

УДК 159.9

**THE PATH TO SELF-KNOWLEDGE AND EFFECTIVE COMMUNICATION:
THE PHENOMENON OF EMOTIONAL INTELLIGENCE
ШЛЯХ ДО САМОПІЗНАННЯ ТА ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ: ФЕНОМЕН
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

Kornoukhova K.S. / Корноухова К.С.

*3rd year student majoring in / студентка 3 курсу за спеціальністю
Finance, banking and insurance, Department of Management and Economy/
Фінанси, банківська справа та страхування факультету управління та економіки*

Shutiak I. A. / Шутяк І. А.

*Zasluzheny vchytel Ukrainy / Заслужений вчитель України
associate professor / доцент*

ORCID: 0000-0003-1237-1055

*Leonid Yuzkov Khmelnytskyi University of Management and Law,
Khmelnytskyi, Heroes of the Maidan, 8, 29013*

*Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова,
м. Хмельницький, Героїв Майдану, 8, 29013*

Abstract. *This research paper examines the role and importance of emotional intelligence in the processes of self-knowledge and effective communication. The article analyzes the theoretical aspects of the phenomenon of emotional intelligence, outlines its key components, and highlights the ways of developing the emotional abilities of an individual. The authors emphasize that emotional intelligence ensures personal adaptation through effective understanding and regulation of one's own emotions, as well as adequate interpretation of emotional manifestations of others. The study emphasizes the growing relevance of the study of emotional intelligence in the context of modern social realities.*

Key words: *emotional intelligence, self-knowledge, effective communication, emotions, emotional regulation, development of emotional abilities*

Вступ. У сучасній парадигмі соціальних реалій спостерігається зростаюча тенденція концентрації уваги соціуму на феноменах емоційної природи людини, її афективних переживаннях та їхньому впливі на інтерперсональні взаємини з оточуючими індивідами. У цьому контексті, теоретичні постулати емоційного інтелекту постають як найбільш ґрунтовне пояснювальне підґрунтя диференціації адаптаційних здатностей окремих особистостей у соціальному середовищі. Ця концепція постулює емоційний інтелект як невід'ємну складову особистісної структури, що уможливорює моніторинг власного емоційного стану та розпізнавання емоційних проявів комунікативних партнерів.

У новітніх реаліях даний конструкт набуває більш значущої ваги, адже дефіцит емпатії та комунікативні непорозуміння несуть проблемний характер. Зростаючий інтерес соціуму до проблематики емоційної сфери особистості, який спостерігається протягом останніх декількох десятиліть, відкриває ширші перспективи для розвитку емоційного інтелекту людства в цілому. Здатність декодувати власні емоційні стани та емоційні прояви оточуючих, співпереживати та ефективно інтерактувати з іншими набуває статусу цінного ресурсу в сучасних умовах. Тому дослідження ролі емоційного інтелекту у процесах самопізнання та ефективно комунікації є актуальним науковим завданням.

Основний текст. Вперше, поняття «емоційний інтелект», основоположниками якого можна вважати Д. Карузо, Дж. Майер та П. Саловей, було введено у кінці ХХ ст. Вчені-психологи розглядали теорію проблематики емоційної лабільності, результатом цих досліджень і став відомий до сьогодні феномен емоційного інтелекту. Видатним психологом та послідовником вчених, що зробив великий вклад у вивчення емоційного розвитку особистості став Деніел Гоулман. Його розробки, теорії та вчення присвячені поглибленому вивченню важливості емоційного інтелекту людини [1].

Термінологічний конструкт "емоційний інтелект" репрезентується як інтегративна сукупність здатностей і навичок, що забезпечують індивіду можливість здійснювати регуляцію власних емоційних станів, відстежувати і об'єктивно інтерпретувати поведінкові прояви комунікативних партнерів. Це, у свою чергу, детермінує посилення позитивної репутації та зростання поваги з боку соціального оточення до особистості, яка демонструє високий рівень контролю над афективною сферою. Будь-який вид людської активності перебуває у нерозривному зв'язку з компетенцією інтерперсональної взаємодії та вмінням знаходити шляхи порозуміння у міжособистісних стосунках.

Здатність експлікувати власну перспективу сприйняття ситуативного контексту з дотриманням принципів емоційної зрілості, а також виявляти емпатичне сприйняття ментальних станів і переживань іншого індивіда сприяє розвитку емоційної стабільності особистості. Таким чином, шляхом рефлексії власної поведінки у різноманітних ситуаціях, індивід отримує можливість адекватно реагувати та надавати відповідні вербальні реакції комунікативному партнеру. Осмислення та розуміння як власних емоційних проявів, так і емоційних реакцій оточуючих уможливорює для особистості ефективну інтеракцію з іншими, зберігаючи емоційну рівновагу та конструюючи гармонійні інтерперсональні взаємини.

Вчені Джон Мейер та Пітер Селоуей в кінці минулого століття першими окреслили чотири основні компоненти емоційного інтелекту[3]:

- як ми оцінюємо та виражаємо емоції;
- що про них знаємо;
- як ними керуємо;
- як на їх основі приймаємо рішення.

Першим компонентом є оцінка та вираження емоцій, які невід'ємні від будь-якої соціальної взаємодії. Наприклад, посмішка під час розмови може бути хибно інтерпретована співрозмовником, що призводить до непорозумінь. Розвинений емоційний інтелект дає змогу точніше ідентифікувати емоції інших.

Другим компонентом є знання про емоції, а саме їхні назви, типи та класифікації. Це стосується ширшого культурного та соціального контексту, оскільки ідентичні дії можуть викликати різні емоційні реакції в різних середовищах.

Третій компонент передбачає здатність стримувати емоції, не демонструючи їх, та швидко заспокоюватись, коли емоції все ж проявляються. Особи з розвиненим емоційним інтелектом характеризуються врівноваженістю та вмінням контролювати свої емоції.

Четвертий компонент стосується поведінки, тобто адекватного реагування на оцінені емоції. Емоції є важливою інформацією, яку людина використовує для обґрунтування своїх дій.

Аналізуючи вищезазначене, можна стверджувати, що емоційний інтелект відіграє велику роль в житті людини. Тому доцільно було б розглянути способи його розвитку. Адже, дослідження показують, що емоційні здібності, такі як розпізнавання, розуміння та управління емоціями, можна цілеспрямовано вдосконалювати за допомогою різноманітних практик і технік.

Ключовим аспектом емоційного інтелекту є вміння точно ідентифікувати власні емоції та емоції інших людей. Для цього корисними може бути [2]:

- ✓ ведення емоційного щоденника, тобто щоденне фіксування власних емоційних станів, давайте їм назву та опишіть причини виникнення;
- ✓ практика "дзеркального" відображення, що передбачає уважне спостереження за мімікою та жестами співрозмовника, намагаючись визначити, які емоції він переживає;
- ✓ перегляд відеозаписів з емоційно насиченими сценами, для власного розвитку емоційного інтелекту корисним є тренування по розпізнаванню емоції персонажів.

Важливим аспектом емоційного інтелекту є здатність регулювати свої емоційні прояви. Для цього доцільно застосовувати такі техніки [4]:

- практика усвідомленості (mindfulness), яка передбачає медитативні вправи, що допомагають фокусуватися на поточному моменті та спостерігати за емоціями без осуду;
- методи когнітивно-поведінкової терапії, тобто ідентифікація дисфункціональних думок та заміна їх адаптивними;
- техніки глибокого, повільного дихання, що сприяють заспокоєнню.

Систематичне застосування вищезазначених підходів може значно підвищити рівень емоційного інтелекту, покращивши здатність розпізнавати, розуміти та контролювати власні та чужі емоції.

Висновок.

Отже, емоційний інтелект відіграє ключову роль у процесах самопізнання та ефективної комунікації особистості. Як інтегративна сукупність здатностей і навичок, емоційний інтелект забезпечує можливість регулювати власні емоційні стани, розуміти та адекватно інтерпретувати емоційні прояви оточуючих. Такі вміння сприяють досягненню високого рівня міжособистісної взаємодії, побудові гармонійних стосунків та конструктивному вирішенню конфліктних ситуацій. Виокремлено чотири основні компоненти емоційного інтелекту: оцінка та вираження емоцій, знання про емоції, управління емоціями та прийняття рішень на їх основі. Розвиток цих складових за допомогою відповідних практик і технік дозволяє значно підвищити рівень емоційної компетентності особистості, що є надзвичайно актуальним в умовах сучасних соціальних реалій. Тому, дослідження феномена емоційного інтелекту підкреслює його вагомий роль у процесах самореалізації та ефективної взаємодії з навколишнім світом.

Література:

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Х.: Вівіт, 2019. 512 с.
2. Марія Яцюк. Емоційний інтелект особистості: Навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 20-28 с.
3. Що таке емоційний інтелект, для чого він потрібен і як його розвинути в собі. URL: <https://blog.agrokebety.com/shcho-take-emotsiynyy-intelekt>.
4. Що таке емоційний інтелект та як його розвинути? URL: <https://cases.media/article/sho-take-emociinii-intelekt-ta-yak-iogo-rozvinuti>

Науковий керівник: доцент, Заслужений вчитель України, Шутяк І.А.

Стаття відправлена: 17.04.2024

© Корноухова К.С.