

Розвиток емоційного інтелекту жінок лідерок як засобу самопізнання

Тетяна Григоренко

*магістрант кафедри психології,
ВНЗ «Університету економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: tetiana_hryhorenko@ukr.net*

Ольга Васильченко

*доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології,
ВНЗ «Університету економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: olgavm@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-0716-3430*

Пізнання себе – унікальна потреба закладена природою з самого народження – пізнавати оточуючий світ у всій його величі і саму себе як найбільшу загадку Всесвіту. Саме в своєму внутрішньому світі ми знаходимо відповідь на найскладніші життєві задачі, розуміння мети особистісного буття, усвідомлення призначення, сенсу життя, варто лишень прислухатись.

Розвиток емоційної культури особистості, як зазначає О. О. Лелюх-Степанчук, є однією з актуальних проблем сучасної психології. ЕІ є одним з найважливіших компонентів життєдіяльності особистості, оскільки дає можливість людині пізнавати саму себе, забезпечує правильне розуміння емоційних реакцій оточуючих та уміння емоційно адекватно на певні життєві ситуації. Коли людина вміє розуміти свої емоційні переживання, ідентифікувати та інтерпретувати їх, управляти своїми емоційними станами, їй значно легше розв'язувати складні життєві ситуації, міжособистісні конфлікти, спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває роль емоційного інтелекту у формуванні особистості[3] загалом та розвитку емоційного інтелекту жінок лідерок як засобу самопізнання зокрема.

Розвиток емоційного інтелекту (далі - ЕІ) жінок лідерок як засобу самопізнання формує здатність об'єктивного бачення подій з можливістю мінімізації впливу упереджень, стереотипів, комплексів та когнітивних викривлень, до усвідомлення мотивів поведінки, стимулює постійний розвиток та самовдосконалення своєї індивідуальності, плекає активну життєву позицію, що сприятиме визначенню своєї сфери для якісного задоволення потреби в самореалізації і самоактуалізації, усвідомленні свого покликання як в мистецтві чи науці, так і в вирощуванні квітів чи вихованні дітей-сиріт.

Самопізнання, за словами О. Камінської – це процес розгорнутий у часі, пов'язаний з рухом від одиничних ситуативних образів через їхню інтеграцію в цілісне утворення – в поняття власного «Я» як суб'єкта, відмінного від інших. Цей процес поєднаний з переживаннями, які відображаються в емоційно-ціннісному ставленні особистості до себе, де ці переживання закріплюються у відповідну самооцінку і проявляються в саморегуляції особистості[2].

Таким чином науковці сучасності відзначають значущість емоційної складової в процесі самопізнання, так як самопізнання – не тільки раціональний, а

й емоційний процес, часто неусвідомлене ставлення до себе, є фундаментальною складовою становлення жінки лідера.

ЕІ посідає важливе місце в структурі розвитку та становленні жінки як лідера, її самоідентичності, а саме: пов'язує набутий досвід минулого з прагненнями й цілями майбутнього – емоційна складова сприйняття нами отриманих результатів має безпосередній вплив на цілеспрямованість і оцінку можливостей досягнення певної мети; особистісна класифікація емоцій на позитивні і негативні, їх індивідуалізований вплив на настрій, мотивацію, мислення, почуття та інші психічні процеси особистості; вплив комунікацій на нашу самосвідомість, саморефлексію, емоційну саморегуляцію – чутлива емоційна складова може як сприяти так і ускладнювати міжособистісне спілкування.

Світлана Савчук, бізнес-тренерка і психологиня, на своїй лекції «Емоційний інтелект як інструмент для жіночого лідерства» зазначила: «Якби мене запитали, як почати розвивати емоційний інтелект, я б сказала – почніть із себе. Адже якщо я навчаюся глибинно розуміти себе, у мене в доступі є інструменти, які допомагають усвідомлювати свою поведінку, розуміти, де мої сильні сторони, а де ресурси, де я можу поступитися, в чому я вразлива. І тоді справді мені простіше добирати інструменти та методи для саморегуляції, а також співпрацювати з людьми, вибудовувати містки для стосунків»[1].

Дослідження розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання в більшості проводяться в аспекті професійної реалізації, ділових якостей, успішного ведення перемовин та кар'єрного росту. Дійсно, професійна самореалізація посідає значуще місце в житті сучасної жінки, разом з цим варто приділяти увагу й іншим сферам життєздійснення, як то родина, друзі й оточення, відпочинок, здоров'я, освіта, саморозвиток і духовність та враховувати реалізацію соціальних ролей жінки – мати, подруга, донька, дружина, де композит ЕІ та лідерських якостей відіграють ключову роль і є життєво необхідними і значущим сьогодні під час війни.

Серед дослідників феномену ЕІ існують як схожі та і кардинально протилежні думки щодо біології, природи та можливості розвитку ЕІ жінок як засобу самопізнання. Одні категорично заперечують, вважаючи емоційний інтелект вродженою категорією структури особистості, інші наголошують, що вікові та інші перепони для розвитку останнього відсутні. Самі жінки вважають можливим розвиток ЕІ протягом всього життя – такий результат показало дослідження Rosario Cabello Pablo Fernández-Berrocal[4] University of Malaga.

Розвиток ЕІ жінок лідерок як засобу самопізнання є перманентною складовою комплексних програм розвитку та підтримки лідерства, в тому числі на державному рівні та за участі міжнародних організацій, є інструментом напрацювання й адаптації екологічних для себе та інших, конструктивних способів управління власними емоціями. Через освітні програми розвитку ЕІ, роботу з психологом коучем, наставником, самоосвіту, самоспостереження, самоаналіз, рефлексію та апробацію здобутих знань, вмінь та навичок жінка лідер отримує індивідуальний спектр екоінструментів управління власним

емоційним станом.

Список використаних джерел

1. Вікторія Кобиляцька. *Плекати себе: Навіщо жінкам лідеркам розвивати емоційний інтелект – електронний ресурс - <https://50vidsotkiv.org.ua/plekaty-sebe-navishho-zhinkam-liderkam-rozvyvatu-emotsijnyj-intelekt/>.*
2. Камінська О.В. *Психологічний аналіз проблеми самопізнання особистості. Психологічний часопис 2017. № 5(9). С. 70-76.*
3. Лелюх-Степанчук О.О. *Емоційний інтелект як проблема психологічної науки. Теорія і практика сучасної психології. 2018. С. 85-92.*
4. Rosario Cabello Pablo Fernández-Berrocal *Implicit theories and ability emotional intelligence// Emotional Intelligence and cognitive abilities. — May 2015.*