

## **ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ: КЛЮЧ ДО УСПІХУ В ОСВІТЯНСЬКОМУ ПРОСТОРІ**

**Пенюк В.О.**

*кандидат економічних наук,  
доцент кафедри менеджменту, маркетингу і міжнародної логістики  
Чернівецького торговельно-економічного інституту  
Державного торговельно-економічного університету  
м. Чернівці, Україна*

Успіх у сучасному світі визначається не лише інтелектуальними здібностями, а й умінням керувати своїми емоціями та взаємодіяти з іншими. Емоційний інтелект (EQ) є важливим фактором у багатьох сферах життя, включаючи освітнянський простір. Люди з високим емоційним інтелектом мають більше шансів досягти успіху в кар'єрі, розвинути міцні та здорові стосунки та удосконалити уміння викладати матеріал, тримати зв'язок з аудиторією, комунікувати.

Емоційний інтелект – це «щось» нематеріальне у кожному з нас. Це впливає, на те як ми керуємо своєю поведінкою, долаємо труднощі у спілкуванні, і приймаємо особисті рішення, які забезпечують досягнення позитивних результатів. Емоційний інтелект складається з чотирьох основних навичок, які об'єднані в дві групи: особисті компетентності і соціальні компетентності.

Особисті компетентності включають ваші навички самоусвідомлення і самоконтролю, які орієнтовані більше на вас особисто, ніж на вашу взаємодію з іншими людьми. Особиста компетентність – це ваша здатність розуміти ваші емоції і керувати вашою поведінкою та намірами і включає: самоусвідомлення (self-awareness) – це ваша здатність точно помічати і правильно сприймати свої емоції та самоконтроль (self-management) – це можливість використовувати усвідомлення ваших емоцій, щоб залишатися гнучким і позитивно направляти свою поведінку.

Соціальні компетентності включають навички соціальної свідомості та управління взаємовідносинами. Вони визначають вашу здатність розуміти настрій інших людей, їх поведінку і мотиви для того, щоб ефективно реагувати і покращувати якість ваших взаємостосунків. І включають: соціальна свідомість – це ваша здатність точно підлаштуватися під емоції інших людей і розуміти, що насправді відбувається та управління взаємовідносинами – полягає у вашій

здатності використовувати усвідомлення ваших емоцій та емоцій інших людей, щоб успішно керувати вашими взаємовідносинами.

Емоційний інтелект осіб з порушеннями інтелектуального розвитку як провідна складова емоційної сфери – це сукупність ментальних властивостей особистості, що сприяють усвідомленню та розумінню власних емоцій й емоцій оточуючих. У спеціальній психології дослідження «емоційного інтелекту» осіб з порушеннями інтелектуального розвитку розглядалось з точки зору безпосередньо категорій «емоційний інтелект», «емоційне знання» «емоційна розумність», «емоційне мислення» та ще низки визначень, наприклад: здатність до інтерпретації емоцій; когнітивна здатність думати про емоції та використовувати емоції в процесах розумової діяльності; можливості й здатності точно розрізняти емоції, розуміти емоції та емоційні знання, усвідомлено регулювати емоції; можливість здійснювати правильно висновки про емоції та можливість використовувати емоції й емоційні знання для соціальної адаптації тощо [1].

Пітер Саловей, один із засновників теорії емоційного інтелекту, у своєму дослідженні про емоційний інтелект визначив п'ять основних елементів EQ:

1. Усвідомлення своїх емоцій, тобто здатність назвати те, що ви відчуваєте, і описати свій емоційний стан і настрій. Усвідомлення своїх емоцій дозволяє глибше пізнати себе, зокрема, чому певні емоції виникають у певні моменти, що вони означають і як вони діють у конкретній ситуації. Люди, які краще розуміють свої емоції, швидше приймають рішення, менше вагаються, готові прислухатися до своїх справжніх потреб і бажань та легше отримують бажане.

2. Управління своїми емоціями – вміння контролювати себе в певних ситуаціях і, за необхідності, встановлювати межі свого впливу, заспокоювати себе і справлятися з тривогою та гнівом. Цей елемент EQ покращує адаптивність і стресостійкість, що дозволяє легше справлятися з життєвими викликами і труднощами.

3. Самомотивація – це здатність керувати своїми імпульсами. Іншими словами, це здатність відкласти задоволення або придушити раптові бажання, коли це необхідно, щоб досягти більшого в майбутньому. Це вміння надихати себе, знаходити особистий сенс, ставити досяжні цілі та поступово просуватися до їх реалізації.

4. Емпатія – вміння враховувати почуття інших людей при прийнятті рішень; вміння слухати, чути, бачити і відстежувати емоційні стани і потреби інших людей. Даний елемент допомагає керівникам ефективно впливати на свою команду, керувати персоналом, співпереживати та підтримувати його.

5. Управління взаємовідносинами (soft skills) – це вміння будувати та підтримувати здорові стосунки з іншими людьми. Воно включає в себе такі навички, як побудову довіри, слухання, розуміння емоцій, регулювання конфліктів, співпрацю та розвиток інших людей [3].

Емоційний інтелект допомагає компаніям покращити наступні процеси: виявити проблеми між співробітниками, краще розуміти бізнес-цілі клієнта, співпереживання досвіду клієнтів. EQ сприяє покращенню комунікації, пропонує більш ефективні рішення для клієнтів і допомагає у зниженні рівня стресу та конфліктів. Він веде до підвищення професіоналізму та лояльності клієнтів, роблячи внутрішні й зовнішні процеси компаній більш продуктивними [2].

Отже, важливим моментом у самовдосконаленні та розвитку себе як освітянина є розвиток емоційного інтелекту, того процесу, що відбувається через взаємодію з оточуючими. Шляхи вдосконалення EQ, повинні включати у себе спостереження та враховувати емоцій оточуючих, фокус на позитивних моментах для керування власним настроєм, прогнозування власних емоційних станів та прийняття усіх емоцій без страху. Це сприяє розвитку спілкування, співпраці та розумінню власних і чужих емоцій, що впливає на підвищення ефективності та лояльності, як внутрішніх, так і зовнішніх процесів у компаніях.

### **Список використаних джерел:**

1. Вовченко О.А. Концептуалізація феномену емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку : монографія. Київ : ПП «ЮНІСОФТ», 2021. 450 с.

2. Київстар Бізнес. Сила емоційного інтелекту у бізнесі. URL: <https://hub.kyivstar.ua/articles/syla-emocijnogo-intelektu-u-biznesi> (дата звернення: 03.12.2023).

3. Що таке емоційний інтелект та як його розвивати. URL: <https://www.sens.lviv.ua/shho-take-emocijnij-intelekt-ta-yak-jogo-rozvyvati/> (дата звернення: 03.12.2023).