

Байдикова О.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

У загальному розумінні емоційний інтелект розглядається як здатність працювати з емоціями і проявляти емпатію. Сюди відноситься вміння розпізнавати емоції, визнавати негативні і позитивні почуття, відокремлювати особисте сприйняття від наочних фактів, управляти власними і чужими емоціями. Це певна людська здатність до дуже точного відчуття ситуації, розуміння бажань оточуючих, стійкості до стресу і впливу негативних емоцій.

Американські вчені Д. Карузо, П. Селовей, Дж. Майер розділили емоційний інтелект на чотири складові: вміння визначати свої і чужі емоції, знаходити відмінності між ними; вміння задіяти весь потенціал емоцій для вирішення конкретних завдань; здатність усвідомлювати кожен емоцію і розуміти, як вона виникає; вміння контролювати свої емоції і керувати ними.

Емоційний інтелект допомагає не забути про те, що первинна реакція організму хоч і сильна, але короткострокова. Завдяки емоційному інтелекту людина відрізняє власні відчуття від реальних фактів. Якщо керуватимуть емоції, то людина, швидше за все, виплескуватиме накопичене роздратування на близьких або відчуватиме апатію, погано виконуватиме свою роботу, припинить планувати майбутнє. Навички емоційного інтелекту дають змогу упорядкувати думки та зрозуміти, як отримати найкращий результат тут і зараз.

Чому емоційний інтелект важливий? 1. Краще самоусвідомлення - часто ми плутаємо тривогу з панікою або злістю, в такому разі емоційний інтелект допомагає раціонально розпізнавати емоції і правильно реагувати на них; 2.

Покращена саморегуляція - розуміння своєї поведінки та помилок, здатність контролювати себе; 3. Стабільна і сильна мотивація - високий емоційний інтелект дозволяє краще, швидше і продуктивніше вчитися, займатись прокрастинацією по мінімуму, долати труднощі з позитивним настроєм і тверезо аналізувати особисті помилки; 4. Покращена емпатія – високий рівень емоційного інтелекту дозволяє краще відчувати справедливість, поважати чужі інтереси і слабкості, усвідомити потреби інших людей тощо; 5. Більш адекватні і здорові соціальні відносини - люди з високим емоційним інтелектом добре володіють риторикою і мистецтвом переконання, чітко окреслюють завдання і ставлять пріоритети в команді, не піддаються нападам пасивно-агресивної поведінки. Емоційний інтелект – це надійний інструмент формування гармонійних відносин з оточуючими.

Таким чином, у часи потужного технологічного прогресу, колосального розвитку штучного інтелекту чи не єдине, що залишається людству, — це емоції.

То ж і вміння ефективно працювати з ними перетворюється на найнеобхідніший навик. Тому важливим завданням сучасної психології є теоретичне та практичне вивчення формування та розвитку емоційного інтелекту особистості.

Література:

1. Куценко Я.М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики / Я.М. Куценко // Проблеми сучасної психології. - 2011. - Випуск 14. - С. 417-426

3. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень / М. Шпак // Психологія особистості. - 2011. - № 1(2). - С. 282-288

Робота виконана під керівництвом доц. кафедри практичної психології Казарової Г.М.