха ни дали насоки как да продължим да се развиваме, за да разгърнем целия си личностен потенциал.

Съвременните психолози защитават тезата, че развитието на емоционалната интелигентност е ключов фактор за адекватното участие на индивида в живота, когато той не само реагира на случващото се, но и действа, мисли, взема решения.

Но емоционалната интелигентност не се свежда само до разчитане на емоциите, тяхното адекватно използване и управление. Тя изисква също интелектуален и рационален прочит на фактите и добро разбиране на околната среда, с цел идентифициране на всичко, което влияе на емоционалното и върху което то влияе.

Теорията на Питър Саловей и Джон Майер от 1990 г. (Salovey & Mayer, 1989), се разглежда като първата систематична научна разработка по въпроса. Саловей и Майер са привърженици на тезата на Сърнбърг (Sternberg, 2012), че интелигентността се регулира от динамичната интеракция индивид-външен свят. Те приемат и теорията на Гарднър (Gardner, 2004) за множествената интелигентност и определят емоционалната интелигентност като способността на личността да умее да разсъждава за емоциите си от една страна, а от друга да може чрез емоциите си да обогатява мисловния си процес. Според тях способностите могат едновременно да подпомагат мисленето и емоционалното познание, и същевременно да благоприятстват емоционалната регулация. По този начин, считат те, се насърчава личността към „емоционален и интелектуален растеж“ (Mayer & Salovey, 1997, p. 334). Сърнбърг (Sternberg, 2012), който активно участва в дискусиите по темата за дефинирането на емоционалната интелигентност, подкрепя мнението на Саловей и Майер, че в термина емоционална интелигентност се отразява свързаността на когниция и емоция. Теоретичната представа за връзката мотивация-емоция-когниция като механизъм за поддържане на емоционална интелигентност, изяснява основните принципи в модела за емоционалната интелигентност като способност. На това основание авторите извеждат важна концепция, според която в съдържателно отношение емоционалната интелигентност е изградена от взаимодействието между когниция и емоция.

В основата на моделът на Саловей и Майер стои идеята, че емоциите съдържат информация за отношенията ни с другите хора или предмети, т.е. че те "информират" хората за природата на тези отношения. Отношенията с други хора и обекти могат да бъдат реални, въображаеми или спомени за отминали такива, но промяната им води до промяна и на изпитваните от нас емоциите. В контекста на това описание разглеждаме емоционалната интелигентност като възможност за обработка на информацията, съдържаща се в емоциите, да се използва емоционалната информация като основа за мислене и вземане на решения (Lyussin, 2004).

Представената схема на личността и теоретичната концепция за емоционалната интелигентност като съществена част от нея се приема от научната общност позитивно (Kardasheva, 2012). Модела за емоционална интелигентност на Дж. Майер и П. Саловей, лежи в основата на използваната методика в настоящата дипломна работа.

Дж. Майер и П. Саловей (Mayer & Salovey, 1997) обособяват четири вида когнитивни способности в един общ модел.

- Идентификация на емоции. Тази област включва редица свързани способности, като например: възприемането на емоции, т.е. способността да се забележи наличието на някаква емоция, нейното идентифициране, както и разликата между истинските емоции и имитация им (Lyussin, 2004).
- Използването на емоциите, за да се подобри мисленето и дейността. Тук се включва способността за използване на емоциите за насочване на вниманието към важни събития, за предизвикване на емоции, които да допринесат за решаването на проблеми, използването на промените в настроението, като средство за анализиране на различни гледни точки по въпроса (Lyussin, 2004).
- Разбиране на емоциите. В тази област се включва способността да се разбират сложните емоции, връзката между тях, преходи от една емоция в друга, причините за емоциите, вербална информация за емоциите (Lyussin, 2004).
- Управление на емоциите. Способността да се контролират емоциите, да се намали интензивността на негативните емоции, осъзнаване на своите емоции, включително неприятните, способност за справяне с емоционално натоварени проблеми, без да се потискат свързаните с тях негативни емоции, подпомага личностното израстване и подобряване на междуличностните отношения (Lyussin, 2004). Този факт от своя страна е в тясна връзка с развитието на социалните умения на индивида и с неговото емоционално състояние (Andreeva, 2007).

Ние отразяваме действителността по свой собствен и индивидуален начин - при различните хора съзнанието функционира различно. Но сред множеството индивидуални различия в човешката психология съществуват и типични особености.

Връзката между емоциите и тяхното огромно влияние върху всеки аспект на личността ни е виждал и К. Г. Юнг. Той казва: „Всяко психично явление има свойството 'стойност', има емоционален тон.” И допълва: „Така че, ако при разглеждането на дадено психично съдържание се вземе предвид както интелектуалната, така и емоционалната оценка, се получава не само по-пълна картина на това съдържание, но се установява и неговият ранг сред психичните съдържания” (Jung, 1995, pp. 14-16).

Във функциите и насоченостите, като типологични особености на личността в концепцията на К. Юнг, виждаме един аспект от личността, основополагащ за типологизирането ѝ, който има пряка връзка с емоционалната интелигентност.

С въвеждането на понятия екстраверсия и интроверсия, според Юнг, става възможно индивидите да се разделят на две големи групи психологически типове – екстраверти и интроверти. От своя страна вътре във всяка група той забелязва, че също съществуват големи различия. Като допълнение на типовете насоченост/нагласа Юнг разграничава и типове функции.

Нагласите екстро-интроверсия определят насочеността на психичната енергия (либидото). Функциите от своя страна са форма на проявление на либидото, т.е. либидото се проявява чрез тях. Либидото (психическата енергия) показва степента на интензивност на психическото съдържание, неговата стойност (Jung, 1993b).

Юнг диференцира различията в реагирането на индивида спрямо външния и вътрешния свят в два основни типа функции – функции, свързани с възприемането на информацията (ирационални) и функции, свързани с обработването на информацията, оценяването ѝ и вземането на решение (рационални). На базата на това първоначално разграничаване той определя четирите основни психологически функции – две ирационални (усещане и интуиция) и две рационални (мислене и чувство).

Според Юнг те са четири и са точно тези, защото не само се различават съществено една от друга, но и са „несводими“ - т.е. всяка една е противоположна на другата по различни критерии (Jung, 1993b, p. 138).

Противоположността всъщност създава психичната енергия, според Юнг. В основата ѝ лежи гледната точка, че няма как да имаме идея за нещо, ако не знаем какво му е противоположно. Контрастът между двете противоположности дава енергията – ако е силен и енергията е силна, ако е слаб и енергията е слаба. Това е залегнало именно в един от основните принципи на Юнг за психичната енергия – Принципа на противоположностите.

Според Юнг точно тези четири функции изчерпват всичко, което е нужно на индивида, за да се ориентира напълно в непосредствения свят – усещането показва актуално възприетата информация, мисленето ни позволява да разберем нейното значение, чувството от своя страна ни дава неговата стойност, оценка, а интуицията ни показва възможностите, произтичащи от информацията (Jung, 2002).

Ирационални функции

Усещането (sensing) като функция се отнася до възприемането ни, получаването на информация, чрез сетивата – тя е „психологическа функция, която превръща даден физически дразнител във възприятие“ (Jung, 1993b, p. 131). Поради това, че чрез сетивата си осъзнаваме само възприетото в момента, хората, които са с подчертано предпочитание към тази функция, са ориентирани към настоящето, моментно преживяване, те са добри зрители и слушатели, ценят реализма и точността на наблюдението, те са хора с добра памет за детайлите и заложен практицизъм.

Индивидите с предпочитание към усещане се фокусират само върху съществуващите факти и реалности, като пропускат всичко онова, което не може да бъде преработено тук и сега. Юнг разглежда усещането като съзнавано възприятие и аргументира принадлежността му към ирационалните функции като казва, че то е „едно елементарно явление, то е нещо абсолютно дадено, нещо, което... не е подчинено на законите на разума“ (Jung, 1993b, p. 133).

Интуицията (intuition) е функция, противоположна на усещането. Тя включва възприемането на възможности, на значения, на взаимовръзки. Юнг я характеризира като „несъзнавано възприятие“ и допълва, че посредством интуицията „всяко съдържание се представя като завършено цяло, без да можем да обясним или да открием по какъв начин става това“ (Jung, 1993b, p. 101). Това означава, че интуицията се отличава с определено очакване и изпреварващо виждане на неща и връзки, което от своя страна доизгражда перцептивния ни образ, показвайки ни бъдещи възможности. Интуицията според Юнг е „вид инстинктивно разбиране независимо от природата на съдържанията“, т.е. също както и усещането има характер на даденост, а това от своя страна ѝ придава статут на надеждност, неоспоримост и категоричност. Според Юнг, тя е ирационална функция защото „критикува и подрежда представите съобразно норми, които са несъзнавани... и следователно не могат да се възприемат като разумни“ (Jung, 1993b, p. 109). Нейното проявяване може да стане като „инсайт“, като едно внезапно свързване на неща, необвързани на пръв поглед, свързване, което обаче ги превръща в откритие, в даденост. Интуицията ни позволява да пренебрегнем очевидното и да се насочим към целите си със субективната преценка, че ще успеем на всяка цена - действията ни обаче, се основават на вътрешната убеденост, а не на реалните факти. Личности, които са с подчертано изявена интуиция, се интересуват от възможностите, обичат да теоретизират и са подчер-

тано креативни. Те често се фокусират върху аспекти, които са извън съществуващата реалност. Някои от тях притежават в голяма степен мистична нагласа и т.нар. “шесто чувство”.

Рационални функции

Мисленето (thinking) като функция е процес на обработка на възприетата информация, класифициране на нещата според основни логически принципи и организирането им в система, т. е. борави се със значението на идеите и фактите, наблюдавани от мислещия субект.

Индивиди, които се ориентират към функцията мислене, имат логичен, аналитичен и рационален подход. Те предпочитат да се основават на сигурни критерии и се отнасят критично към информацията, която трябва да преработват. Вземането на важни решения те осъществяват само след подреждане на фактите и задълбочен анализ. Характеризират се с обективност. Тези личности използват функцията си мисленето за разбиране на света и адаптирането към него. И без значение на обстоятелствата подлагат на разсъждение, анализ и преценка всички факти от действителността.

Чувство (feeling) е противоположна функция на мисленето. Според Юнг при тази функция се дава „определена оценка на съдържанието в смисъл на приемане или отхвърляне (харесване или нехаресване)”, т.е. има оценъчен характер (Jung, 1993b, p. 138). Подобно на мисленето и то е процес на обработка на информацията, подреждане и организиране на опита, но решенията, които вземаме, са на базата на субективната ни оценка на информацията, включваща цялостния ни емоционален отговор. Функцията подчертава субективния фактор при преценката и сравнението ни на нещата. Индивидите, които отдават своите предпочитания на функцията чувство, взимат решения, основани на техните субективни и личностни критерии, и оценки. Оценъчният характер на функцията „се разпростира върху всяко съдържание на съзнанието, от какъвто и вид да е то” (Jung, 1993b, p. 139).

Всички особености, свързани с динамиката на насоченостите екстраверсия-интроверсия, се отнасят и за взаимоотношенията между описаните психологически функции на личността, дефинирани като типологични особености от Юнг. Всяка една от функциите в дихотомиите усещане-интуиция и мислене-чувство се съотнасят една към друга компенсаторно, т.е. ако едната е доминираща, другата е малоценна, непълноценна и съответно - несъзнавана. При прекомерно подчертаване на едната функция, например човек с доминираща функция мислене, противоположната функция чувство от само себе си ще търси равновесие и ще се проявява като малоценна. Тогава индивидът ще бъде нападан от изблици на чувства, които ще се проявяват в сънищата и фантазиите му, във внезапни преживявания на силни емоции или ще бъде привлечен към личности с изразена функция чувство.

Четирите основни психични функции са налице у всеки човек. При различните хора обаче, те са развити в различна степен. Под „развита” в случая Юнг визира доколко тя е достъпна за осъзнавано използване и усъвършенствана като средство за адаптация (Jung, 1993a).

Една от тях е най-добре развита и играе в съзнанието доминираща роля - доминантната функция. Ако нещо попречи на действието ѝ или има необходимост, се проявява спомагателната функция – по-слабо развита от доминантната. Следващата по сила е третичната - по-слабо развита от спомагателната и полусъзната. И накрая - малоценната/непълноценната функция, която е най-слабо развита и неосъзната.

Функцията, която е противоположна на доминантната вътре в дихотомната двойка, е най-слабо развитата, непълноценна. Тази, която е противоположна на спомагателната функция в съответната дихотомия, е третична.

Юнг съчетава насоченостите интроверсия и екстраверсия с четирите функции, и по този начин достига до понятието за психологическите типове. Типовете могат да се класифицират като интровертно-рационални, интровертно-ирационални, екстравертно-рационални и екстравертно-ирационални. Всеки тип от своя страна се разграничава и според доминиращата функция в рационалната двойка (мислене или чувство) или съответно в ирационалната комбинация (усещане или интуиция). Описаните съчетания формират осем основни личностни типа. Всеки един от тях притежава силни черти, които са доминиращи и осъзнати, както и слабо изразени - които са потиснати, неосъзнавани (Rusinova-Hristova & Karastoyanov, 2000).

Ако не е развита нито една от четирите функции като главна, респективно когато всички са останали недиференцирани, личността е с нарушено психично равновесие.

Собствени проучвания

В реферираната научна литература има множество изследвания, разкриващи значимостта на личностните типове по К. Г. Юнг и връзката им с психологическите феномени като стрес, тревожност, депресия и локализация на контрола. Научната литература е оскъдна обаче, по отношение на влиянието на личностните типове върху способността на човека компетентно да наблюдава собствените си и чужди емоционални състояния, и да използва тази информация адекватно.

В този контекст ние си поставяме за цел да изследваме и установим вида и степента на свързаност на психологическите функции мислене, чувстване, усещане и интуиция, и типа насоченост (екстраверсия-интроверсия), концептуализирани от Юнг, и емоционалната интелигентност.

Основна хипотеза

Предполагаме, че съществува връзка между типологичните особености на личността (екстро-интровертност, усещане, интуиция, мислене и чувство) и емоционалната интелигентност и факторите ѝ.

Работни хипотези

1. Предполагаме, че екстравертната насоченост корелира правопрпорционално с емоционалната интелигентност и факторите ѝ, а интровертната насоченост корелира обратнопропорционално с емоционалната интелигентност и факторите ѝ.
2. Предполагаме, че ирационалните функции усещане и интуиция корелират обратнопропорционално с емоционалната интелигентност и факторите ѝ, като с увеличаването на стойностите на ирационалните функции намаляват стойностите по скалите на емоционалната интелигентност, както и общата емоционална интелигентност.
3. Предполагаме, че рационалните функции мислене и чувство корелират правопрпорционално с емоционалната интелигентност и факторите ѝ, като с увеличаването на стойностите на рационалните функции се увеличават стойностите по скалите на емоционалната интелигентност, както и общата емоционална интелигентност.

Изследвани са 150 лица. От тях - 114 жени (76%) и 36 мъже (24%). В Таблица 1 представяме разпределението по пол и възраст на изследваните лица. Изследваните лица са на възраст от 18 до 50 години, които условно разделихме в три групи:

- Първа група – от 18 до 20 години - 41% от изследваните лица;
- Втора група – от 21 до 24 години - 44% от изследваните лица;
- Трета група – над 25 години –15% от изследваните лица.

Таблица 1

Честотно разпределение на изследваните лица по пол и възрастови групи

Пол	Възрастови групи			Общо
	От 18-20 г.	От 20-24 г.	Над 25 г.	
Мъже	16	15	5	36
Жени	45	51	18	114
Общо	61	66	23	150

Разпределението по пол и възрастови групи показва най-голяма представеност на жените в групата от 21 до 24 г. Най-слабо представени са жените в групата над 25 г. Разпределението на мъжете по пол и възрастови групи сочи близки резултати в броя им за възрастовите групи от 18-20 г. и от 21-24 г.. В групата над 25 г. обаче, мъжете са най-малко представени - и в самата възрастова група, и в сравнение с жените.

Методически инструментариум

Въпросник на Майерс-Бригс - MBTI (Myers-Briggs Type Indicator). Въпросникът е адаптиран за българските условия от А. Русинова (Rusinova, 1992). Методиката съдържа 126 самооценъчни въпроса, разпределени в три части. Катрин Бригс и Изабел Майерс разширяват модела на Юнг при разработването на MBTI (as cited in Rusinova, 1992) и добавят още една двойка насочености, противоположни по характер - съждение и възприятие. Като конструкт в MBTI предпочитанията към съждение или възприятие имат за цел да опишат нагласите за поведението към външния свят, т.е. понятията описват процеса, който човек използва по отношение на поведенчески изяви, какво индивидът екстравертира.

Тест за емоционална интелигентност. използван е тест за емоционална интелигентност на Шуте, Малуф, Хол, Хагърти, Купър, Голдън и Дорнхайм (Schutte et al., 1998). Методиката измерва нивото на общата емоционална интелигентност, както и нивото на отделни нейни компоненти/фактори. Тестът е адаптиран за българските условия от С. Стоянова (Stoyanova, 2008).

Обсъждане на резултатите

Разпределение на резултатите по пол и типологични особености от въпросника на Майерс-Бригс

В таблица 2 са представени разпределението на резултатите по пол и типологични особености по MBTI (средна аритметична и стандартно отклонение). Както е видно от числовите стойности в таблицата, мъжете се отличават от жените по отношение на функцията мислене като статистически значимо по-често разчитат на нея в концептуализирането на околния свят и взаимоотношенията в него. Тази тенденция е установена и от Майерс и Бригс при създаването на MBTI (as cited in Rusinova, 1992).

Таблица 2

Статистически данни за разпределението по пол и типологични особености по въпросника на Майерс-Бригс

	Пол	Брой	Средна стойност	Стандартно отклонение	t	df	p
усещане	Мъже	36	14,86	7,18	0,463	148	0,644
	Жени	114	14,29	6,22			
интуиция	Мъже	36	11,39	5,43	0,288	49	0,775
	Жени	114	11,11	4,21			
мислене	Мъже	36	17,78	6,72	2,929	148	0,004
	Жени	114	14,02	6,71			
чувство	Мъже	36	9,58	4,80	0,516	148	0,606
	Жени	114	10,03	4,39			
екстраверсия	Мъже	36	13,11	5,95	0,814	148	0,417
	Жени	114	13,91	4,87			
интроверсия	Мъже	36	13,36	6,47	0,322	148	0,748
	Жени	114	13,01	5,48			
съждение	Мъже	36	15,50	7,32	0,089	148	0,929
	Жени	114	15,39	6,47			
възприятие	Мъже	36	11,89	7,81	0,247	148	0,805
	Жени	114	11,56	6,63			

С параметричния метод Т-тест, който използвахме за сравнение на групите по пол и типологични особености, установихме, че няма статистически значима разлика между мъжете и жените по отношение на изследваните типологични особености на личността от въпросника на Майерс-Бригс усещане, интуиция, чувство, екстраверсия, интроверсия, съждение, възприятие.

По отношение на функцията мислене обаче, методът показва статистически значима разлика между двата пола (виж Таблица 2). Изразеността на функцията мислене е по-голяма при мъжете, отколкото при жените, въпреки че в нашата извадка броят на мъжете е по-малък от този на жените.

Разпределение на резултатите по пол по скалите на теста за емоционална интелигентност

В таблица 3 са представени статистическите данни от разпределението на резултатите по пол по факторите на емоционалната интелигентност (средна аритметична и стандартно отклонение), както и резултатите от Т-тест за съпоставянето по пол и по компонентите на емоционалната интелигентност.

Таблица 3

Статистически данни за разпределението по пол и компоненти на емоционалната интелигентност

	Пол	Брой	Средна стойност	Стандартно отклонение	t	df	p
Споделяне на емоции и емпатия	Мъже	36	21,08	4,07	1,449	148	0,149
	Жени	114	22,18	3,94			
Мотивация за преодоляване на трудности и оптимизъм	Мъже	36	29,28	6,00	1,29	50	0,203
	Жени	114	30,69	4,81			
Разпознаване на невербалната експресия на емоциите у другите хора	Мъже	36	16,94	3,25	0,508	148	0,612
	Жени	114	17,25	3,17			

	Пол	Брой	Средна стойност	Стандартно отклонение	t	df	p
Разпознаване на своите емоции и самоконтрол	Мъже	36	13,92	3,22	0,038	148	0,969
	Жени	114	13,94	2,92			
Обща емоционална интелигентност	Мъже	36	113,75	18,22	1,367	148	0,174
	Жени	114	117,96	15,43			

Отново установихме, че получените различия не са статистически значими по отношение на емоционалната интелигентност и компонентите ѝ (виж [таблица 3](#)). От числовите данни в горната [таблица 3](#), обаче се вижда, че макар и с малка преднина, жените имат по-високи средни стойности на обща емоционална интелигентност в сравнение с мъжете, а съответно и средните стойности на жените по всички фактори са по-високи в сравнение с тези на мъжете, за които, от своя страна, по-горе отбелязахме, че са характерни по-високи стойности по функцията мислене от теста на Майерс-Бригс.

В представените данни, се наблюдава отсъствие на съществено различие при резултатите на емоционалната интелигентност между мъжете и жените, като подобни резултати са отчетени и от други изследователи (Kornilova & Novototskaya-Vlasova, 2009; Lyussin, 2006; Stoyanova, 2008).

Разпределение на резултатите по възрастови групи и по типологични особености от въпросника на Майерс-Бригс

В [таблица 4](#) са представени статистическите данни от разпределението на резултатите по възраст по типологични особености по MBTI (средна аритметична и стандартно отклонение) и резултатите от използвания от нас еднофакторен дисперсионен анализ (One Way ANOVA) за съпоставяне на изследваните лица по възрастови групи.

Резултатите сочат, че няма статистически значима разлика между възрастовите групи, обособени от нас, по отношение на типологическите особености на личността, изследвани с въпросника на Майерс-Бригс.

Както се вижда от представената [таблица 4](#), разликата между възрастовите групи по отношение на функциите и насочеността, като типологични особености на личността, е малка и статистически незначима, но може да се обобщи следното:

В първа група (от 18 до 20 години) изследваните лица са с най-висок резултат по функцията чувство, интровертната насоченост и насочеността за възприятие, със среден – по функциите усещане, интуиция и мислене, а най-нисък резултат показват за екстравертната насоченост и насочеността за съждение.

Във втора група (от 20 до 24 години) изследваните лица са с най-висок резултат по функцията интуиция, със среден - по насочеността за екстраверсия и интроверсия, както и за съждение и възприятие. Най-нисък резултат имат по функциите усещане, мислене и чувство.

В трета група (над 25 години) изследваните лица са с най-висок резултат по функциите усещане и мислене, и насочености за екстраверсия и съждение; със среден резултат - по функцията чувство и най-нисък резултат - по функцията интуиция, и по насоченостите за интроверсия и възприятие.

Таблица 4

Статистически данни за разпределението по възрастови групи по типологични особености и резултати от еднофакторен дисперсионен анализ

	Възрастови групи	Брой	Средна стойност	Стандартно отклонение	F _[2, 147]	p
Усещане	18-20 г.	61	14,61	6,69	0,444	0,642
	21-24 г.	66	13,94	6,38		
	Над 25 г.	23	15,35	6,09		
	Общо	150	14,43	6,44		
Интуиция	18-20 г.	61	10,97	4,52	0,583	0,559
	21-24 г.	66	11,59	4,40		
	Над 25 г.	23	10,52	4,88		
	Общо	150	11,17	4,51		
Мислене	18-20 г.	61	15,00	6,50	0,641	0,528
	21-24 г.	66	14,38	7,44		
	Над 25 г.	23	16,26	6,26		
	Общо	150	14,92	6,88		
Чувство	18-20 г.	61	10,25	4,34	0,341	0,712
	21-24 г.	66	9,59	4,67		
	Над 25 г.	23	10,00	4,39		
	Общо	150	9,92	4,48		
Екстраверсия	18-20 г.	61	13,10	5,11	1,378	0,255
	21-24 г.	66	13,79	4,93		
	Над 25 г.	23	15,17	5,71		
	Общо	150	13,72	5,14		
Интроверсия	18-20 г.	61	13,93	5,40	2,836	0,062
	21-24 г.	66	13,17	5,70		
	Над 25 г.	23	10,65	6,09		
	Общо	150	13,09	5,71		
Съждение	18-20 г.	61	13,89	7,00	2,883	0,059
	21-24 г.	66	16,27	6,39		
	Над 25 г.	23	17,00	5,89		
	Общо	150	15,41	6,66		
Възприятие	18-20 г.	61	13,03	7,41	2,131	0,122
	21-24 г.	66	10,74	6,54		
	Над 25 г.	23	10,52	6,14		
	Общо	150	11,64	6,91		

Разпределение на резултатите на възрастовите групи по компонентите на емоционалната интелигентност

В [таблица 5](#) са представени статистическите данни от разпределението на резултатите по възраст по компоненти на емоционалната интелигентност (средна аритметична и стандартно отклонение), както и резултатите от еднофакторния дисперсионен анализ, който използвахме за съпоставяне на изследваните лица по възрастови групи по компоненти на емоционалната интелигентност.

Таблица 5

Статистически данни за разпределението по възрастови групи и компонентите на емоционалната интелигентност

	Възрастови групи	Брой	Средна стойност	Стандартно отклонение	$F_{[2, 147]}$	p
Споделяне на емоции и емпатия	18-20 г.	61	21,95	3,99	0,296	0,744
	21-24 г.	66	22,09	3,72		
	Над 25 г.	23	21,35	4,77		
	Общо	150	21,92	3,99		
Мотивация за преодоляване на трудности и оптимизъм	18-20 г.	61	29,57	5,22	1,201	0,304
	21-24 г.	66	30,83	4,85		
	Над 25 г.	23	31,04	5,67		
	Общо	150	30,35	5,14		
Разпознаване на невербалната експресия на емоциите у другите хора	18-20 г.	61	16,66	3,48	1,533	0,219
	21-24 г.	66	17,44	2,96		
	Над 25 г.	23	17,83	2,85		
	Общо	150	17,18	3,18		
Разпознаване на своите емоции и самоконтрол	18-20 г.	61	13,49	2,96	1,265	0,285
	21-24 г.	66	14,33	3,01		
	Над 25 г.	23	13,96	2,93		
	Общо	150	13,93	2,98		
Обща емоционална интелигентност	18-20 г.	61	114,90	15,71	0,876	0,419
	21-24 г.	66	118,68	15,79		
	Над 25 г.	23	117,43	18,51		
	Общо	150	116,95	16,18		

Използвахме параметричния метод еднофакторен дисперсионен анализ (One Way ANOVA), за да съпоставим трите възрастови групи. Резултатите сочат, че няма статистически значима разлика между обособените възрастови групи по отношение на емоционалната интелигентност и компонентите ѝ (виж Таблица 5).

Извадката от лица, които изследвахме, са предимно млади студенти – 85% са до 25 години. Този факт не позволява да се проследи възрастовата динамика по отношение на емоционалната интелигентност и компонентите ѝ. Представената Таблица 5 ни позволява да обобщим следното:

В първа група (от 18 до 20 години) изследваните лица са със средни стойности по фактор „Споделяне на емоции и емпатия” и с най-ниски стойности по фактори „Мотивация за преодоляване на трудностите и оптимизъм”, „Разпознаване на невербалната експресия на емоциите у другите”, „Разпознаване на своите емоции и самоконтрол” и общата емоционална интелигентност.

Във втора група (от 20 до 24 години) изследваните лица са с най-висок резултат по фактори „Споделяне на емоции и емпатия” и „Разпознаване на своите емоции и самоконтрол”, както и по общата емоционална интелигентност; със среден резултат - по фактори „Мотивация за преодоляване на трудностите и оптимизъм” и „Разпознаване на невербалната експресия на емоциите у другите”. Тази група няма най-нисък резултат при съпоставянето с другите групи.

В трета група (над 25 години) изследваните лица са с най-висок резултат по фактори „Мотивация за преодоляване на трудностите и оптимизъм” и „Разпознаване на невербалната експресия на емоциите у другите”. Със среден резултат са по фактори „Разпознаване на своите емоции и самоконтрол” както и по общата емоционална интелигентност. Най-нисък резултат тази група показва по фактор „Споделяне на емоции и емпатия”.

Доказване на първата работна хипотеза

Екстраверсията ориентира вниманието на индивида навън, към заобикалящата го действителност и хората в нея – екстравертите взаимодействат активно със заобикалящата ги среда. Интроверсията от своя страна насочва вниманието на индивида навътре, към вътрешния му живот, към вътрешния му свят, света на собствените му идеи и преживявания.

За доказване на хипотезата „Предполагаме, че екстравертната насоченост корелира правопрпорционално с емоционалната интелигентност и факторите ѝ, а интровертната насоченост корелира обратнопропорционално с емоционалната интелигентност и факторите ѝ” използвахме коефициент на корелация на Пиърсън за установяване наличие и големина на връзката между променливите.

Така представените резултати в [таблица 6](#) показват, че има правопрпорционална зависимост между екстраверсията и фактор „Споделяне на емоции и емпатия”, фактор „Мотивация за преодоляване на трудностите и оптимизъм” и общата емоционална интелигентност. Това означава, че колкото повече личността проявява своята екстравертна насоченост, толкова по-високо е нивото на емоционалната интелигентност и на двата ѝ компонента - „Споделяне на емоции и емпатия” и „Мотивация за преодоляване на трудностите и оптимизъм”. Равнището на значимост на корелационния коефициент и при трите установени корелации е $p < 0,001$. Стойностите му показват, че трите коефициенти на корелация са значими.

Таблица 6

Резултати от корелационния анализ за връзката между екстравертната и интровертната насоченост от една страна и емоционалната интелигентност и нейните фактори от друга страна

	Екстраверсия	Интроверсия
Фактор „Споделяне на емоции и емпатия”	0,366***	-0,316***
Фактор „Мотивация за преодоляване на трудностите и оптимизъм”	0,305***	-0,290***
Обща EQ	0,339***	-0,297***

*** $p < .001$.

В [Таблица 6](#) резултатите показват и обратнопропорционална зависимост между интроверсията и фактор „Споделяне на емоции и емпатия”, фактор „Мотивация за преодоляване на трудностите и оптимизъм” и общата емоционална интелигентност. Отрицателният знак на коефициента и при трите корелации е доказателство, че връзката между интроверсията и фактор „Споделяне на емоции и емпатия”, фактор „Мотивация за преодоляване на трудностите и оптимизъм” и общата емоционална интелигентност е обратнопропорционална, тоест колкото повече личността проявява своята интровертна насоченост, толкова по-ниско е нивото на емоционалната интелигентност и на двата ѝ компонента - „Споделяне на емоции и емпатия” и „Мотивация за преодоляване на трудностите и оптимизъм”. Равнището на значимост на корелационния коефициент и при трите установени корелации е $p < 0,001$. Стойностите му показват, че трите коефициенти на корелация са значими. Горезиложените резултати потвърждават работна хипотеза 1.

Доказване на втора работна хипотеза

Усещането и интуицията са функции, чрез които случващите се събития в живота на индивида се възприемат и преживяват без да се оценяват като положителни или отрицателни, тоест ирационалността на тези две функции е отнесена към тяхната способност за непосредствено възприемане на информация, докато емоционалната интелигентност предлага способност да разбираме и споделяме емоциите си, което изисква не просто възприемане, а преценка и осмисляне, последвани от активно адекватно и адаптивно взаимодействие със средата.

В контекста на гореизложеното *предполагаме, че ирационалните функции усещане и интуиция корелират обратнопропорционално с емоционалната интелигентност и факторите ѝ, като с увеличаването на стойностите на ирационалните функции намаляват стойностите по скалите на емоционалната интелигентност, както и общата емоционална интелигентност.*

За доказване на хипотезата използвахме коефициент на корелация на Пийърсън за установяване наличие и големина на връзката между променливите – ирационалните функции усещане и интуиция и факторите от въпросника за емоционалната интелигентност.

Резултатите в [таблица 7](#) сочат слаба, но значима обратнопропорционална зависимост между ирационалната функция „усещане” от въпросника МВТІ и фактор „Споделяне на емоции и емпатия”. Колкото повече личността изявява функцията усещане, толкова по-ниско е нивото на фактора на емоционалната интелигентност „Споделяне на емоции и емпатия”. Този резултат би могъл да означава, че хората, които имат висока степен на усещане като функция могат да бъдат по-затворени към споделяне на емоциите си, както и да имат по-ниска емпатия. Тоест по-високото усещане за собствените и чуждите емоции, по-интензивното им възприемане, възпрепятства тяхното споделяне и проявите на емпатия.

Таблица 7

Резултати от корелационния анализ на ирационалните функции и връзката им с емоционалната интелигентност и факторите ѝ

	Интуиция	Усещане	Ирационал-ни функции
Споделяне на емоции и емпатия	0,147	-0,218**	-0,229**
Мотивация за преодоляване на трудности	-0,027	-0,032	-0,102
Разпознаване на невербална експресия	0,038	-0,067	-0,079
Разпознаване на своите емоции и самоконтрол	-0,061	0,048	0,010
Обща емоционална интелигентност	0,039	-0,104	-0,153

** $p < .01$.

Въпреки, че фактор интуиция няма значима корелация с никоя от скалите на въпросника за емоционална интелигентност, то пресметнат в общ бал с фактор усещане, заедно показват обратнопропорционална и значима връзка със скала „Споделяне на емоции и емпатия”. Прави впечатление, че двете функции (усещане и интуиция) имат противоположно взаимодействие със скалите на емоционалната интелигентност - въпреки незначителните числови стойности тенденцията на знака пред тях показва абсолютно различие в посоката им на проявление. Този извод потвърждава залегналия в концепция на Юнг (Jung, 1993b)

принцип на противоположностите - двете функции са противоположни, макар и обединени под общото правило за неоеценъчно отношение и непосредствено приемане на случващата се действителност.

Представените резултати частично потвърждават работна хипотеза 2, а именно: *Предполагаме, че ирационалните функции усещане и интуиция корелират обратнопропорционално с факторите от въпросника за емоционалната интелигентност.* В случая ирационалните функции като цяло и по-конкретно функция усещане корелират обратнопропорционално с един от факторите на въпросника за емоционалната интелигентност „Споделяне на емоции и емпатия“.

Доказване на трета работна хипотеза

Функциите мислене и чувство са рационални и обхващат оценки и съждения при интерпретиране на информацията от околната среда и вземането на решения, тоест те са функции, чрез които се възприема случващата се действителност на основа на логически заключения или субективни, личностни позиции и се формират концепции, които насочват поведението към промяна, към нови решения. Емоционалната интелигентност от своя страна също е познание и оценка, но на емоциите и емоционалните състояния. Посредством това познание по-адекватно и адаптивно личността се реализира в обществото. Именно поради това предположихме, че *„Рационалните функции мислене и чувство корелират правопрпорционално с емоционалната интелигентност и факторите ѝ, като с увеличаването на стойностите на рационалните функции се увеличават стойностите по скалите на емоционалната интелигентност, както и общата емоционална интелигентност“.*

За доказване на третата работна хипотеза също използвахме коефициент на корелация на Пийърсън за установяване наличието и големината на връзката между променливите, а именно - рационалните функции мислене и чувство и факторите на емоционалната интелигентност.

Таблица 8

Резултати от корелационния анализ на рационалните функции мислене и чувство и връзката им с емоционалната интелигентност и факторите ѝ

	Чувство	Мислене	Рационални функции
Споделяне на емоции и емпатия	0,202**	-0,271**	-0,235**
Мотивация за преодоляване на трудности	-0,050	-0,049	-0,138
Разпознаване на невербална експресия	-0,183*	0,148	0,049
Разпознаване на своите емоции и самоконтрол	-0,059	0,055	0,029
Обща емоционална интелигентност	-0,009	-0,075	-0,136

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Установихме, че съществуват значими корелации по фактори „Споделяне на емоции и емпатия“ и „Разпознаване на невербалната експресия“ (Таблица 8). Като тук е важно да се подчертае, че двете рационални функции имат различен знак на отношение към фактора „Споделяне на емоции и емпатия“. Тази информация показва, че колкото повече човек използва функцията чувство, толкова повече споделя емоции и е способен на емпатия, но колкото повече „стои“ в своите емоции, толкова по-малко разпознава невербалната експресия на емоциите у другите. Това води до извода, че когато човек има по-голям фокус върху собственото си преживяване, е със по-слаб фокус върху реакциите и преживяванията на другите хора.

И обратната тенденция е валидна за функцията мислене, тоест колкото повече тя е използвана, толкова по-малко хората споделят емоциите си, а също и са по-слабо емпатийни.

Отрицателният знак на коефициента на корелация на двете рационални функции като общ бал, спрямо фактор „Споделяне на емоции и емпатия” сочи, че връзката между рационалните функции мислене и чувство и фактора на емоционалната интелигентност „Споделяне на емоции и емпатия” е обратнопропорционална – колкото повече личността изявява рационалните си функции, толкова по-ниско е нивото на фактора „Споделяне на емоции и емпатия”, тоест представеният резултат има естествената логика на това, че колкото по рационално подхождат хората към своите и чуждите преживявания, толкова по-малко емоционални са в споделянето на тези преживявания. Равнището на значимост на корелационните коефициенти е $p = 0,04$, а стойностите показват, че корелацията е значима.

Познанието и оценката не са достатъчно мощен фактор, който влияе на компонентите на емоционалната интелигентност според резултатите на нашата извадка от изследвани лица.

Представените от нас резултати частично потвърждават работна хипотеза 3. От рационалните функции мислене и чувство, само чувството като функция корелира правопрпорционално с фактора на емоционалната интелигентност „Споделяне на емоции и емпатия”.

Изводи от изследването

С настоящето изследване ние искахме да установим доколко типологичните особености на личността от концепцията на Юнг имат връзка с емоционалната интелигентност и компонентите ѝ. Поради това издигнахме хипотеза, в която предположихме, че съществува връзка между типологичните особености на личността (екстро-интровертност, усещане, интуиция, мислене и чувство) и емоционалната интелигентност и факторите ѝ.

Резултатите на нашата извадка доказаха напълно първа работна хипотеза, тоест че екстравертната насоченост корелира правопрпорционално с емоционалната интелигентност и факторите ѝ, а интровертната насоченост корелира обратнопропорционално с емоционалната интелигентност и факторите ѝ.

Втора и третата работни хипотези се доказаха частично т.е., че ирационалните функции усещане и интуиция корелират обратнопропорционално с емоционалната интелигентност и факторите ѝ, а рационалните функции мислене и чувство корелират правопрпорционално с емоционалната интелигентност и факторите ѝ.

Това доказва нашата основна хипотеза, че съществува връзка между типологичните особености на личността (екстро-интровертност, усещане, интуиция, мислене и чувство) и емоционалната интелигентност и факторите ѝ.

Резултатите ни позволяват да направим и следните изводи:

Функциите мислене и усещане корелират обратнопропорционално с фактора на емоционалната интелигентност „Споделяне на емоции и емпатия”. Чисто когнитивните функции мислене и усещане, чрез които изграждаме образи за въздействащата ни реалност, в това число и емоционалната такава, от получените данни ни подсказват, че изграждането на образ – първичен (чрез усещането), тоест под въздействието на

непосредствен фактор или абстрактен (чрез мисленето) под влиянието на усвоени или собствено изградени концепции, е трудо и времеемък процес, който фиксира енергията на вниманието върху изграждането на образа. В този смисъл функциите мислене и усещане водят личността към познавателно преработване на емоционалната реалност, без индивида да остава за дълго в емоционалното преживяване, а факторът „Споделяне на емоции и емпатия” пък носи в себе си именно смисъла на това, личността трябва да бъде в контакт с емоциите си всеки път, когато човек споделя за тях или търси проявлението им в другите. За това не е случаен и следващият резултат:

Интровертната насоченост корелира обратнопропорционално с емоционалната интелигентност и компонентите ѝ „Споделяне на емоции и емпатия” и фактор „Мотивация за преодоляване на трудностите и оптимизъм”, както и с общата емоционална интелигентност. Ако за преходния резултат логиката на обратнопропорционалната връзка е изграждане на познавателен образ, вместо отдаването на емоционално преживяване, то тук самостоятелното и вътрешно преживяване на конкретна емоция, без стремеж за нейното валидизиране отвън или променяне, е в основата на тази обърната зависимост между интровертността и факторите „Споделяне на емоции и емпатия” и „Мотивация за преодоляване на трудностите и оптимизъм”. Но бихме ли могли да твърдим, че колкото по-интровертни са хората толкова по-слаба е тяхната общата емоционална интелигентност? Резултатите от нашето изследване показват точно това, колкото по-насочени към своето лично емоционално преживяване са интровертите, толкова по-трудно им е да изведат от себе си преживяването, да се свържат посредством него с други хора и да търсят промяна за срещаните трудности. Емоционално интелигентните хора са онези, които могат да взимат решения и да се променят съобразно емоционалните обстоятелства, пред които ги изправя животът. Факт от нашата изследователска работа е, че да си стоим в емоциите, без да си направим заключения или да вземем решения за промяна и потърсим обратна връзка от околните не води до развитие нито на когнициите, нито на емоциите, а от там недостатъците се приписват на личността, поради неспособността ѝ за интегриране на частичните образи в една цялост.

Екстравертната насоченост корелира право пропорционално с общата емоционалната интелигентност и факторите ѝ „Споделяне на емоции и емпатия” и „Мотивация за преодоляване на трудностите и оптимизъм”. За разлика от интровертите, екстравертите са по-отворени за обектите отвън и съответно контакта с тях е по-лесен, както е по-спонтанно и говоренето за емоционални вълнения, а така екстравертната ориентация свързва емоционално хората едни с други, помага им да търсят и откриват в себе си мотивация за срещаните житейски несгоди. Способността на екстравертите да поддържат контакт с другите хора, чрез насочеността си към тях, а не към себе си, както са интровертите, им дава възможност за трансформиране и откриване на нови гледни точки за преживяванията си, а също така им дава безспорното предимство в това, да се чувстват господари на емоциите си, познавайки и споделяйки ги с околните. В този смисъл по-високата емоционална интелигентност на екстравертната група, ни посочва извода, че затворени емоциите в човека, затварят насочеността му или контакта му с другите хора, а и че затворените за контакт хора, затварят емоциите в себе си, тоест единствено фактът на адресиране на емоционалните преживявания към реципиента, носи развиващо действие, което обогатява познавателния образ на функциите усещане и мислене и разнообразява емоционалния обмен между хората. На база получените данни, тоест изведения по-голям брой значими корелации, имаме основание да смятаме, че именно наличието на екстро или интровертна насоченост е факторът, детерминиращ степента на емоционална интелигентност.

Функцията чувство корелира правопрпорционално с фактора на емоционалната интелигентност „Споделяне на емоции и емпатия” и едновременно с това функцията чувство корелира обратнопрпорционално с фактора „Разпознаване на невербална експресия”. Първата част от този резултат ни води към извода, че за хората, при които е водеща функцията чувство, формираният чрез емоционалното преживяване образ, се насочва към околните и се търси възможност за неговото реализиране, чрез споделяне или просто откриване на друг човек, който е носител да подобен емоционален образ. Прави впечатление обаче втората част от резултата, според която хората с водеща функция чувство имат по-слаба способност за разпознаване на невербална експресия. Тоест когато нашият събеседник е човек, доминиран от функцията чувство, най-вероятно ще срещнем трудности в това той да разбере изписаното по лицето ни, по жестовите или мимиката ни мнение, което заемаме по дискутиран въпрос, особено ако то е чисто когнитивно или емоционално, но с различна от неговата валентност. Това разбира се е друга специална страна от въпроса за емоционална интелигентност, важно е хората да споделят емоциите си, да бъдат отворени към другите, за да трансформират преживяванията си, *но е важно и мястото на събеседника* или доколко адекватно ние отчитаме и разчитаме емоционалните преживявания на събеседника ни, оттам и начина по който ни се отразява обратната връзка, която придобиваме от него.

От проведеното изследване установихме, че функциите, изследвани с MBTI – усещане, мислене и чувство, имат корелации със скалите от методиката за изследване на емоционалната интелигентност. Единствено функцията интуиция остава някак „сляпа” за връзка с емоционалното преживяване, сякаш функцията интуиция има собствено съществуване и е независима от проявлението на емоционалния свят на човека. Юнг я описва като ирационална функция, позволяваща на човек да прави връзки между неща, които нямат видима или фактическа и доказуема взаимосвързаност, а в получените от нас резултати, функцията интуиция на практика показва, че нейното наличие в личността на конкретния човек не се влияе от степента на разбирането му за природата на собствените и чуждите емоции, както и техния контрол. Така всъщност функцията интуиция, по нашите данни, остава в страни от структурата на емоционалната интелигентност. От тук идва и заключението, което потвърждава и теорията на Майер и Саловей, че емоционалната интелигентност представлява съотношението или отразява връзката между когнитивия (функциите усещане, мислене) и емоция (функцията чувство).

Двете нагласи - съждение и възприятие, също нямат значими корелации със скалите от методиката за изследване на емоционалната интелигентност. Предполагаме, че това е така поради причината, че двете нагласи показват дали доминират рационалните или ирационалните функции при обясняване на конкретен емоционален факт, а както наблюдавахме по-горе, по въпросите, касаещи емоционалната интелигентност и компонентите ѝ, функциите не се разделят на рационални и ирационални, а на когнитивни (функциите усещане, мислене) и емоционални (функцията чувство).

Съчетаването между насоченост и функции определя конкретен психологически тип и именно изследване на връзката между всеки отделен психологически тип и емоционалната интелигентност и компонентите ѝ би допълнило настоящето изследване.

Познанието за нашите насочености, за нашите рационални и ирационални функции, съответно когнитивни или емоционални функции и тяхното взаимодействие с останалата част от психичния апарат на човека, ни дава възможност да се развиваме. От своя страна познанието за нашите емоции, проявите им, влиянието им и връзките им с другите психични процеси и явления също е част от развитието ни. Пътят на собс-

твеното ни усъвършенстване минава през познанието за самите нас. За да го извървим, трябва да сме сигурни, че познаваме себе си и че използваме това знание по най-ефективния начин, че сме положили всички усилия, впрегнали сме целият си емоционален, интелектуален и личностен ресурс, за да го постигнем и да намерим онова лично удовлетворение и хармония, което ще ни накара да се чувстваме съвършени.

Литература

- Andreeva, L. (2007). *Socialno poznanie i mezhdulichnostno vzaimodejstvie* [Social cognition and interpersonal interaction]. Sofia, Bulgaria: "St. Kliment Ohridski" University press.
- Gardner, H. (2004). *Nova teoriâ za inteligentnostta* [New theory of intelligence]. Sofia, Bulgaria: Siela.
- Jung, K. G. (1993a). *Izbrano, kniga p"rva* [Chosen, book one]. Pleven, Bulgaria: Evraziâ-Abagar.
- Jung, K. G. (1993b). *Izbrano, kniga vtora* [Chosen, book two]. Pleven, Bulgaria: Evraziâ-Abagar.
- Jung, K. G. (1995). *Eon: Izsledvaniâ v"rhu simbolikata na câlostnata ličnost* [Eon: Studies on the symbolic of the whole personality]. Pleven, Bulgaria: Evraziâ-Abagar.
- Jung, K. G. (2002). *Savremenniât čovek v t"rsene na dušata* [Contemporary human being looking for the soul]. Pleven, Bulgaria: Evraziâ-Abagar.
- Kardasheva, A. (2012). *Ličnostna determiniranost i psihosocialna proekciâ na emocionalnata inteligentnost. Avtoreferat na disertaciâ za pris"ždane na naučna stepen „doktor na psihologičeskite nauki”* [Personal determination and psycho-social projection of emotional intelligence. Dsc abstract thesis]. Retrieved from <http://www.academy.mvr.bg/NR/rdonlyres/167789D6-B867-4ACE-B572-6E16403D3074/0/Avtoreferat2.pdf>
- Kornilova, T., & Novototskaya-Vlasova, E. (2009). Sootnošenie urovnej npravstvennogo samosoznaniâ, èmocionalnogo intellekta i prinâtiâ neopredelennosti [Proportion between the levels of moral self-awareness, emotional intelligence and acceptance of uncertainty]. *Voprosy Psihologii*, 54(6), 61-71.
- Lyussin, D. V. (2004). Sovremennye predstavleniâ ob èmocionalnom intellekte [Contemporary notions of emotional intelligence]. In D. V. Lyussin & D. V. Ushakov (Eds.), *Socialnyj intellekt: Teoriâ, izmerenie, issledovaniâ* [Social intelligence: Theory, measurement, study] (pp. 29-36). Moscow, Russia: Institut psihologii RAN.
- Lyussin, D. V. (2006). Novaya metodika dlya izmerenie èmocionalnogo intellekta: oprosnik Èm In [A new method for measurement of emotional intelligence – The questionnaire Em In]. *Psihologičeskaya diagnostika*, 3(4), 3-22.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* New York, NY: Basic Books.
- Rusinova, A. (1992). Adaptaciâ na metodikata MBTI (Myers - Briggs Type Indicator) za b"lgarskite usloviâ [Adaptation of MBTI (Myers - Briggs Type Indicator) for Bulgarian conditions]. *Bulgarsko spisanie po psihologiâ*, 19(3), 75-83.
- Rusinova-Hristova, A., & Karastoyanov, G. (2000). *Psihologičeskite tipove po Carl Jung i stresat* [Psychological types, according to Carl Jung, and stress]. Sofia, Bulgaria: Propeler.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1989). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
doi:10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.
doi:10.1016/S0191-8869(98)00001-4

Sternberg, R. (2012). *Kognitivna psihologija* [Cognitive psychology]. Sofia, Bulgaria: Iztok-Zapad.

Stoyanova, S. (2008). Aprobirane na test za emocionalna inteligentnost [Approbation of a test of emotional intelligence]. In G. Gerčeva-Nestorova (Ed.), *Priložna psihologija i socialna praktika* [Applied psychology and social practice] (pp. 223-233). Varna, Bulgaria: Universitetsko izdatelstvo VSU "Černorizec Hrabar".

About the Authors

Natasha Virmozelova, PhD is an assistant in Development and Educational Psychology at South-West University "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria. Her scientific interests are in the areas of Cognitive Science, Psychotherapy and Counseling, Differential Psychology, Psychology of Personality. She has worked (2003-2008) as a psychologist at the laboratory in Blagoevgrad at Institute of Psychology at Bulgarian Ministry of Interior.

Mariana Dimitrova is a nurse who has graduated as a Bachelor in Psychology. She works at National Centre of Radiobiology and Radiation Protection – Ministry of Health. Her scientific interests are related to self-realization, self-actualization, defense mechanisms, emotional intelligence, and personality typology. Contact: 3, Sv. Georgi Sofiiski Street, 1606 Sofia, Bulgaria. E-Mail: m.kremenlieva@abv.bg