

БАКУТА Т.Ю.,

*магістрантка спеціальності «Психологія»
Національного університету «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У СТРУКТУРІ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Сьогодні проблема неконфліктного, гармонійного життя в контексті динамічних та агресивних змін у світі та Україні зокрема є досить актуальною. Психологи акцентують на потребі розвитку емоційного інтелекту особистості для подальшої усвідомленості, адаптації та самореалізації кожного індивіда.

Розуміння свого емоційного стану, управління ним, а також емпатія стосовно інших людей – емоційний інтелект – цікавить багатьох вчених. Адже співіснування у гармонії із собою веде до позитивної поведінки людини та оптимізує міжособистісне спілкування та співіснування

індивідів у суспільстві. Люди, які живуть у гармонії із собою (тобто приймають як позитивні так і негативні емоції, що виникають у них), здатні управляти своїми настроєвими виявами, їм легше вирішувати життєві негаразди, проблеми та конфлікти.

С. Бикова вказує на те, що емоційний інтелект може бути розглянутий як здатність особи до усвідомлення, розуміння та керування своїми та чужими емоційними станами та почуттями, що формуються протягом життя особи через спілкування та професійну діяльність. Вона розрізняє два аспекти емоційного інтелекту – внутрішньо-особистісний та міжособистісний [1, с. 127].

Самооцінка, розуміння і прийняття свого емоційного стану та настрою, впевненість, толерантність, здатність контролювати свої емоції, реакції та імпульси, оптимізм, відповідальність, вміння мобілізувати свої емоції для досягнення поставлених цілей та завдань – це складові внутрішньо-особистісного аспекту. Відповідно міжособистісний аспект розвиває співчуття та розуміння почуттів, потреб та перспектив інших людей. Особа з високим рівнем емпатії може легше співпереживати іншим, розуміти їхні мотивації та допомагати в складних ситуаціях. Ще один складник міжособистісного аспекту – соціальні навички. Це здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, будувати позитивні відносини та співпрацювати в групах.

За словами С. Бикової, розвиваючи свій емоційний інтелект індивід може чітко розрізнити свої почуття, визначати, що саме вони відчувають у певних ситуаціях, і мати реалістичне уявлення про себе; уникати спонтанних або неконтрольованих реакцій та вміти залишатися спокійним навіть у стресових ситуаціях, знаходити внутрішню мотивацію для досягнення успіху, навіть у складних життєвих обставинах.

Зворотне ствердження про низький рівень емоційного інтелекту включає поганий психічний стан і проявляється через страх, самотність, нестабільність, агресію, почуття провини, депресію та фрустрацію [1, с. 127]. Тобто можемо зробити висновок, що люди із розвиненим емоційним інтелектом більш соціальні та адаптовані до життєвих змін та труднощів.

Не можна ігнорувати той факт, що людина не живе відокремлено, а отже є соціальною. Відповідно торкаючись поняття «емоційний інтелект», доцільно розуміти його взаємозв'язок із поняттям «соціальний інтелект».

О. Старинська, посилаючись на роботи Д. Ушакова, говорить про соціальний інтелект як здатність особистості розуміти інших людей і ситуації взаємодії з ними, а також здатність управляти чи адаптуватися до

цих ситуацій. Вчені виділяють змістовні складники, що характеризують дане поняття: когнітивні, емоційні, поведінкові. Емоційний інтелект є одним з ключових компонентів соціального інтелекту і включається у ширший контекст когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів [4, с. 42].

Важливо розуміти, що емоційний інтелект взаємодіє з іншими аспектами соціального інтелекту, створюючи комплексну мережу навичок та вмінь для успішної соціальної адаптації.

Когнітивний аспект соціального інтелекту охоплює здатність розуміти та інтерпретувати інформацію, сприймати і аналізувати соціальні ситуації, розрізняти соціальні сигнали та приймати рішення відповідно до контексту. Емоційний інтелект доповнює цей аспект, дозволяючи особі розпізнавати власні та інші емоції, виражати їх адекватно та ефективно, а також розуміти, як ці емоції впливають на мислення та прийняття рішень.

Основою для розвитку емоційного інтелекту та взаємодії з іншими людьми в різних соціальних ситуаціях є такі навички, як емпатія, саморегуляція, вміння вирішувати конфлікти та підтримувати позитивні міжособистісні відносини. А саме здатність розуміти, виражати та керувати власними емоціями та співпереживати та розуміти емоції інших і є основою емоційного складника соціального інтелекту.

Емоційний інтелект також тісно пов'язаний і з третім, поведінковим, аспектом соціального інтелекту. Емоційний інтелект допомагає особистості адаптувати свою поведінку до соціальних ситуацій: виявляти адекватну соціальну поведінку в різних ситуаціях, включаючи уміння вести діалог, співпрацювати з іншими, розв'язувати конфлікти та демонструвати ефективне керування емоціями [4, с. 42].

Таким чином, емоційний інтелект є невіддільним від соціального. Адже розвиток як емоційного, так і соціального інтелекту сприяють успішній взаємодії особистості та суспільства. Розуміння себе та інших, вміння адаптуватися до соціальних змін допомагають людині долати складні життєві ситуації та знаходити вихід зі, здавалося б, найскрутніших становищ.

Список використаних джерел

1. Бикова С.В. Особливості емоційного інтелекту жінок та чоловіків. *Наука і освіта*. 2015. №10. С. 126–130. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/6108>
2. Наumenко О.С. Соціальний та емоційний інтелект як складові соціальної обдарованості. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI. Психологія обдарованості. Випуск 8. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. 262 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/19596364.pdf>
3. Слободянюк О.Л. Проблема співвідношення соціального та емоційного інтелекту у психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 1. С. 181–186. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-30>

4. Старинська О. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект»: науковий дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 3 (56). С. 40–44. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.6>
5. Стасюк М. М. Теоретичний аналіз впливу емоційного інтелекту на процес соціальної адаптації. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія»*. 2017. № 5. С. 158–169 URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/1912>