

ПОНЯТТЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У КОНТЕКСТІ ВИВЧЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Постійні зміни, рух, спілкування у соціумі з великою кількістю людей (вдома, на роботі, у месенджерах, соціальних мережах та ін.) – все це ознаки динамічності соціально-економічної сфери, політичної ситуації у всьому світі. Така рухливість багатьох (майже усіх) сфер життя змушує особистість щодня вирішувати безліч проблем як побутових, так і більш глобальних. Подібний спосіб існування вимагає від людини залучення внутрішніх ресурсів: для досягнення мети, виконання поставлених цілей, для подолання багатьох негативних зовнішніх впливів, для саморегуляції та самовдосконалення. Тобто залучається емоційна сфера індивіда. А отже постає питання вивчення емоційного інтелекту.

Як зазначає М.О. Журавльова, сьогодні науковці разом із інтелектом, талантом, емоціями виділяють ряд здібностей, які допомагають людині комунікувати з іншими у соціумі на основі розуміння власних емоцій та почуттів, вмінні їх контролювати. Також важливим є розуміння емоцій інших. Саме така система здібностей отримала назву «Емоційний інтелект» [1]. В Україні сьогодні, як ніколи, набувають актуальності питання збереження психічного здоров'я людей, їхньої здатності до адаптації. За Н.А. Кулик та Л.Л. Гільовою, глибока соціальна, політична, економічна та духовна кризи провокують психічне напруження у людей різного віку та статі. Однак також і стимулюють особистість відшукувати та використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для пристосування у важких умовах сьогодення [3]. Емоційний інтелект – це важливий аспект людської інтелігентності, тактовності та емпатії. Не можна знехтувати той факт, що така здатність індивіда, як розпізнавання, контроль та ефективне вираження своїх почуттів впливає на поведінку загалом. Відповідно, важливим при соціальній комунікації є вміння підтримувати здорові міжособистісні відносини – розуміння емоцій інших, відчуття їхніх переживань. Тобто, такі чинники, як самосвідомість, саморегуляція, соціальна компетентність, емпатія – це такі внутрішні ресурси людини, які допомагають ефективно спілкуватися та адаптуватися до соціальних норм, цінностей та контекстів.

Сьогодні, в умовах війни, емоційний інтелект виявляється як значущий чинник адаптації у внутрішньо переміщених осіб у плані подолання прокрастинації та ефективного управління їхнім часом та ресурсами у нестабільних умовах. За результатами теоретико-методологічного аналізу Ю.В. Рудоманенко, з'ясовано, що у сучасній науковій психології досі немає

єдиного уявлення про структуру прокрастинації, так само як і чіткої дефініції цього феномену. В основному прокрастинація трактується як схильність до відкладання важливих рішень та діяльності, що спричинює життєві проблеми і болісні психологічні ефекти, що не кращим чином впливає на психічне здоров'я людини [7]. Дуже багато людей змушені залишити власні домівки, переїхати в інше місто або країну. Внутрішньо переміщені особи через війну зіштовхуються з численними викликами та стресами: втрата домівки, розриви у родинних зв'язках, економічні труднощі, а також психологічні та емоційні проблеми. Вони часто переживають тривогу, депресію, травми. У таких людей прокрастинація може бути поширеною проблемою. Адже багато хто ніби не живе в реальності, тут і зараз, а чекає, як складеться життя у майбутньому, після закінчення війни. Саме тому частина внутрішньо переміщених осіб відкладає планування, виконання певних життєвих сценаріїв на «потім». Як зазначає Н. Назаук, мобільність, висока сомоорганізація, внутрішня мотивація є затребуваними характеристиками особистості. Однак зростає тенденція до неорганізованості, виплеску негативних почуттів та емоцій, багато хто тяжіє до синдрому відкладеного життя («...от повернемося додому, тоді все зробимо...», «...зараз не час розслаблятися, війна закінчиться, тоді...» і под.), тяжіння до вітимності та прокрастинації, згідно з якою людина постійно відкладає прийняття рішень та виконання завдань на невизначений термін [5]. Сильний фактор для розвитку прокрастинації – страх перед майбутнім. Відчуваючи невизначеність власного життя, внутрішньо переміщені особи часто відкладають на завтра планування того ж таки власного життя.

Пов'язуючи емоційний інтелект із прокрастинацією, слід зазначити, що люди з низьким рівнем емоційного інтелекту можуть відчувати більший рівень стресу від невиконаних завдань, що, в свою чергу, може призвести до відкладання їх виконання. Однак люди з розвиненим емоційним інтелектом можуть краще оцінювати наслідки своїх дій та раціонально обирати, яким чином виконати поставлене завдання, що допомагає їм подолати прокрастинацію.

Таким чином, можна стверджувати, що розвиток емоційного інтелекту може сприяти зменшенню прокрастинації шляхом покращення саморегуляції, управління стресом, планування та прийняття рішень. Вивчення та розвиток емоційного інтелекту у групі внутрішньо переміщених осіб може сприяти їхній психологічній стійкості, покращенню самопочуття та здатності до адаптації та метаорієнтованості, до нових умов життя після війни. Такий підхід сприяє створенню більш сприятливого середовища для їхньої успішної реінтеграції у суспільство та побудови стійкого майбутнього.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Журавльова Л. П. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень / Л. П. Журавльова // Наука і освіта. – 2009. – №1-2. – С. 57-61.
2. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту / В.В. Зарицька // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. – Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. – Вип. 2. – С. 19–22.
3. Кулик Н. А. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень / Н. А. Кулик, Л. Л. Гільова // Проблеми сучасної психології. – 2018. – Вип. 39. – С. 79-90.
4. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості / С. М. Могиляста // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Т. VI : Психологія обдарованості. – Вип. 14. – Київ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. – С. 362–369.
5. Назарук Н. Проблема вивчення прокрастинації у психології / Н. Назарук // Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. – Вип. 14. – 2022. – С. 48-54.
6. Подофей С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення / С. О. Подофей // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» – 2019. – № 1. – С. 260-265.
7. Рудоманенко Ю. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки : дис...на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія, 05 Соціальні і поведінкові науки / Ю. Рудоманенко; наук. кер. М. Й. Казанжи. – Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2023. – 271 с.
8. Стасюк М. М. Теоретичний аналіз впливу емоційного інтелекту на процес соціальної адаптації / М. М. Стасюк // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія. – 2017. – Вип. 5. – С. 158-169.