

РОЛЬ ЕМОЦІЙ У МІЖОСОБИСТІСНОМУ СПІЛКУВАННІ

Міжособистісне спілкування є важливою частиною нашого життя, яке базується не лише на обміні інформацією, а й на сприйнятті та емоційних реакціях. Дослідження ролі емоцій у міжособистісному спілкуванні є важливим, оскільки емоції можуть впливати на сприйняття, розуміння та якість людської взаємодії. Що і обумовлює *актуальність теми* дослідження.

Враховуючи актуальність теми, нами визначена *мета дослідження*: проаналізувати значення емоцій у міжособистісному спілкуванні та визначити психологічні особливості їх прояву.

У психології під міжособистісним спілкуванням розглядають процес взаємодії між людьми на основі обміну інформацією та спільних дій [1]. Однак цей процес не обмежується раціональною стороною, а включає й емоційну складову. Емоції відіграють важливу роль у міжособистісному спілкуванні, впливаючи на сприйняття, розуміння та якість взаємодії між людьми. Розпізнавання та контроль емоцій допомагає покращити якість спілкування та досягти більш ефективної взаємодії. У цьому контексті вивчення ролі емоцій у міжособистісному спілкуванні стає все більш важливим для розуміння та покращення якості людських взаємодій.

Емоції розглядають як біологічно обґрунтовані психологічні стани, що виникають внаслідок нейрофізіологічних змін і відрізняються думками, почуттями, поведінковими реакціями та мірою задоволення чи болю, пов'язаними з певним станом. Вони своїми експресивними елементами (переважно людськими проявами) беруть участь у встановленні контакту з іншими людьми та впливають на процес спілкування з ними [2].

Емоції як і психічні процеси, забезпечують відображення та пізнання навколишнього світу. Але, на відміну від сприймання, пам'яті, мислення, емоції і почуття відбивають реальну дійсність у формі переживань.

Щоденно, коли ми працюємо з різними речами, ми відповідаємо на них радісно, сумно, позитивно чи негативно. Кожна подія викликає у нас певні емоції. А коли ці події пов'язані з суб'єктами, які нам не байдужі, емоції стає вкрай важко контролювати. Вони виникають на підсвідомому рівні. Тому під час спілкування кожна людина вчиться адекватно виражати свої почуття та емоції, враховувати ставлення та обставини інших людей, розпізнавати почуття інших людей, давати їм можливість висловлюватися.

Якщо людина наділена здатністю розпізнавати емоції, це створює можливості зрозуміти стан співрозмовника та тримати комунікацію на комфортному рівні. До прикладу, коли людина з якою ми спілкуємось, транслює негативні емоції це позначається на нашому настрої, впливає на самопочуття. Що призводить до поганої комунікації. Тому у цій ситуації

потрібно добре розумітися на ролі емоцій, та спробувати зрозуміти співрозмовника та побудувати комунікацію таким чином, щоб співрозмовник увібрав наші емоції, а не ми його. Така модель поведінки покращить наші настрої і позитивно вплине на настрої співрозмовника.

Це є проявом емпатійних здібностей. Під терміном «емпатія» ми розглядаємо здатність відчувати й розуміти почуття інших і переживати їх як власні. Це психологічна майстерність відчувати те, що відчувають інші, розуміти й співчувати ситуації інших. Емпатія стосується когнітивних та емоційних реакцій людини на переживання іншого. Емпатія важлива для міжособистісного спілкування, оскільки вона допомагає спілкуватися з іншими, розуміти потреби та почуття, а також розуміти їхню реакцію на наші дії. Емпатію можна розвинути та вдосконалити, практикуючись і уважно слухаючи те, що говорять інші [4].

Отже, на нашу думку комунікативна компетентність характеризується заохоченням інших виражати почуття, принаймні у випадках, коли таке вираження вважається доречним. Це певний спосіб допомоги іншим почуватися комфортно, обговорюючи свої почуття. Комунікативна компетенція формується в умовах безпосередньої взаємодії, оскільки є результатом досвіду спілкування між людьми і сприяє формуванню комунікативних умінь. Комунікативні вміння – це здійснення безпосередньої й опосередкованої взаємодії, вміння правильно, грамотно пояснювати свою думку й адекватно сприймати інформацію. Опанування людиною комунікативними навичками передбачає запозичення з культурного середовища засобів аналізу комунікативних ситуацій у формі відтворення емоцій.

Беззаперечно, емоції є важливою складовою міжособистісного спілкування. Вони можуть впливати на якість і ефективність процесу спілкування, але водночас розуміння і контроль над власними емоціями сприяє підвищенню ефективності міжособистісної взаємодії. Емпатія є важливим інструментом для розуміння почуттів інших людей. Розуміння значення емоцій у міжособистісному спілкуванні може допомогти нам краще зрозуміти себе та інших, покращити нашу взаємодію та створити позитивну атмосферу в спілкуванні.

Список використаних джерел

1. Ільїн Е. П. Роль і функції емоцій. *Психологіс – енциклопедія практичної психології*. URL: <http://psychologis.com.ua/6-16.htm>.
2. Емоція. *Вікіпедія*. (редакція за 14.02.2023) URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Емоція>.
3. Види емоцій в спілкуванні: позитивні та негативні. Реферат. *Освіта.UA*. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29433/>.
4. Емпатія. *Вікіпедія*. (редакція за 19.06.2022) (URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Емпатія>).