

Світлана Криштанович

*д-р пед. наук, професор,
професор кафедри педагогіки та психології,
Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА КОМУНІКАТИВНІ ЗДІБНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Без спілкування ми не можемо уявити свого життя. Правильне спілкування – це мистецтво кожної людини. Дуже часто люди допускають помилки в спілкуванні, які ще виголошував Конфуцій: бажання говорити раніше, ніж це потрібно; сором'язливість, не говорити тоді, коли це потрібно; говорити, не спостерігаючи за вашим слухачем. Можемо стверджувати, що без розуміння психології людини, її реакції та відчуття неможливо вибудувати ефективну комунікацію.

Кожна людина на сьогодні стикалася хоча б один раз на рекомендацію, щодо розвитку емоційного інтелекту. Саме ця навичка входить до Soft Skills компетентностей, які сьогодні є топовими в організаціях, що здійснюють надання послуг населенню, а також для корпоративної культури та ефективної командної роботи, що гарантуватиме їм успіх.

Емоційний інтелект (EQ) – це вміння розуміти, усвідомлювати й керувати своїми емоціями, мотивацією, думками та поведінкою, оцінювати та регулювати своїм емоційним станом, а також уміти керувати емоційними станами інших людей, співпереживати та сприяти розвитку їх сильних сторін [1]. Якщо ми говоримо про педагогічну діяльність, то це передусім розуміння своїх емоцій; емоцій студентів, колег, стейкхолдерів; уміти використовувати свої емоції як ресурс для ухвалення рішень; професійно-педагогічної взаємодії.

Свого часу дослідники, такі як Джон Майєр, Пітер Саловей, Деніел Гоулман і Рувера Бар-Она, звернули увагу на емоційний інтелект у таких сферах, як бізнес, менеджмент та освіта. Було виокремлено п'ять базових складників EQ:

1. Усвідомлювати свої емоції (самопізнання), а саме вміти назвати те, що ми відчуваємо, ідентифікувати свій емоційний стан, настрій.
2. Керувати своїми емоціями (саморегуляція) – це вміти володіти собою в певних ситуаціях, а саме за потреби визначити рамки свого впливу, стабілізувати себе, справитися з гнівом чи тривогою.
3. Розпізнавання емоцій інших людей, емпатія – це змога враховувати почуття інших людей під час ухвалення власних рішень, уміння слухати та чути, спостерігати за емоційним станом, потребами інших людей.
4. Самомотивація – це вміння себе самостійно надихати, знаходити особисті сенси, ставити собі досяжні цілі та крок за кроком рухатися до їхньої реалізації.
5. Управління стосунками (соціальні навички) – це вміння будувати здорові стосунки, уміння зацікавити людей, працювати в команді, перетворювати конфлікти на результат, розвивати сильні сторони людей і сприяти їм у реалізації своїх цілей і планів, уміння прийняти різні точки зору, знайти спільні точки дотику та створити в команді атмосферу довіри, вміння будувати стосунки в особистому житті [2, 3].

Дослідження науковців підтверджують, що отриманий життєвий досвід впливає на зростання рівня емоційного інтелекту, але можемо розвивати емоційний інтелект вже сьогодні.

Працюючи над розвитком свого емоційного інтелекту, стаємо більш уважніші до себе, своїх відчуттів, потреб і бажань, що теж допомагає краще зрозуміти інших людей, відчувати їхні мотиви, потреби та поведінку.

Ключові слова: емоційний інтелект, здібності, особистість.

Список використаних джерел

1. Кириченко А. Емоційний інтелект: чи справді EQ важливіший за IQ? – URL: <https://osvita.in/ua/emocijnij-intelekt-chi-spravdi-eq-vazhlivishij-za-iq/>
2. Гоулман Д. Характеристики Емоційний інтелект. Саморозвиток / Гоулман Д. – Київ : Vivat, 2018. – 512 с.
3. Що таке емоційний інтелект та як його розвивати. – URL: <https://www.sens.lviv.ua/shho-take-emoczijnyj-intelekt-ta-yak-jogo-rozvyvaty/>