

спілкування, створювати сприятливу емоційну атмосферу в процесі комунікації.

Особливості впливу емоційного інтелекту на підготовку до професійної діяльності найвиразніше виявляються у когнітивній (уявлення про себе та про інших), емоційній (емоційне самопочуття), поведінковій (комунікативна поведінка) сферах студентського середовища.

Процес розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів І.Мещерякова пропонує умовно розбити на п'ять етапів: пізнання самого себе, навчитися управляти своїми емоціями й почуттями, навчитися розпізнавати емоції інших людей, оволодіння вмінням управління станами партнерів по спілкуванню, розвиток психологічного професіоналізму.

Висновок: У загальному, можемо зауважити, що сформованість спроможності до ідентифікації емоційних станів у студентів-психологів виступає проявом сформованості їх особистісної та професійної зрілості, вагомим аспектом їх готовності до професійної діяльності. Адже, залежно від того, наскільки фахівець спроможний ідентифікувати емоційні стани свої та оточуючих людей, керувати ними, залежить і успішність його діяльності і можна зробити висновок про сформованість його особистісної зрілості (Т.В.Коломієць, Т. Ю. Кулаковський).

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. Наука. Релігія. Суспільство. 2010. № 4. С. 84-87.
2. Тетерук С. П. Формування механізмів саморегуляції студентів в іншомовному просторі : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2006. 21 с.
3. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. Психологія особистості. 2011. №1(2). С. 282–288.
4. Schunk, Dale H.; Ertmer, Peggy A. Boekaerts, Monique (Ed); Pintrich, Paul R. (Ed); Zeidner, Moshe (Ed). (2000). Self-regulation and academic learning: Self-efficacy enhancing interventions. Handbook of self-regulation.– San Diego, CA, US: Academic Press. – 783 p.

## ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПОБУДОВУ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

**Вараксіна А. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
varacsinaanna@gmail.com*

Актуальність дослідження. Міжособистісна взаємодія є одним із найважливіших чинників ефективності людської діяльності, в ході якої відбувається

формування людської особистості, її найважливіших рис, моральної сфери світогляду, засвоюються норми і цінності суспільства, формуються міжособистісні відносини. Вступаючи у міжособистісні відносини у формальних і неформальних об'єднаннях, індивід реалізує себе, проявляє себе як особистість і має можливість оцінити себе. Важливим компонентом побудови міжособистісної взаємодії є емоційний інтелект.

У психологічній теорії та практиці існують дослідження, які роблять висновки про те, що ЕІ є передумовою просоціальної поведінки та його розвиток оптимізує міжособистісну взаємодію.

Мета дослідження полягала в обґрунтуванні ролі емоційного інтелекту в побудові міжособистісної взаємодії.

Виклад основного матеріалу. Проблема взаємодії людей досліджується в психології, соціальній психології та соціології. Зокрема, психологи вважають, що взаємодія – це процес безпосередньої або опосередкованої взаємодії людей один із одним, що породжує їх взаємну обумовленість та зв'язок. Саме причина обумовленості складає головну особливість взаємодії, коли кожна з взаємодіючих сторін виступає причиною іншої і наслідком одночасного зворотного впливу протилежної сторони. Крім того, під взаємодією у психології зазвичай розуміють не тільки вплив людей один на одного, але й безпосередньо організацію їх сумісних дій. Міжособистісна взаємодія це випадкові або навмисні, приватні або публічні, довготривалі або короточасні, вербальні або невербальні контакти і зв'язки двох та більше людей. Ця взаємодія викликає взаємні зміни їхньої поведінки, діяльності, відношень та установок.

У вузькому сенсі міжособистісна взаємодія є системою взаємообумовлених індивідуальних дій, пов'язаних циклічною причиною залежністю. При цьому поведінка кожного з учасників виступає одночасно і стимулом і реакцією на поведінку інших. У цілому феномен міжособистісної взаємодії опосередкований міжособистісними відношеннями, спілкуванням і сумісною діяльністю. [1]

Для побудови продуктивної взаємодії є важливим багато компонентів, адже вона передбачає плідний спосіб контакту партнерів, який сприяє становленню і продовженню відносин взаємної довіри, розкриттю особистісних потенціалів і досягненню ефективних результатів у сумісній діяльності. Одним із таких компонентів є розуміння емоцій та емоційних станів свого партнера, уявлення про загальний емоційний фон та свої власні переживання та реакції, що в свою чергу є основою емоційного інтелекту.

Психолог Б. Лемберг підкреслює, що «емоційний інтелект – це здатність ідентифікувати, використовувати, розуміти емоції і керувати ними; здатність, яка дозволяє знизити стрес, навчитися ефективному спілкуванню, подоланню перешкод та розв'язанню конфліктів» [4]

Українські дослідники Е. Носенко та Н. Коврига тлумачать емоційний інтелект, як важливу інтегральну характеристику особистості, що реалізується в здібностях розуміти емоції, узагальнювати їхній зміст, виокремлювати емоційний підтекст у міжособистісних стосунках, регулювати емоції таким чином, щоб сприяти за допомогою позитивних емоцій когнітивній пізнавальній діяльності та долати негативні емоції, які заважають успіху.[2]

Існує достатньо доказів, які свідчать про те, що люди з вищим ЕІ мають більш позитивні міжособистісні стосунки, Шутте та ін. стверджують, що вищий ЕІ пов'язаний як із кращими стосунками (наприклад, задоволеність подружнім життям), так і з деякими навичками, пов'язаними з підтриманням позитивних взаємин (наприклад, емпатійний погляд на ситуацію, соціальні навички, співпраця з партнерами).

Розглядаючи теорію соціального обміну також можна прослідкувати вплив емоцій на взаємодію. В основу теорії Гоманса лягли положення про взаємний обмін винагородами (позитивними підкріпленнями) і покараннями (негативними підкріпленнями). Гоманс ділить об'єкти свого дослідження на групи. У процесі вивчення цих груп соціолог виявляє залежність почуттів і вчинків їх членів. Спостереження безпосередніх контактів між індивідами дозволили соціологу зробити висновки щодо закономірностей, які характеризують поведінку людей в малих групах. Їм була виявлена залежність ступеня взаємної симпатії в групі від частоти спілкування індивідів. Цією ж причиною Дж. Хоманн пояснював наявність подібності поведінки і прояв почуттів у різних членів групи

Беручи за приклад трансактний аналіз Е. Берна можна припустити що компоненти емоційного інтелекту відіграють важливу роль у побудові взаємодії. Оскільки, ролі особистості непостійні і періодично міняються у однієї і тієї ж людини залежно від ситуації і від сприйняття їм образу і поведінки того, з ким вона взаємодіє притому що зміна поведінки супроводжується зміною емоційного стану. Отже, інтуїтивне розуміння емоцій та загального емоційного стану партнера може допомогти а також розуміти стану партнера по спілкуванню і знаходити шляхи оптимізації взаємодії з ним.

Висновки. Отже, підсумовуючи усе вище сказане можна окреслити такі характеристики міжособистісної взаємодії: система соціальних взаємовідносин, на основі яких відбувається життєдіяльність особистості, усталені взаємозв'язки, що мають яскраво виражене емоційне забарвлення і виявляються у характері та способах взаємовпливів. Тобто міжособистісні відносини пов'язані з емоційною сферою та емоційними проявами особистості. Для налагоджування продуктивних та конгруентних відносин людина повинна мати розвинутий емоційний інтелект який в свою чергу, є фактором успішності в багатьох видах діяльності та дозволяє позитивно впливати а стосунки між людьми.

У загальному вигляді емоційний інтелект в науковій літературі визначається як явище, яке об'єднує в собі уміння людини розрізняти, розуміти і керувати власними емоціями, емоційними станами й емоціями своїх партнерів по спілкуванню. Емоційний інтелект також може бути предиктором розвитку міжособистісних відносин. Оскільки, так чи інакше емоційна складова присутня в будь-яких людських стосунках і саме вона часто відіграє важливу роль у їхньому формуванні та розвитку. При цьому специфіку йому додає внутрішньоособистісна спрямованість. До того ж, емоційний інтелект не є вродженою характеристикою, а формується в різних вікових періодах під певним впливом. Розвинений емоційний інтелект є фактором успішності в багатьох видах діяльності, а розвиток емоційного інтелекту дозволяє позитивно впливати на міжособистісні відносини.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Молчанюк О. В., Борзик О. Б. Психолого-педагогічний аналіз дефініції «міжособистісні відносини» / О. В. Молчанюк, О. Б. Борзик // Теорія та методика навчання та виховання : зб. наук. праць / Харків. нац. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; за заг. ред. член-кор. НАПН України А. В. Троцько. Харків, 2017. Вип. 42. С. 125–134.
2. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. К.: Вища школа, 2003. 126
3. Ситник С.В. Особливості міжособистісної взаємодії майбутніх психологів із різним стилем мислення. Психологія:зб.наук.праць\ Південноукраїнський нац. педагогічний ун-т. імені К. Д. Ушинського; 2014-Вип.32-С.158-164
4. Lemberg, B. Emotsionalnyy intellekt. Kak razum obshchaetsya s chuvstvami. Emotional intelligence. How the mind communicates with feelings. Saint Petersburg : Vector. 2013.

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АКУЛЬТУРАЦІЇ І ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ

**Василевська О. І.**

*Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти*

Актуальність проблеми акультурації зумовлена тим, що життя сучасної України, на жаль, просякнуте драматичними, трагічними подіями. Війна, яку розв'язала Росія, позначилася на різних рівнях функціонування людини: фізичному, соціальному та психологічному. Проблеми, з якими стикаються за межами країни наші співвітчизники – вимушені переселенці набуває все більшої гостроти.

Людина, яка переїхала жити в іншу країну, неминуче стикається з акуль-