

Ломова Анастасія Олександрівна
здобувачка вищої освіти,
Національний університет водного господарства і природокористування,
м. Рівне, Україна

Сарнавська Оксана В'ячеславівна
кандидат філософських наук, доцент,
Національний університет водного господарства і природокористування,
м. Рівне, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В КОНТЕКСТІ ЙОГО ЗВ'ЯЗКУ З ЕМПАТІЄЮ

В сучасній психології, цікавим аспектом розширення наукового поля вивчення інтелектуальних можливостей особистості стало дослідження емоційного інтелекту – здатності розуміти та керувати власними емоціями, а також розрізняти та враховувати у спілкуванні емоції оточуючих.

У наукових розвідках Пітера Саловея і Джона Маєра (1995 рік) було переконливо доведено, що емоційний інтелект сприяє покращенню взаєморозуміння та ефективності комунікації, що якісно змінює успішність та рівень задоволеністю життям. Вчені виявили зв'язок між емоційним інтелектом та розгалуженістю соціального оточення людини та задоволеністю соціальними аспектами життєдіяльності. Дослідження цих науковців, проведене серед студентів коледжів, демонструє, що показники високого рівня емоційного інтелекту корелюється з розвиненою емпатією, що приводить до меншої кількості конфліктів у тісній взаємодії з однолітками, що ще раз засвідчило на підтвердження наукової гіпотези взаємозв'язку емоційного інтелекту з високою якістю соціальної взаємодії. Подібним чином, дослідження підлітків з високим рівнем емоційного інтелекту засвідчує їхню здатність успішно управляти власними емоціями, а також враховувати емоції інших людей, що потенційно захищає їх від депресії.

Найважливішими складниками емоційного інтелекту, на думку Р.Боятіса, самосвідомість, стратегії керування емоціями та емпатія. Емпатія – це здатність розуміти емоційний стан іншої людини та співпереживати їй, вона є невід'ємною, важливою складовою емоційного інтелекту. Емпатія ґрунтується на самосвідомості: чим глибше і чіткіше ми усвідомлюємо власні емоції, тим краще нам вдається розуміти емоційні переживання інших людей. У свою чергу, невміння розрізняти емоції та почуття іншої людини – це велика прогалина у розвитку та вихованні особистості, адже порозуміння, що є основою турботи, виникає в результаті емоційного підлаштування або іншими словами, здатності до емпатії. Зауважимо, що на початку ХХІ століття розроблено цілісну концепцію розвитку емпатії людини на засадах інтеграції системного, еволюційно-генетичного, соціокультурного та гуманітарного підходів [1, с. 34]. Доведено, що емпатія є комплексним ієрархічно структурованим, багатовимірним надбанням психіки особистості, встановлено, що відображення переживань іншої людини та їх трансформація може бути

різної міри складності й відбуватися на відповідних рівнях: неусвідомленому (фізіологічному), частково усвідомленому (психофізіологічному), усвідомленому (соціопсихологічному) і надсвідомому (духовному). У дослідженні Л. Журавльової доведено, що на фізіологічному рівні, як правило, відбувається споглядання і сприймання емпатогенної ситуації, зараження емоціями об'єкта емпатії (емпата). На психофізіологічному рівні – ідентифікація суб'єкта емпатії з її об'єктом, наслідком чого є переживання суб'єктом емпатії емоцій, ідентичних емоціям емпата (співпереживання). На соціопсихологічному рівні суб'єкт емпатії переживає з приводу почуттів, переживань іншого у формі співчуття, співраді, заздрості чи злорадстві, будує моделі поведінки сприяння чи протидії, реалізує ці моделі. На духовному рівні досягаються смислові, екзистенційні утворення об'єкта емпатії й відчуваються його вершинні, містичні переживання. Відбувається це у вигляді надвчування, вершинних переживань, трансперсонального спілкування, альтруїзму [2, с 15].

Багатовекторна картина змісту феномену "емпатія" дозволяє тлумачити його як інтегральне особистісне надбання, яке є важливою, унікальною здатністю суб'єкта до розуміння складності емоційного світу іншої особистості, що сприяє встановленню взаєморозуміння у міжособистісній комунікації та спілкування.

Важливим аспектом розгляду емпатії є її дослідження як підґрунтя формування моральної свідомості особистості (І.Д. Бех, Л.І. Божович, М.Й. Боришевський та ін.), встановленню її емоційної зрілості (Г.М. Бреслав, О.Я. Чебикін та ін.), успішному розвитку просоціальної поведінки (Т.П. Гаврилова, А.В. Соломатіна та ін.). Емпатія є важливою структурною складовою та умовою вміння розпізнавати та враховувати емоції інших людей, що сприяє кращій соціальній адаптації особистості у соціумі (Д. Гоулман). Уміння відчувати та розпізнавати, що відчуває інша людина, є корисною навичкою у багатьох сферах нашого життя: вибудова особистісних стосунків, батьківство, а також менеджмент, маркетинг, політологія [3, с. 9].

Отож емоційний інтелект є тим інструментом завдяки якому відбувається емоційне самопізнання та саморозуміння, адекватне оцінювання емоційних ситуацій та подій, а також проявів емпатійності. Емпатія є основним психологічним механізмом встановлення емоційного інтелекту та умовою успішного спілкування і соціальної взаємодії.

Список використаних джерел:

1. Журавльова Л. П. Психологія емпатії / Л. П. Журавльова. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2007. – 328 с.
2. Журавлева Л. П. Эмпатийные отношения детей, воспитывающихся вне семьи / Л. П. Журавлева // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17. – № 4. – С. 91-98.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман // Пер. с англ. А. П. Исаевой. – М. : АСТ: Астрель, 2011. – 478 с.