**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І ЙОГО РОЗВИТОК**

*Емоційний інтелект — це здатність усвідомлювати свої почуття і емоції, доносити і використовувати їх, управляти ними, і на основі цих навичок взаємодіяти з іншими людьми.*

**Що собою являє емоційний інтелект**

Поняття «емоційний інтелект» (EQ) в психології з’явилося відносно недавно, і з кожним днем інтерес до нього зростає. І невипадково: численні дослідження, проведені теоретиками і практиками психології, показали, що рівень особистих досягнень людини великою мірою визначається не класичним показником інтелекту IQ, а емоційними здібностями. Іншими словами, «бути розумним» — зовсім не означає «бути успішним», важливо розбиратися в своїх і чужих емоціях і вміти контролювати їх.

Поняття «емоційний інтелект» почали використовувати з 1990 року з подачі американських дослідників Пітера Селовея і Джека Майєра. Вони об’єднали в цьому понятті групу ментальних здібностей, які допомагають усвідомити і зрозуміти власні емоції і емоції оточуючих. Активне дослідження цього питання, спроби зрозуміти його природу, способи і цілі розвитку почалося в 1995 році після опублікування книги ДеніеляГоулман. «EmotionalIntelligence» («Емоційний інтелект»). Автор визначив емоційний інтелект як спосіб, метод і форму звернення людини з самим собою і оточуючими.

Відповідно до опису, запропонованому Майєром і Селовеєм, виділяють чотири складові емоційного інтелекту.

1. Точність оцінки та вираження емоцій. Важливо розуміти свої емоції та емоції інших людей, пов’язані як з внутрішніми, так і з зовнішніми подіями. Це здатність визначати емоції по думках, фізичного стану, зовнішнього вигляду, поведінки. Це здатність точно визначати емоції і пов’язані з ними потреби.
2. Використання емоцій в розумовій діяльності. Те, як і про що ми думаємо, залежить від того, як ми себе почуваємо. Емоції впливають на розумовий процес і готують нас до певних дій. Ця здатність допомагає зрозуміти, як використовувати емоції і думати більш ефективно. Керуючи своїми емоціями, людина може дивитися на світ під різними кутами і вирішувати проблеми більш ефективно.
3. Розуміння емоцій. Це означає, що людина вміє визначити джерело емоції, класифікувати їх, розпізнавати зв’язок між емоціями і словами, інтерпретувати значення емоцій, розуміти складні почуття, переходи між емоціями і подальший розвиток емоцій.
4. Управління емоціями. Як говорилося вище, емоції впливають на мислення, тому їх потрібно враховувати при вирішенні завдань, прийняття рішень і виборі своєї поведінки. Вміння керувати своїми і чужими емоціями дозволяє використовувати інформацію, яку дають емоції, викликати емоції або усуватися від них.

Загальноприйнятого методу для оцінки емоційного інтелекту зараз не існує. Найбільш простий метод — зовнішня оцінка успішності людини. Для суб’єктивної оцінки можна скористатися шкалою емоцій. Так, **низька самооцінка, почуття провини і депресії** **говорить про низький EQ**. Людина незадоволена собою і вважає, що нічого не досягла. Коли розуміє частину своїх прихованих мотивів, вчиться керувати своїм станом і часом, намагається мотивувати себе, це показує на розвинений емоційний інтелект. Про найвищий емоційний інтелект свідчить гармонія, коли людина перестає бути у владі своїх емоцій, а успіх стає логічним наслідком вчинків людини.

Вважається, що розвиток емоційного інтелекту в рази підвищує ефективність людини в різних соціальних сферах і здатність відчувати себе щасливими.

**Як розвинути емоційний інтелект**

Тим часом, думки психологів з приводу можливості розвитку емоційного інтелекту розділилися. Одні фахівці (включаючи Дж.Мейєра) дотримуються позиції, що EQ — це відносно стійка здатність, і «виростити» його неможливо. Але навчання допоможе підвищити емоційну компетентність. Інші вчені (зокрема, Деніель Гоулман) вважають, що емоційний інтелект можна розвивати. Як аргумент вони наводять той факт, що нервові шляхи мозку розвиваються аж до середини життя людини.

Розвиток емоційного інтелекту являє собою розвиток самосвідомості, навичок усвідомлення своїх і чужих емоцій, вміння керувати своїми і чужими емоціями і ефективно взаємодіяти з людьми.

**Перший крок у розвитку EQ** — формування здатності усвідомлювати і оцінювати свої емоції і інтенсивність з тієї чи іншої точки зору. Для цього потрібно періодично ставити собі запитання: «Що я зараз відчуваю?», починаючи з базових станів (радість, страх, смуток, злість).

Потім потрібно навчитися визначати джерело емоції і ступінь інтенсивності емоції. Силу емоції можна вимірювати за шкалою від 1 до 10: від мінімальної інтенсивності, коли управління емоцією не вимагає зусиль, до дуже високої, коли емоція некерована. Ця шкала дозволить усвідомити і оцінити нюанси ваших відчуттів. Це допоможе навчитися знижувати відношення до цієї емоції до оптимального рівня.

**Наступний крок** — розширення діапазону емоцій. Складіть свою абетку емоцій, спробуйте оцінювати емоційний стан інших людей.

Намагайтеся зрозуміти і усвідомити, що з вами відбувається, коли ви займаєтеся тією чи іншою справою. Вчіться говорити про свої емоції, переводити почуття і емоції в слова. Адже багато взаємин ламаються від недомовленості і непорозумінь.

**Сенс розвитку емоційного інтелекту полягає в тому, щоб вибудовувати конструктивні відносини і досягати успіху в своїх справах.**