

Формат літературних дебатів як засіб розвитку емоційного інтелекту

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Розглянуто вплив літературних дебатів на розвиток емоційного інтелекту особистості та проведено аналіз яким чином це відбувається.

Ключові слова: літературні дебати, емоційний інтелект, розвиток.

Abstract

The article considers the influence of literary debates on the development of emotional intelligence of a personality and analyses how this happens.

Keywords: literary debates, emotional intelligence, development

В сучасному світі, де важливість міжособистісних відносин та ефективної комунікації неможливо переоцінити, емоційний інтелект є одним з ключових факторів успіху в житті. Він включає в себе спроможність до відчуття, розуміння, керування та регулювання власних емоцій, мотивації, думок і дій. Також охоплює здатність сприймати, розуміти та впливати на емоційні стани інших, виявляти їх поточні потреби, співчувати та підтримувати їхні сильні сторони. Покращуючи свій емоційний інтелект, ми стаємо більш усвідомленими щодо себе, своїх почуттів, бажань та потреб, а також це дозволяє нам краще розуміти інших, відчувати їх потреби, мотиви та поведінку[1]. Існує досить багато статей, відеоуроків, тренінгів та курсів які розписують методи розвитку власного емоційного інтелекту, проте зазвичай вони всі нудні і подібні між собою. Одним із цікавих, незвичайних та результативних способів його розвитку може бути участь в літературних дебатах.

Літературні дебати - це формат дебатів, який використовує літературу як основну мету «переговорів» і включає формування команд, які виконують різні ролі і проведення безпосередньо самих дебатів за певними правилами. В такому випадку розіграються 2 раунди – «знання тексту» та «дебати», в ході яких надається можливість для виступу команд[2]. Цей формат дебатів має свій стиль, близький до політичних дебатів, де молодь навчається обговорювати проблеми, аналізувати їх з різних точок зору, розробляти можливі шляхи їх вирішення. Вони не лише є засобом активного обговорення літературних творів та інструментом для розвитку критичного мислення, а й мають неабиякий вплив на розвиток емоційного інтелекту особистості.

Психолог і автор бестселерів Деніел Гольман вважає, що існує п'ять обов'язкових складових емоційного інтелекту – самоусвідомлення, самоконтроль, комунікативні навички, емпатія та самомотивація[3]. Застосовуючи даний перелік можна перевірити літературні дебати на наявність ключових аспектів розвитку емоційного інтелекту та переконатися у їхній ефективності.

Емпатія

Літературні дебати є гарним помічником у розвитку емпатії та розуміння інших, надаючи унікальну можливість для діалогу та обміну досвідом. Учасники дебатів стикаються з різними поглядами, досліджуючи різні аспекти питань та оцінюючи їх з різних перспектив. Цей процес поглиблює їхнє розуміння проблем і сприяє розвитку здатності розглядати питання на більш складному рівні. Важливим аспектом є навички слухання, які учасники розвивають. Вміючи вислуховувати аргументи та погляди інших людей без упереджень та відкрито відповідати на них, учасники отримують гарні результати. Участь у дебатах сприяє емпатії, оскільки вона вимагає здатності гарно ставитися до поглядів, що можуть бути відмінними від власних. А це, у свою чергу, сприяє розвитку спроможності уявляти себе на місці інших, співпереживати їхнім емоціям та розуміти їхню мотивацію. Крім того, дебати містять елемент спільної творчості та колективної роботи, що сприяє розвитку навичок співпраці та взаєморозуміння. Важливим аспектом є імпровізація, яка вимагає від учасників

швидко пристосовуватися до нової інформації та аргументів, що розвиває їхню гнучкість та творчість. Такі дебати стимулюють емоційний інтелект, дозволяючи виражати свої емоції та співчувати іншим учасникам.

Самоусвідомлення

Літературні дебати є сильним стимулом для розвитку самоусвідомлення, змушуючи учасників не тільки аналізувати власні переконання, але й пізнавати себе через взаємодію з різними поглядами та ідеями. У процесі дискусії вони стикаються з суперечливими точками зору, що сприяє рефлексії над власними переконаннями та глибокому розумінню власних ставлень до різних аспектів життя. Дебати дозволяють учасникам встановлювати свої цінності, вдосконалювати навички вираження власної думки та розвивати усвідомлення власного місця у світі. Цей процес не тільки сприяє глибшому розумінню власного "я", але й заохочує до пошуку нових ідей та підходів до різних аспектів життя, в результаті чого учасники стають більш освіченими, гнучкими та самосвідомими особистостями.

Самоконтроль

Літературні дебати можуть відіграти гарну роль у розвитку самоконтролю, оскільки вони потребують від учасників уважного мислення, стриманості та вміння ефективно керувати власними реакціями. Під час дебатів учасники зіштовхуються з різними поглядами, і важливо зберігати спокій та аналізувати інформацію об'єктивно. Цей процес вимагає від них високого рівня самодисципліни та самоконтролю, оскільки вони повинні контролювати свої емоції та уникаючи вираження агресії чи нетерпіння, активно слухати та реагувати належним чином. Учасники повинні бути в змозі контролювати свої погляди і бути готовими змінювати їх під впливом переконливих аргументів або нової інформації. Це вимагає від них внутрішньої саморегуляції та готовності адаптуватися до змін, що, в свою чергу, розвиває самодисципліну. У контексті літературних дебатів самоконтроль стає важливим елементом ефективного висловлення власних думок і відстоювання аргументів. Учасники повинні утримуватися від перебільшення або спотворення фактів, а також вміти вчасно виражати свої думки без зайвого емоційного навантаження. Такий підхід розвиває в них навички самоконтролю та допомагає краще контролювати свою поведінку та висловлювання не лише під час дебатів, але й у різних життєвих ситуаціях.

Комунікативні навички

Літературні дебати допоможуть у розвитку комунікативних навичок, надаючи учасникам унікальну можливість вдосконалювати свої здібності в ефективній взаємодії та висловлюванні думок. Учасники дебатів навчаються висловлювати свої ідеї чітко та переконливо, розвиваючи при цьому навички публічного виступу. Під час дебатів, учасники навчаються слухати активно, реагувати на аргументи партнерів, і адаптувати свої висловлювання до змінної обстановки. Це сприяє розвитку навичок вербальної та невербальної комунікації. Учасники тренуються чітко формулювати свої думки, використовуючи аргументацію та логіку, щоб переконати аудиторію в правильності своїх позицій. Літературні дебати також сприяють розвитку навичок вирішення конфліктів і обговорення різних точок зору. Учасники повинні виявляти емпатію, розуміючи точки зору інших, і вміти аргументовано висловлювати свої погляди, щоб досягти конструктивного розв'язання дискусії. Крім того, літературні дебати розвивають навички групової роботи та співпраці. Учасники навчаються працювати як частина команди, розподіляти обов'язки і об'єднувати свої зусилля для досягнення спільної мети.

Самомотивація

Літературні дебати виявляють великий вплив на самомотивацію, надаючи учасникам стимул для саморозвитку та досягнення власних цілей. Участь у дебатах може стати джерелом внутрішньої мотивації, оскільки вона викликає бажання вдосконалити власні комунікативні навички, розвинути критичне мислення та зміцнити вміння виражати власні думки. Під час дебатів, учасники стикаються з інтелектуальним викликом, що може бути надзвичайно стимуляційним для власного розвитку. Бажання вистояти в дискусії та довести свою точку зору може працювати як потужний мотиватор для самостійного вивчення нової інформації, вдосконалення аргументації та розширення кругозору. Загалом, літературні дебати створюють стимуляційну атмосферу для самомотивації, надихаючи учасників розвивати свої здібності, виробляти нові навички та досягати власних цілей у процесі взаємодії з різноманітними ідеями та поглядами.

Висновок

Літературні дебати є ефективним інструментом для розвитку емоційного інтелекту, оскільки вони сприяють розвитку його ключових аспектів. Учасники дебатів навчаються досягати своїх цілей і одночасно з цим розвивають свої навички з різних аспектів. Вони допомагають їм краще розуміти себе

та інших, відчувати та виражати емоції, адаптуватися до змін та вдосконалювати свої здібності. Таким чином, літературні дебати створюють умови для розвитку емоційного інтелекту, який є важливим фактором успіху та добробуту в сучасному світі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. <https://www.sens.lviv.ua/shho-take-emoczijnyj-intelekt-ta-yak-jogo-rozvyvaty/>
2. <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/20483/4947.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
3. <https://staff-capital.com/5-skladovyh-emotzijnogo-inelektu/>

Немировська Дар'я Олександрівна – студентка групи 1БКС-226, Факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, Україна, e-mail: nemyrovskadaria@gmail.com

Daria O. Nemyrovska – student of group 1BKS-22b, Faculty of Information Technology and Computer Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, Ukraine, e-mail: nemyrovskadaria@gmail.com