

Тема 6. Емоційний інтелект: самоорганізація і управління стосунками

Епоха змін та трансформацій висуває нові вимоги до особистості, роблячи емоційний інтелект (EI) одним із найважливіших навичок для успішного життя. EI – це не просто вроджена риса, а й комплекс навичок, які можна розвивати та вдосконалювати протягом життя.

Емоційний інтелект має різні визначення залежно від того, чиє дослідження ви читаєте. Трьома ключовими дослідниками емоційного інтелекту є Salovey і Mayer, Daniel Goleman та Reuven Bar-On. Кожен з них дає власне визначення, як показано нижче

Salovey і Mayer – “Емоційний інтелект – це здатність сприймати емоції, отримувати доступ до емоцій і генерувати їх, щоб допомагати розуму, розуміти емоції та емоційні знання, а також рефлексивно регулювати емоції, щоб сприяти емоційному та інтелектуальному зростанню”.

Goleman – “Емоційний інтелект – це здатність розпізнавати власні почуття та почуття інших людей, мотивувати себе та ефективно керувати

емоціями у себе та інших. Емоційна компетентність – це набута здатність, що базується на емоційному інтелекті та сприяє ефективному виконанню роботи”.

Reuven Bar-On – “Емоційний інтелект – це набір некогнітивних здібностей, компетентностей та навичок, які впливають на здатність людини успішно справлятися з вимогами та тиском навколишнього середовища.” [11]

Емоційний інтелект можна розділити на 5 основних елементів[9]:

1. Розпізнавання, розуміння та менеджмент власних емоцій та емоцій інших людей
2. Висловлення наших думок
3. Розвиток і підтримка соціальних відносин
4. Подолання викликів
5. Використання емоційної інформації в ефективний та осмислений спосіб

Тренінгові вправи Вправа 1. "Вгадай емоцію":

Мета: Навчитися розпізнавати емоції за мімікою та невербальними сигналами.

Хід вправи: Один учасник стає "актором" і без слів зображує певну емоцію. Інші студенти намагаються вгадати, яку емоцію зображує "актор". "Актор" може використовувати міміку, жести, позу, ходу, щоб передати емоцію.

Вправа 2. "Емоційний щоденник":

Мета: навчитися усвідомлювати свої емоції та відстежувати їхні причини.

Хід вправи: Протягом дня записувати в щоденник свої емоції, які ви відчуваєте. Опишіть, як ви відчуваєте емоцію фізично (наприклад, прискорене серцебиття, м'язову напругу). Подумайте, що могло викликати цю емоцію. Запишіть, як ви впоралися з емоцією.

Ситуаційна вправа:

Ситуація: Ви працюєте вчителем у старшій школі. Один з ваших учнів, Максим, останнім часом став замкнутим і не охоче спілкується з однокласниками. Його успішність знизилася, він часто пропускає заняття. Ви помітили, що Максим іноді плаче на уроках.

Завдання: Поставте себе на місце Максима. Як ви себе почуваєте? Що може бути причиною вашого емоційного стану? Подумайте, як ви можете допомогти Максиму. Які дії ви можете зробити? З ким ви можете поговорити про цю ситуацію?

Завдання до вправи: Сформулюйте "Я-повідомлення", щоб поговорити з Максимом.

Перелік питань для самостійного опрацювання

1. Аналіз стратегій розвитку емоційного інтелекту для покращення самоорганізації та подолання стресу.
2. Обґрунтування значення емоційного інтелекту для побудови міцних та щасливих стосунків у різних сферах життя.
3. Дослідження впливу емоційного інтелекту на лідерські якості та командну роботу.
4. Розробка практичних рекомендацій, заснованих на доказовій базі, щодо розвитку емоційного інтелекту для покращення самоорганізації в особистому та професійному житті.
5. Порівняння та оцінка різних моделей емоційного інтелекту (наприклад, модель Бар-Она, модель Goleman) та їх практичного застосування в управлінні стосунками.