

Важлива перевага особистої терапії полягає в тім, що соціальний працівник входить у роль клієнта і здобуває відповідний досвід. Особиста терапія представляє унікальну можливість побачити процес консультивання очима клієнта. Тільки в такий спосіб соціальний працівник може довідатися, що таке занепокоєння, зв'язане із самоаналізом і вчасно помітити і запобігти виникненню неконтрольованих ситуацій.

Список використаних джерел

1. Вступ до соціальної роботи: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / За ред. Т. В. Семигіної, І. І. Миговича. — К. : Академвидав, 2005. — с. 300. ISBN 966-8226-26-7.
2. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій) : Навчальний посібник. / В. П. Кутішенко. – [2-ге вид.]. – К. : Центр учбової літератури, 2010. – 128 с.
3. Хамитова И.Ю. Развитие профессиональной идентичности консультанта журнал практической психологии и психоанализа / И. Ю.Хамитова – 2000. - №1. – С. 10-16.

Бакун Яна Володимирівна,
здобувачка вищої освіти,
Національний університет водного господарства і природокористування,
м. Рівне, Україна
науковий керівник, **Сарнавська Оксана В'ячеславівна**
кандидат філософських наук, доцент,
Національний університет водного господарства і природокористування,
м. Рівне, Україна

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ ДИСКУРС

Відкриттям останніх десятиліть у сфері психології, нейробіології, а також медицини, педагогіці та менеджменті, стали дослідження філософії успішності людини американськими професорами Джоном Маєром та Пітером Саловеєм, які вперше сформулювали поняття «емоційний інтелект». Популяризатором ідеї впровадження результатів досліджень науковців став Даніель Гоулмен, книги якого про ЕІ стали бестселерами, а дослідження цього феномену має міждисциплінарний науковий характер та успішно впроваджується у важливих сферах людського життя. Емоційний інтелект в широкому розумінні - це визнання за собою і іншими як позитивних, так і негативних почуттів, вміння відділяти особисті відчуття від фактів, відчувати настрій, темперамент, інтонації і наміри в спілкуванні з іншими людьми. Важлива частина емоційного інтелекту - вміння розпізнавати і чесно описувати власні емоції, здатність не піддаватися паніці і відкинути «негатив» (гнів, ревнощі, роздратування, заздрість, злість). Люди, які здатні артикулювати свої почуття, усвідомлювати їх джерело і спокійно обговорювати подальші дії, не переходячи на особистості, зустрічаються не дуже часто. І час, проведений з

ними, для більшості виявляється дуже корисним спілкуванням. Актуальність проблеми розвитку емоційного інтелекту досить чітко описана вченими Є. Носенко та Н. Ковригою в різних аспектах життя. Вони зазначають, що саме у соціальному контексті недостатня розробленість цієї проблеми загрожує тому, що людська цивілізація може розпочати саморуйнування, якщо емоції надалі протиставлятимуться розуму, вважатимуться неконтрольованими й нерегульованими [4].

Дослідники припускають, що існує чотири рівні емоційного інтелекту, включаючи емоційне сприйняття, здатність міркувати за допомогою емоцій, здатність розуміти емоції та здатність керувати ними. [3]

Емоційне сприйняття: Перший крок у розумінні емоцій - це їх точне сприйняття. У багатьох випадках включається розуміння невербальних сигналів, таких як мова тіла та вираз обличчя.

Міркування за допомогою емоцій: наступний крок передбачає використання емоцій для стимулювання мислення та пізнавальної активності. Емоції допомагають визначити пріоритетність того, на що ми звертаємо увагу в першу чергу та на що реагуємо.

Розуміння емоцій: емоції, які ми сприймаємо, можуть мати найрізноманітніші значення. Якщо хтось виражає гнівні емоції, спостерігач повинен інтерпретувати причину гніву людини і те, що це може означати. Наприклад, якщо ваш бос чомусь злий, це може означати, що він незадоволений вашою роботою, або ж, що він отримав штраф за перевищення швидкості дорогою на роботу того ранку.

Управління емоціями: здатність ефективно керувати емоціями важлива частина емоційного інтелекту і найвищого рівня. Регулювання емоцій та відповідна реакція, а також відповідь на емоції інших - це важливі аспекти управління емоціями.

Чотири гілки цієї моделі розташовані за складністю. Наприклад, найнижчі рівні включають сприйняття та вираження емоцій, тоді як вищі рівні вимагають більш свідомої участі та регулювання емоцій.

У 2019 році було опубліковане дослідження від Shaanxi Normal University, яке вивчало роль соціальної підтримки та афективного досвіду (тобто позитивного та негативного афекту) у взаємозв'язку між емоційним інтелектом та задоволеністю життям [2]. Учасниками були 748 дорослих китайців віком від 16 до 60 років, які заповнювали шкалу емоційного інтелекту (WLIES; Wong & Law, 2002), шкалу сприйнятої соціальної підтримки, шкалу позитивного та негативного впливу та шкалу задоволеності життям. Аналіз та моделювання дослідження продемонстрував, що соціальна підтримка, позитивний і негативний афект безпосередньо мають вплив емоційного інтелекту на задоволеність життям. Ці висновки сприяють глибшому розумінню зв'язків між цими поняттями і припускають, що високий емоційний інтелект може сприяти благополуччю з точки зору соціальної підтримки та афективності. Також було підтверджено, що люди з високим

емоційним інтелектом можуть сприймати, використовувати та регулювати свої емоції на більш високому рівні, ніж люди з низьким емоційним інтелектом, і, таким чином, відчувати позитивні емоції з більшою частотою та більшою мірою та мати позитивне афективне життя.

Одним з важливих кроків визнання ролі емоційного інтелекту є його включення до медичного обслуговування. Зокрема ті моменти, коли пацієнти опиняються перед обличчям необхідності оперативного втручання, мають аналізи, які свідчать про потребу у лікуванні чи сповнені болісного занепокоєння - і створюють чудову потребу можливості зайнятися емоційним аспектом. У деяких лікарнях вже розглянули позитивний досвід доопераційного інструктажу пацієнтів, який допомагає їм стримати свої страхи і впоратися з дискомфортом; наприклад, пацієнтів навчають методам релаксації, відповідають на їхні запитання задовго до операції і точно пояснюють їм за кілька днів до неї, що вони швидше за все будуть відчувати під час відновлення свідомості та організму. І в результаті використання практик ЕІ пацієнти оговтуються від хірургічного втручання в середньому на два-три дні швидше. Навчання прийомам релаксації, медетативним практикам може допомогти пацієнтам впоратися з деякою часткою стресу, що викликається їх симптомами, так само як і з емоціями, які грають роль спускового механізму для цих симптомів або загострюють їх [1].

Ще одним цікавим напрямком застосування здобутків у сфері дослідження емоційного інтелекту може стати освіта. «Одна з причин, чому люди так погано володіють умінням жити, полягає в тому, що ми, як суспільство, не подбали про забезпечення навчання кожної дитини необхідним навичкам справлятися з гнівом або конструктивно вирішувати конфлікти, так само як і самі не навчили їх проявляти співчуття, контролювати емоції і не познайомили з основними принципами емоційної компетентності», - писав Даніель Гоулман у висновку до головної праці з емоційного інтелекту «Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ». Справді, далеко не всі підлітки, а тим паче дорослі знають і розуміють, що таке емоційний інтелект. На радість з'являється все більше інформації про ЕІ та його вплив на життя людини, що допомагає сучасному суспільству досягнути повну міру його користі та наслідків, які дають можливість почати активно запроваджувати вивчення та дослідження ЕІ у дітей. Чи не варто нам почати навчати цим найважливішим для всього подальшого життя навичкам? І якщо не зараз, то коли?

Список використаних джерел

1. Daniel Goleman. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ, 1995.
2. Kong, F., Gong, X., Sajjad, S. et al. How Is Emotional Intelligence Linked to Life Satisfaction? The Mediating Role of Social Support, Positive Affect and Negative Affect. J Happiness Stud 20, 2733–2745 (2019). URL: <https://doi.org/10.1007/s10902-018-00069-4>
3. Salovey P, Mayer J. Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality. 1990;9(3):185-211.
4. Савченко Ю.Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2014. С. 12. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32309255.pdf>