በአዲስ አበባ ከተማ አስተዳደር

የፐብሊክ ሰርቪስና የሰው ኃብት ልማት ቢሮ

የስሜት ልህቀት/Emotional Intelligence/

የስልጠና ሰነድ

ሕዳር/2016 ዓ/ም

የምንከተላቸው ደንቦች(Norms)

- ሰዓት ማክበር
- ንቁ ተሳትፎ ማድረግ
- የሌሎችን ሀሳብ ማክበር
- በስልጠናው ርዕሰ ጉዳይ ላይ ማተኮር
- ሞባይልዎን ድምጽ-አልባ ማድረግ

የስልጠና የጊዜ ሰሌዳ/Time schedule

2፡30 – 4፡00 ---------------- ስልጠና

4፡00 –4፡30 ----------------- የሻይ ዕረፍት

4፡30–6፡00 ----------------- ስልጠና

6፡00 – 7፡30 ----------------

7፡30 –9፡00 -----------------

9፡00–9፡30 -----------------

9:30–11:00-----------------

Time Keeper፡

ይዘት

- መግቢያ
- የማንዋሉ ዋና ዓላማ
- የስሜት ልህቀት ጽንሰ ሐሳብ
- የስሜት ልህቀት ሞዴል
- የስሜት ልህቀት አካላት/Components/
- የስሜት ልሕቀት ጥቅሞች

መግቢያ

- የስሜት ልህቀት ያለው ሰው ከሰዎች ጋር በሚቀራረብበት ጊዜ ከፊቱ ላይ ከሚያየው ጋባዥ ስሜት በተጨማሪም በንግግር ጊዜም በሰዎች መካከል የሐሳብ ልዩነቶች እንደሚኖሩ እና ነገሮች ነጭ ወይም ጥቁር ብቻ ናቸው ብሎም አያምንም፤ ጉዳዮች ላይ እንጂ ሰዎች ላይ አያተኩርም፤ ንግግርና ክርክር ሐሳብን ማንሸራሸሪያ እንጂ የአሸናፊና የተሸናፊ ጦርነት ሜዳ ነው በሚልም አይወስድም፡፡
- የስሜት ብልህነት ያለው ሰው የሰዎችን ሐሳብ የሚያደምጥ የውይይት መንፈስን የሰከነ እንዲሆን ያደርጋል፡፡

ዋና አላማ

የዚህ ስልጠና ዋና አላማ ሰራተኞች በስሜት ልህቀት ጽንሰ ሐሳብ ላይ በቂ ግንዛቤ በመፍጠር የተሻለ የስሜት ልህቀት ክህሎት እንዲኖራቸው ማስቻል ነው፡፡

የመወያያ ጥያቄ:

1. ስሜት ምንድ ነው?
2. ልህቀት ምንድ ነው?
3. የስሜት ልህቀት ማለት ምን ማለት ነው?

የስሜት ልህቀት (Emotional Intelligence) ምንድን ነው?

የስሜት ልህቀት ስንል “ስሜት” እና “ልህቀት” ከሚሉ ጥምር ቃላት የተገኘ ነው።

“ስሜት” ማለት የአንድን ነገር ክስተት ወይም የሁኔታዎች ግላዊ ጠቀሜታ የሚያንፀባርቅ ውስብስብ የንቃተ ህሊና፣ የሰውነት ስሜት እና ባህሪ ነው።

የቀጠለ...

ሰሎሞን ሮበርት እንደፃፈው (2023) በአሪስቶትል አገላለጽ “ስሜት ሰዎች በውሳኔያቸው ላይ ተጽእኖ የሚያሳድርባቸው እና ህመም ወይም ደስታ እንዲሰማቸው የሚያደርግ ውስጣዊ ክስተት ሲሆን ቁጣ፣ ርህራሄ፣ ፍርሃት እና የመሳሰሉት አስፈላጊ የስነ-ልቦና ክስተቶችን የሚያጠቃልል ነው፡፡

የቀጠለ...

- አንዳንድ ስሜቶች እንደ ድንገተኛ ሃፍረት ወይም ንዴት በጣም አጭር እና በቀላሉ የማይታወቁ ሲሆኑ ሌሎች ደግሞ እንደ ፍቅር ወይም ቂም የመሳሰሉት ለረጅም ጊዜ ማለትም ሰዓታት፣ ወራት ወይም ዓመታትም የሚቆዩ ናቸው::
- ስሜት ከፍተኛ ጥንካሬ እና ደስታ ወይም መከፋት ይዘት ያለው ማንኛውም የአእምሮ ልምድ ነው::

የቀጠለ…

- **ልህቀት-** በሥነ ልቦና ባለሙያዎች ትኩረት ከሚሰጣቸው ርዕሰ ጉዳዮች ውስጥ አንዱ ሲሆን ከተሞክሮ የመማር፣ ከአዳዲስ ሁኔታዎች ጋር የመላመድ፣ ረቂቅ ፅንሰ-ሐሳቦችን የመረዳት እና የማስተናገድ እንዲሁም እውቀትን በመጠቀም አካባቢን የመቆጣጠር ችሎታዎችን ያቀፈ የአእምሮ ብቃት ነው፡፡

የቀጠለ...

- ተርማን የተባለው ተመራማሪ ልህቀትን ረቂቅ የማሰብ ችሎታ በማለት ሲገልፀው ቶርንዲክ የተባለ ደግሞ መማርን እና ለጥያቄዎች ጥሩ ምላሽ የመስጠት ችሎታ ላይ አፅንዖት ሰጥቷል፡፡

አራት የልህቀት ዓይነቶች

1) የማሰብ ልህቀት (IQ)

2) የስሜት ልህቀት (EQ)

3) ማህበራዊ ልህቀት (SQ)

4) መሰናክልን የማለፍ ልህቀት (AQ)

1.የማሰብ ልህቀት /Intelligence Quotient (IQ)/፡-

ይህ ራስን የመረዳት ደረጃ መለኪያ ሲሆን

- ሒሳብን ለማስላት፣
- ነገሮችን እና ትምህርቶችን ለማስታወስ የሚያስችል

የልህቀት ዓይነት ነው።

2. የስሜት ልህቀት/Emotional Quotient (EQ)/

ይህ የልህቀት ዓይነት:-

- ከሌሎች ጋር ሰላምን የምንፈጥርበት፣
- ጊዜን ባገናዘበ መልኩ ምላሽ የምንሰጥበት፣
- ኃላፊነታችንን የምንወጣበት፣
- ሐቀኝነትን የምናረጋግጥበት፣
- የሌሎችን የማንነት ወሰን የምናከብርበት፣
- ትሕትናን የምንላበስበት፣
- እውነተኛ እና ቀና አሳቢ የመሆን ችሎታ ነው።

3. ማህበራዊ ልህቀት/Social Quotient (SQ)/:

ይህ በዙሪያችን ካሉ ሰዎች ጋር ለሚኖረን መስተጋብር አውታረ መረብን (network) ለመገንባት እና

- ግንኙነታችንን ለረጅም ጊዜ ለማቆየት ያለው ችሎታ የምንለካበት የልህቀት ዓይነት ነው።

የቀጠለ...

- ከፍ ያለ የስሜት (EQ) እና ማህበራዊ ልህቀት (SQ) ያላቸው ሰዎች ከፍተኛ የማሰብ ልህቀት (IQ) ነገር ግን ዝቅተኛ የስሜት (EQ) እና ማህበራዊ ልህቀት (SQ) ካላቸው የበለጠ የመሄድ አዝማሚያ ይኖራቸውል፡፡

- አብዛኛዎቹ ትምህርት ቤቶች የማሰብ ልሕቀት (IQ) ደረጃዎችን በማሻሻል ላይ ከፍተኛ ሚና የሚጫወቱ ሲሆን የስሜት (EQ) እና ማሕበራዊ ልህቀት (SQ) ላይ ግን ዝቅተኛ ሚና አላቸው፡፡

የቀጠለ...

- ከፍተኛ የማሰብ ልህቀት (IQ) ያለው ሰው በአማካይ የማሰብ ልህቀት (IQ) ቢኖረውም ከፍተኛ የስሜት ልህቀት (EQ) እና ማህበራዊ ልህቀት (SQ) ባለው ሰው ተቀጥሮ ሊሰራ ይችላል።
- የአንድን ሰው የስሜት ብልሕነት (EQ) ባህሪውን ይወክላል። ማህበራዊ ልህቀቱን (SQ) ደግሞ ግርማ ሞገሱ ይወክላል።
- እነዚህን ሶስት የልህቀት ዓይነቶች በተለይም የስሜት ልህቀት (EQ) እና ማህበራዊ ልህቀት (SQ) የሚያሻሽሉ ልምምዶችን ማድረግ ያስፈልጋል።

4. መሰናክልን የማለፍ ልህቀት/Adversity Quotient (AQ)፡-

በአስቸጋሪ የህይወት ውጣ ውረድ ውስጥ የስነ-ልቦና ጫናን በመቋቋም፣ችግሮችን በመጋፈጥና ተስፋ ባለመቁረጥ የሚያጋጥሙ ተጋዳሮቶችን የማለፍ ችሎታን የሚለካ የልህቀት ዓይነት ነው፡፡

መሰናክልን የማለፍ ልህቀት (AQ) ችግር ሲያጋጥም ማን ተስፋ እንደሚቆርጥ፣ ቤተሰቡን ማን ጥሎ እንደሚሄድ እና ማን እራሱን እንደሚያጠፋ ይወስናል፡፡

የቀጠለ…

- ሰዎች በትምህርት ዓለም ራሳቸውን ለማሳደግ የሚያፈሱት መዋእለ ነዋይ የማሰብ ልሕቀትን ብቻ ለማሳደግ ያለመ ሲሆን ነገር ግን የተሟላ የልህቀት ባለቤት እዲሆኑ ካስፈለገ በሌሎች የልሕቀት ዓይነቶች ላይ ማለትም በማሕበራዊ፣ ስሜት እና መሰናክልን የማለፍ ልህቀቶች ላይ ተመሳሳይ ሀብት ማፍሰስ ይኖርባቸዋል።

የቀጠለ...

- በቤተሰብ ውስጥ ልጆች ከቤተሰቦቻቸው ተለይተው ዘርፈ ብዙ ስራዎች የመስራት ልምድ እንዲያዳብሩ ወላጆች እድል መፍጠር ይኖርባቸዋል።

የቀጠለ…

- ከዚህ በመነሳት **“የስሜት ልህቀት”** ትርጉም ስንመለከት ጭንቀትን ለማርገብ፣ ውጤታማ በሆነ መንገድ ለመግባባት፣ ከሌሎች ጋር ለመተሳሰብ፣ ተግዳሮቶችን ለማሸነፍ እና ግጭትን ለማርገብ የራስን ስሜቶች የመረዳት፣ የመጠቀም እና የማስተዳደር ችሎታ ነው::
- የስሜት ልህቀት ጠንካራ ግንኙነቶችን ለመገንባት፣ በትምህርት ቤት፣በስራ እና ግላዊ ሕይወት ግብን ለማሳካት የሚያግዝ ልምድ ነው::

የቀጠለ...

የስሜት ልህቀት በአራት ባህሪያት ይገለጻል፡-

1. እራስን ማስተዳደር - ቀስቃሽ ስሜቶችን እና ባህሪያትን መቆጣጠር መቻል፣ ጤናማ በሆነ መንገድ ስሜትን ማስተዳደር፤ ተነሳሽነት መውሰድ፣ ቁርጠኛ መሆንን እና ከተለዋዋጭ ሁኔታዎች ጋር መላመድ ያመለክታል።

የቀጠለ...

2. እራስን ማወቅ - የራስን ስሜቶች በአስተሳሰብህና እና በባህሪህ ላይ ያለውን ተጽእኖ ማወቅን ይመለከታል። ከዚህ በተጨማሪ ጥንካሬህ እና ድክመቶችህን እንዲሁም ያለህን በራስ መተማመንን ለመለየት ይረዳል።

የቀጠለ...

3. ማህበራዊ ግንዛቤ - ርህራሄ ማሳየትን፤ የሌሎችን ስሜት፣ ፍላጎት እና ትኩረት መረዳት፤ ስሜታዊ ምልክቶችን መለየት፤ በማህበራዊ ሁኔታ ምቾት መሰማትን እና በቡድን ወይም ድርጅት ውስጥ ያለውን የአቅም መለዋወት ማወቅ መቻልን ያመለክታል።

የቀጠለ…

4. **የግንኙነት አስተዳደር** - ጥሩ ግንኙነቶችን ፣ ግልፅ መግባባትን ፣ ሌሎች ማነሳሳትን እና ተጽዕኖ ማሳደርን ፣ በቡድን ውስጥ ጥሩ መስራት እና ግጭትን ማስተዳደር እንዴት ማዳበር እና ማቆየት እንደሚችሉ ማወቅን የሚመለከት ነው።

የስሜት ልህቀት ያላቸው ሰዎች ባህሪያት

- ጎልማን እንደሚለው የስሜት ልህቀት ያለው ሰው የሚከተሉት ባሕርያት አሉት

ራስን ማወቅ

- ራስን ማወቅ ማለት ስለራስ እውቀት ማለትም ጥንካሬ እና ድክመት ማወቅ ማለት ነው።
- **ጥቅም፡-** አንድ ሰው ተጨባጭ ግቦችን በማውጣት ግቡን የማሳካት ዕድሉ ከፍ ያለ ይሆናል።

የቀጠለ...

በራስ ተነሳሽነት

- እንደዚህ ያሉት ሰዎች ከፍተኛ ጭንቀትን የመቆጣጠር እና ከውድቀቶች በፍጥነት የማገገም ችሎታ አላቸው::
- በራስ ተነሳሽነት ምክንያት ቀጣይነት ያለው ተግባር መከወን ይችላሉ::

ራስን መቆጣጠር

- በስሜታዊነት ለተከሰቱ ክስተቶች የተመጣጠነ ምላሽ መስጠት ይችላሉ::
- ይህ ሊሆን የቻለው ስሜታቸው እስረኛ እንዲሆኑ ስለማይፈቅዱ ነው::

የቀጠለ...

ርህራሄ መሳበስን

- የሌሎችን አመለካከት ይረዳሉ እንዲሁም ሌሎች እንደሚያደርጉት ነገር ይሰማቸዋል::
- ርህራሄ በሦስት ዓይነቶች ሊከፈል ይችላል::

1. የእውቀት (ኮግኒቲቭ) ርህራሄ - የሌላ ሰውን አመለካከት የመረዳት ችሎታ
2. የስሜት ርህራሄ- ሌላ ሰው የሚሰማውን የመሰማት ችሎታ::
3. የይመለከተኛል ስሜት– ሌላ ሰው ከአንተ ምን እንደሚፈልግ የማወቅ ችሎታ::

የቀጠለ…

ግንኙነቶችን ወይም ማህበራዊ ክህሎቶችን በተሻለ ሁኔታ መያዝ

- ግለሰቡ ግንኙነቱን በብቃት ለማስተዳደር/ለመምራት/ የሚያስችሉ ማህበራዊ ክህሎቶች፤ መቻቻልን፣ ትዕግስትን፣ ብልኃተኛነትን፣ ጥሩ ማህበራዊ ትውስታን፣ ቀልድ እና ራስን የመቻል ስሜትን ያጠቃልላል::
- ከፍተኛ የስሜት ልህቀት ያለው ሰው ሰዎችን በራዕዩ የማሳተፍ ችሎታ አለው::
- ከፍተኛ የስሜት ልህቀት ያለው ሰው ተግዳሮቶችን ወደ መልካም ዕድል የመቀየር እና ለሁሉም ባለድርሻ አካላት ሁሉን ተጠቃሚ የሚያደርግ ሁኔታ የመፍጠር ችሎታ አለው::

የቀጠለ…

ፈጠራ

- በአወንታዊ ስሜቶች ፈጠራን ያበረታታል ተብሎ ይታመናል፡፡ በሌላ በኩል ስሜታዊ ብልህነት አንድን ሰው የጭንቀት መጠኑን እንዲቆጣጠር እና ችግር በሚያጋጥምበት ጊዜ በጎ አመለካከት እንዲኖረው ያስችለዋል፡፡

ክፍል ሁለት
የስሜት ልህቀት ሞዴሎች

የመወያያ ጥያቄ:

ለውይይት የተሰጠ ሰዓት፡ 30 **ደቂቃ**

የስሜት ልህቀት ሞዴሎች

- እ.ኤ.አ. በ 1990 በሳልቪ እና ሜየር ገለጻ የስሜት ልህቀት የመጀመሪያ ፅንሰ-ሐሳብ የስሜት ልህቀት የማህበራዊ እውቀት እይታ አካል መሆኑን ገልፀዋል፡፡
- ጋርድነር ስለ ግል የስሜት ልህቀት ከ'ግላዊ' የማሰብ ችሎታ የሚለየው አጠቃላይ የራስን ስሜት እና የሌሎችን ግምገማ ላይ አለማተኮር ነው ፡፡
- ይልቁንም ችግሮችን ለመፍታት እና የራስን እና የሌሎችን ስሜታዊ ሁኔታዎችን ማወቅ እና መጠቀም ላይ ያተኮረ ነው፡፡

የቀጠለ...

ፋልታስ በ2017 እ.ኤ.አ የስሜት ልህቀትን በሶስት ዋና ዋና ሞዴሎች ከፍሎታል፡፡ እነሱም፡-

1. ብቃትን መሰረት ያደረገ ሞዴል
2. ባህሪን መሰረት ያደረገ ሞዴል
3. ቅይጥ (ብቃትንና ባህሪን መሰረት ያደረገ) ሞዴል ናቸው፡፡

የቀጠለ...

እነዚህ ሦስት ሞዴሎች ከምርምር፣ ትንተና እና ሳይንሳዊ ጥናቶች አንፃር እንደሚከተለው ቀርቧል።

1. ብቃትን መሰረት ያደረገ (የጎልማሳን አፈጻጸም) ሞዴል

ይህ ሞዴል ችሎታ ወይም ብቃት ላይ መሰረት ያደረገ አራት ዋና ዋና ሁነቶችን ሲያካትት እነሱም ስሜትን መገንዘብ፣ ስሜትን መጠቀም፣ ስሜትን መረዳትና ስሜትን መስተዳደር ናቸው።

የቀጠለ...

ሀ) ስሜትን መገንዘብ፡- ፊትን፣ድምጽንና የመሳሰሉትን በማየትና በመስማት ለስሜት ዕውቅና የሚሰጥበት እና የሚረዱበት ብቃት ነው፡፡

ለ) ስሜትን መጠቀም፡- ከፍተኛ የሆነ የስሜት ልህቀትን በመጠቀም ስለሁኔታዎች የሚታሰብበትና ችግሮችን ለመፍታት የሚጠቀሙበት ሲሆን የተሰጠን ተግባራት ለመስራት የሚጠቅም ሞዴል ነው፡፡

የቀጠለ...

ሐ) ስሜትን መረዳት፡- ከሌሎች ጋር በሚደረግ መስተጋብር የሚፈጥረውን ጥላ ወይም መልካም ጎን የምንረዳበት ክፍል ነው፡፡

መ) ስሜትን ማስተዳደር፡- ከፍተኛ የስሜት ልህቀት ያለው ሰው የራሱንም ሆነ በሌሎች ሰዎች የሚመጡትን መልካም እና መጥፎ ስሜቶች የሚቆጣጥርበትና የሚመራበት ወይም የሚያስተዳድርበት ክፍል ነው፡፡

2. ባህሪን መሰረት ያደረገ

በ2009 ፐትሪዲንግና ጓደኞቹ ለህትመት ያበቁት ሞዴል ሲሆን ይህም ስብዕን፣ ለራስ ያለንን ግንዛቤና ባህሪን መሰረት በማድረግ የተቀረጸ ሞዴል ነው።

፯.ቅይጥ (ብቃትንና ባህሪን መሰረት ያደረገ) ሞዴል

- ይህ ሞዴል በዳንኤል ጎልማን የተዘጋጀ ሲሆን በአሁኑ ሰዓት ተቀባይነትን ያገኘ እና አገልግሎት እየሰጠ ያለ ነው፡፡ የስሜት ልህቀት ክህሎትን በ4 ዘርፎች ሊከፈሉ እንደሚችሉ ይጠቁማል፡፡

የቀጠለ...

እነሱም:-

- የራስን ስሜት መገንዘብ
- ሀሳብን ለማመቻቸት ስሜትን መጠቀም
- ስሜትን መረዳት እና
- ስሜትን መቆጣጠር ናቸው::

የቀጠለ...

1. **ስሜትን መገንዘብ፡-** የሌሎችን የፊት እና የኋላ አገላለጾችን መለየት መቻልን የሚጨምር ሲሆን ፊትን በማየትና ድምጽን በመግባባት የቃል ያልሆነ ግንዛቤን እና ስሜታዊ አገላለጾችን የሚያንጸባርቅ ነው (Mayer et al., 2004)።
2. **ሀሳብን ለማመቻቸት ስሜትን መጠቀም፡-** ይህ ክፍል አዎንታዊና አሉታዊ የሆነ አስተሳሰብን በመለየት ሃሳቡን ለመረዳትና ለመጠቀም የሚረዳ አምድ ነው።

የቀጠለ...

3. **ስሜትን መረዳት፡-** አቅምን ማወቅ፣መተንተን፣ አዝማሚያዎችን፣ሃሳብ የመስጠትና የማድላት አቅምንም እንዲሁም ከስሜት ጋር የተገናኙ ውጤቶችን ማድነቅን ያካትታል፡፡

4. **ስሜትን መቆጣጠር፡-** ግለሰቦች ከሌሎች ጋር በሚያደርጉት በሚደረግ ተግባቦት ሲፈጠር በግለሰቦች መካከል የሚታዩ ጥሩም ሆነ መትፎ ጎኖችን በማየት ስሜትን ከሚጎዱ ነገር ረስን መቆጣጠር ወይም መጠበቅ ማለት ነው (ሜየር እና ሌሎች፣ 2004)፡፡

ክፍል ሦስት
የስሜት ልህቀት አካላት (Components of Emotional Intelligence)

የመወያያ ጥያቄ:

1. የስሜት ልህቀት አካላት የሚባሉት ምን ምን ናቸው?

የስሜት ልህቀት አካላት (Components of Emotional Intelligence)

- ጥናቶች እንደሚያሳዩት የስራ ላይ የስሜት ልህቀት ህይወትን፣ ግንኙነትን፣ ትምህርትን፣ አእምሮአዊ እና አካላዊ ደህንነትን ለመከታተል ጠቃሚ መሳሪያ ነው::
- የዳንኤል ጎልማን የስሜት ልህቀት ጽንሰ-ሐሳብ አራት ዋና ዋና ክፍሎችን የያዘ ሲሆን እነሱም፡-

ራስን ማወቅ፣ ራስን ማስተዳደር ፣ማሕበራዊ ግንዛቤ እና ማህበራዊ ክህሎት/ግንኙነትን ማስተዳደር ናቸው::

1. ራስን ማወቅ/self awareness/

ራስን ማወቅ የሁሉም ነገር መሰረት ነው፡፡ የሚሰማንን ሳናውቅ ወደ ሌሎች ክህሎቶች መሸጋገር አንችልም፡፡ በጎልማሳን የክህሎት አካላት ራስን ማወቅ ሶስት ክህሎቶችን አካቶ ይይዛል፡፡:

- ስሜትን መረዳት፣
- ራስን መገምገም እና
- በራስ መተማመን

I. ስሜትን መረዳት

- ስሜትንና የስሜት መንስኤዎችን ለይቶ አለማወቅ ደስተኛ እና ውጤታማ ሕይወት ለመምራት አስቸጋሪ እና የማይቻል ያደርገዋል።
- እንደ ገንዘብ፣ ክብር ወይም የስራ ስኬት ያሉ ውጫዊ ምልክቶች ስኬትን የሚያሳዩ ሲሆኑ ነገር ግን ውስጣዊ ደስታ እና ጥሩ ስሜት እንዲሰማን የሚያደርገን ዋና ጉዳይ ምን እንደ ሆነ ለይተን መረዳት መቻል አለብን።

የቀጠለ...

- ስሜትን የመረዳት ክህሎት ሲዳብር በማንኛውም ጊዜ ምን እንደሚሰማ መግለፅ እና ስሜቱ ከየት እንደመጣ ፣ እንዲሁም ያንን ስሜት እንዴት እንደሚገለፅ መለየት ይቻላል።

የቀጠለ...

ስሜት ለመረዳት፡-

ሀ) ራስን ማወቅን ማሳደግ

- ራስን መፈተሽ
- የተሰማን ስሜት መለየት
- በሁኔታው ውስጥ መሆን
- መሰረታዊ ምክንያቱ ጋር መድረስ

II. ራስን መገምገም

- ራስን የማወቅ ሁለተኛው ክፍል ስሜቶቻችንን በአፈጻጸም፣ በባህሪ እና በግንኙነቶቻችን ላይ እንዴት ተጽዕኖ እንደሚያሳድሩ በትክክል መገምገም ነው፡፡
- በተጨማሪም ስሜቶቻችን በስራ ቦታ ላይ ባሉ ሌሎች ሰዎች ላይ እንዴት ተጽእኖ እንደሚያሳድሩ መገምገም ያስፈልጋል፡፡

III. በራስ መተማመን

- በጣም የዳበረ በራስ መተማመን ያላቸው ሰዎች ስለ ጥንካሬያቸው እና ድክመታቸው የሚለዩ እና በሕይወታቸው ውስጥ በሚደርስባቸው ነገር ላይ ከፍተኛ ቁጥጥር የሚያደርጉ ናቸው።
- ከፍተኛ ደረጃ በራስ የመተማመን ያላቸው ሰዎች፡-
  - ✓ ስለራሳቸው እሴት እና አቅም እርግጠኛ ናቸው
  - ✓ ጥሩ የመገኘት ልምድ ይኖራቸዋል

የቀጠለ...

- ✓ ከፍተኛ ደረጃ የራስ ጽናት አላቸው
- ✓ ለትክክለኛ ነገር አንገታቸውን ለመስጠት ፈቃደኞች ናቸው
- ✓ ሳመኑት ነገር ከተወዳጅነት በጸዳ መልኩ አስተያየታቸውን ይገልፃሉ
- ✓ እርግጠኛ ባልሆኑ ሁኔታዎች ውስጥ እንኳን ፈጣን ውሳኔዎችን መወሰን ይችላሉ
- ✓የሕይወታቸውን አቅጣጫ መቆጣጠር እንደሚችሉ የሚያምኑ እና የሚያደርጉ ናቸው፡፡

በራስ መተማመንን ለመገንባት የሚያግዙ ነጥቦች

- ጥንካሬዎቻችንን የምንመዘግብበት መዝገብ ማዘጋጀት
- ድክመቶቻችንን የምንመዘግብበት መዝገብ ማዘጋጀት
- ውድቀትን እንደ መማሪያ መውሰድ

2. ራስን ማስተዳደር ወይም ራስን መቆጣጠር (Self management/ Regulation)

- በስሜታችን መካከል ለሚፈጠሩ ሁኔታዎች ማለትም እንደ ቁጣ፣ሃዘን፣ ደስታ፣ ብስጭት፣ ንዴት ወዘተ… ሲከሰቱ መጥፎ ነገሮችን ከማድረግ ራስን በመግዛት፣ ታማኝነትን በመላበስ፣ ህሊናን ከሚጎዱ ሁኔታዎች በመታቀብ፣ ለውጥን በመለማመድ፣ በፈጠራ በመታገዝ ራስን መቆጣጠር/ማስተዳደር መቻል ማለት ነው፡፡
- ራስን ማወቅና ራስን መቆጣጠር የአንድ ሳንቲም ሁለት ገጽታዎች ናቸው፡፡

3. ማህበራዊ ግንዛቤ

- ማህበራዊ ግንዛቤ የስሜት ልህቀትን ለማዳበር የሚረዳ ሶስተኛው እርምጃ እንደመሆኑ መጠን በራሳችን ውስጥ ለመገንባት ሁላችንም መስራት ያለብን ችሎታ ነው (Eli Straw, 2023)።
- ይህ አካባቢን፣ ባህልን፣ ማህበረሰብን፣ የማህበረሰብ ደንብን፣ በሕይወት ውስጥ የሚገጥሙትን መሰናክሎች እና የምንኖርበትን ማህበራዊ ድባብ መረዳትን ያጠቃልላል።

የቀጠለ...

- የማህበራዊ ግንዛቤ የሌሎችን ስሜት በትክክል የመረዳት፣ ለእነሱ ትኩረት የመስጠት እና ለተወሰነ ጊዜ ከግል ስሜት በመውጣት በዙሪያችን ስላሉ ሰዎች ማሰብ መጀመር ነው፡፡
- በዙሪያችን ያሉ ሰዎች ምን እንደሚያስቡ እና እንደሚሰማቸው በትክክል ለመለየት እና ለመረዳት የራስ ወዳድነት አስተሳሰብን ማስወገድ ይጠይቃል፡፡

የቀጠለ...

- ማህበረሰባዊ ግንዛቤን ማሳደግ ጠንካራ ተግባቦትን ለመፍጠር፣ ግጭትን ለማስተዳደር፣ አዎንታዊነትን ለመጨመር እና አድሏዊነትን ለመቀነስ ይጠቅማል (Eli Straw, 2023)።
- ማህበራዊ ግንዛቤን ለመገንባት የተሻለ አድማጭ መሆን እና እራስን በሌሎች ጫማ ውስጥ አድርጎ ማሳብ ጥቂቶቹ ናቸው።

4. ማህበራዊ ክህሎት/Social Skill

- ማህበራዊ ክህሎቶች በንግግር፣ በምልክት፣ በአካላዊ ቋንቋ እና በአለባበስ ተግባቦትና ግንኙነት ለመፍጠር የምንጠቀምባቸው ክህሎቶች ናቸው::

የቀጠለ…

- ማህበራዊ ልህቀት ከስሜት ልህቀት አምዶች ውስጥ አንዱ ሲሆን ግለሰቦች ከሌሎች ጋር ለመግባባት የሚጠቀሙት ችሎታ ወይም ክህሎት፤ የተፈጠረውን ወይም የተገነባውን ተግባቦት ጠንካራና ትርጉም ያለው እንዲሆን ስለሚያስችል፤ በዚህም የሌሎችን ስሜት እንዴት መረዳት እንደሚቻልና ለሌሎች ያለን ድርጊት፣ባህሪና ርህራሄን ያካትታል፡፡

የቀጠለ…

- ማሕበራዊ ተግባቦት ባይኖር ቋንቋና መግባባት፣ ባሕል፣ ትምህርት፣ መረዳዳት፣ ስልጣኔ ወዘተ… ሁሉ ባልኖሩ ነበር፡፡
- ጤናማ ማሕበራዊ ክህሎት ለሁለንተናዊ ስብዕና፣ ከሰዎች ጋር በሰላም ለመኖር እና ለስኬታማ ሕይወት እጅግ አስፈላጊ ነው፡፡
- ስሜት ደግሞ በሰዎች መካከል ለሚኖር ተግባቦት ቁልፍ ጉዳይ ነው፡፡
- እንደ ሃፍረት፣ ደጋፌ ማጣት፣ የብቸኝነት ስሜት፣ የበደለኝነት ስሜት ፍቅርና ርህራሄ የመሳሰሉት ስሜቶች ማህበራዊ ነገርን ማዕከል የሚያደርጉ ናቸው ማለት ይቻላል፡፡

የቀጠለ...

- ማሕበራዊ ክህሎት ያለው ሰው ተፅዕኖን ለመፍጠር አቅም የሚፈጥርለት ሲሆን በአንጻሩ ደግሞ አሉታዊ ስሜት ምልክቶች አብዝቶ የሚነበቡበት ሰው ግን ምንም እውቀት፣ ክህሎትና ጠቃሚ ነገሮች ቢኖሩትም እንኳን ከሰዎች ሊሸሽ የሚችል ወይም ሰዎች የሚሸሹት በመሆኑ እና እምነት የሚጥሉበት ባለመሆኑ በማሕበራዊ ሕይወቱ ስኬታማ የመሆን ዕድሉ አናሳ ነው፡፡

የቀጠለ…

- የማሕበራዊ ክህሎት በውስጡ የራስን ስሜት በአግባቡ መምራትንና የሰዎችን ስሜት በመረዳት ስሜታቸውን ጠብቆ መግባባት መቻልን ሲሆን የሌሎችን ስሜት በተገቢው ለመረዳትና ለመግባባት ከአሉታዊ ስሜት ውጭ መሆንንና የተረጋጋ አዕምሮአዊ ሁኔታን ይፈልጋል፡፡
- የስሜቱ ተገዢ የሆነ ሰው (ለምሳሌ በፍርሃት ወይም በንዴት ስሜት ላይ ያለ ሰው) የሌላውን ሰው ስሜት በሚገባ ሊረዳም ሆነ ሌሎችን ሊያረጋጋ አይችልም፡፡

የማህበራዊ ክህሎቶች ባህሪያት (Characteristics of social skills)

የማህበራዊ ክህሎቶች ባህሪያት እንደሚከተሉት ቀርበዋል፡

- ✓ማህበራዊ ክህሎቶች ግብ ተኮር ናቸው።
- ✓ማህበራዊ ክህሎት ያላቸው ሰዎች በአንድ ጊዜ ከአንድ በላይ የሆኑ ባህሪያትን ሊጠቀሙ ይችላሉ

የቀጠለ…

- ማህበራዊ ክህሎቶች ለግል እና ለስራ ግንኙነት ጥቅም ላይ ይውላሉ
- ማህበራዊ ክህሎቶችን መማር፣ መለማመድ እና ማስተማር ይቻላል። ማህበራዊ ክህሎትን መማር ስንል ምን አይነት ባህሪያትን መቼ እና እንዴት መጠቀም እንዳለብን ያካትታል።

የማህበራዊ ክህሎት ዓይነቶች
(Types of social skills)

1. መሰረታዊ ማህበራዊ ክህሎቶች (Basic social skills)

- መሰረታዊ ማህበራዊ ሰዎች መጀመሪያ የሚያገኟቸው ክህሎቶች ሲሆኑ እነሱም ግንኙነቶችን ለመጀመርና ለማዝለቅ መነሻ የሆኑ ናቸው::
- ከእነዚህ ክህሎቶች መካከል ጥቂቶቹ:- ውይይትን እንዴት መጀመር፣ ማዝለቅ እና ማቆም እንዳለብን ማወቅ፣ ጥያቄዎችን እንዴት መጠየቅ እንዳለብን ማወቅ ወዘተ… ናቸው::

2. የላቀ ማህበራዊ ክህሎት (Advanced social skills)

- የላቀ ማህበራዊ ክህሎት መሰረታዊ ማህበራዊ ክህሎትን ካገኘን በኋላ የምንማራቸው ክህሎቶች ናቸው፡፡
- ውስብስብ ከሆኑት ማህበራዊ ክህሎቶች መካከል፤ ሐሳብን እንዴት እንደሚያካፍሉ ማወቅ፣ እርዳታን እንዴት እንደሚጠይቁ ማወቅ፣ ይቅርታ እንዴት እንደሚጠየቅ ማወቅ፣ መመሪያ መስጠትና መከተል የሚሉት ጥቂቶቹ ናቸው፡፡

3. የስሜት ማህበራዊ ክህሎት (Emotional social skills)

እነዚህ ክህሎቶች ቅጽበታዊ እና ዘላቂ ስሜቶችን ከመለየት እና ማስተዳደር ጋር በቅርበት የተሳሰሩ ናቸው፡፡

ለምሳሌ፡- ስሜትን፣ ርህራሄን፣ አክብሮትን መለየት እና መግለጽ የሚሉት ጥቂቶቹ ናቸው፡፡

4. የማህበራዊ ድርድር ክህሎት (Social negotiation skills)

- የማህበራዊ ድርድር ክህሎት ግጭትን በተገቢው መንገድ ማስተዳደርን የሚያበረታታ ማህበራዊ ክህሎት ው።
- ለምሳሌ እንደ ድርድር፣ ግጭት አፈታት፣ ለሌሎች ጥቅም ቅድሚያ መስጠት፣ ከሌሎች ጋር መጋራት እና ወዘተ… የሚሉትን ክህሎቶች ማግኘት እንችላለን፡፡

5. ተቋማዊ ማህበራዊ ክህሎት (Organizational social skills)

- እነዚህ ክህሎቶች ሰዎች የዕለት ተዕለት ኑሮዋቸውን በትክክል እንዲመሩ ያስችላል፤ ለጭንቀት፣ ስጋትና ሌሎች አሉታዊ ሁነቶች ምክንያት የሚሆኑ ነገሮችን ያስወግዳል።
- በዚህ ዓይነት የማህበራዊ ክህሎት ውስጥ የውሳኔ አሰጣጥ አቅምንና ድርጅታዊ አቅምን መለየት የሚሉት ጥቂቶቹ ናቸው፡፡

ማህበራዊ ክህሎትን ለማሻሻል የሚያግዙ ነጥቦች:-

- ያልተገደቡ ጥያቄዎችን መጠየቅ
- የሌሎች ሰዎችን ማህበራዊ ክህሎት መረዳት
- የአይን ለአይን ግንኙነትን ማዳበር
- በንቃት የማዳመጥ ባህልን ማዳበር እና
- ለሌሎች ማሰብ ናቸው (ኬንድራ ቼሪ፣ 2023)።

ክፍል አራት
የስሜት ልህቀት ጥቅሞች

ከስሜት ልህቀት ጥቅሞች መካከል ጥቂቶቹን እንደሚከተለው ለመዘርዘር ተሞክሯል፡፡ እነሱም፡-

- ግንኙነትን ያሻሽላል
- ከሌሎች ጋር የሚኖረንን ተግባቦት ያጠነክራል
- ርህራሄን ያላብሳል
- ቅንጅታዊ አሰራርን ያጠነክራል

የቀጠለ...

- ለሌሎች አክብሮት መስጠትን ያበረታታል
- በራስ መተማመንና አዎንታዊ አስተሳሰብን ለማዳበር ያግዛል
- ሙያዊ ዕድገትን ለማምጣት ያግዛል
- ጭንቀትን ይቀንሳል
- ፈጠራን ያበረታታል ‹‹
- ከስህተት ለመማር ይጠቅማል

አመሰግናለሁ