УДК 681.12

О. О. Яковенко[1]
В. І. Цукрук[1]

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

[1]Вінницький національний технічний університет

Анотація

Досліджено вплив емоційного інтелекту на життя людини. Проаналізовано складові та чинники розвитку емоційного інтелекту.

Ключові слова: емоційний інтелект, EQ, емоція.

Abstract

The influence of emotional intelligence on human life is investigated. The components and factors of the development of emotional intelligence are analyzed.

Keywords: emotional intelligence, EQ, emotion.

Вступ

Сьогодення вимагає від людини здатності до спілкування, вміння розпізнавати свої емоції та розуміти наміри, бажання та почуття інших людей, а також керувати своїми емоціями і емоціями інших, з метою вирішення практичних задач. Саме тому актуальним для сучасної особи є добре розвинутий емоційний інтелект [1] та вміння покращувати його протягом життя.

Метою роботи є дослідження ролі емоційного інтелекту у житті людини.

Основна частина

Емоції впливають на спілкування, вчинки і думки людей, тому добре розвинутий емоційний інтелект є необхідністю сучасної людини. Проте у більшості все ж таки низький рівень вміння керувати своїми почуттями та емоціями. Саме через це виникають такі проблеми:

- розлучення;
- смерть від емоційного стресу;
- злочини в стані афекту [2] ;
- страждання депресією.

Розвинений емоційний інтелект допомагає розвивати професійну кар’єру. Більшість роботодавців вимагають не тільки знати матеріал для роботи, а також і вміти керувати своїми емоціями, розпізнавати емоції та володіти умінням спілкування із іншими людьми. Адже завдяки EQ людина здатна оволодіти такими навичками:

- здатність працювати в стресових ситуаціях;
- здатність працювати в команді;
- розумно будувати міжособистісні відносини.

Щоб запобігти проблеми, які пов`язані із невмінням усвідомлювати свій стан та керувати своїми емоціями та емоціями інших, необхідно знати та володіти складовими EQ [3], які зображені на рис. 1.

Рис. 1. Складові EQ

Кожна емоція має свою інтенсивність. Тому необхідним є оволодіння самоменеджментом. Для того, щоб подолати емоцію, необхідно виконати рекомендації:

- прийняти свою емоцію;
- відповісти чим шкідлива ця емоція, чим корисна, що буде, коли емоцію подолають;
- прийняти рішення подолати свою емоцію.

Висновки

Досліджено, що емоційний інтелект є необхідним у житті людини та вимагає оволодіння його навичками. Таким чином, людині варто розвивати свій емоційний інтелект протягом усього життя, щоб знайти баланс між розумом та почуттями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Полєтаєва Е. Емоційний інтелект [Електронний ресурс] / Полєтаєва Е. – Режим доступу до ресурсу: https://goo.gl/928D6D.

2. Гузій А. Стан афекту [Електронний ресурс] / Гузій А. – Режим доступу до ресурсу: https://goo.gl/oxePHc.

3. Миронова Н. Складові EQ [Електронний ресурс] / Миронова Н. – Режим доступу до ресурсу: https://goo.gl/ds6hCx.

Яковенко Олеся Олегівна – студентка групи 2ПІ-16б, факультет Інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії. Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: olesjayakovenko@gmail.com

Цукрук Валентин Іванович – студент групи 2ПІ-16б, факультет Інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії. Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: ntvl@gmail.com

Науковий керівник: ***Прищак Микола Дем'янович*** – канд. пед. наук, доцент кафедри філософії та гуманітарних наук, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця

Olesia Yakovenko – student of group 2PI-16b, Faculty for Information Technologies and Computer Engineering. Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: olesjayakovenko@gmail.com

Valentyn Tsukruk – student of group 2PI-16b, Faculty for Information Technologies and Computer Engineering. Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: ntvl@gmail.com

Supervisor: ***Pryshchak Mykola D.*** — Cand. Sc. (Ped), Assistant Professor of Philosophy and the Humanities, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia