

За матеріалами статті Людмили Смоляр.

"Що таке емоційний інтелект, і як він впливає на життя?"

Емоційний інтелект — це вміння дати раду своїм і чужим емоціям: точно зрозуміти, оцінити і виразити їх.

Дослідники **Джон Мейер** та **Пітер Селоуей**, які наприкінці 20-го століття вперше описали це поняття, називають чотири напрямки емоційного інтелекту:

- як ми оцінюємо та виражаємо емоції;
- що про них знаємо;
- як ними керуємо;
- як на їх основі приймаємо рішення.

Перший компонент – оцінка і вираження емоцій – є у будь-якій взаємодії.

Уявіть: співрозмовниця усміхається у відповідь на ваші репліки, а ви собі вирішуєте, що її усмішка – глузлива і що вона з вас кепкує.

Насправді ж, людина радіє від ваших слів, або усміхається, бо ввічлива, або ще з десяти інших причин.

Однак у певний момент ви неправильно оцінили емоцію, і, як наслідок, подумали про людину і її наміри те, чого вона не мала на увазі.

Розвинений емоційний інтелект – це саме те, що дозволяє більш-менш точно оцінити емоції інших людей і рятує від подібних непорозумінь.

Зворотна сторона медалі – це потреба точно виразити власні емоції. Якщо ви хотіли засвідчити комусь своє схвалення, а вийшло більше схоже на заздрість, наслідки спілкування можуть бути неочікувані.

Висловлювати емоції так, щоб це відповідало початковому задуму, – один із виявів емоційного інтелекту.



*Висловлювати емоції так, щоб це відповідало початковому задуму, – один із виявів емоційного інтелекту.
Колаж Владислава Скобельського*

Друга складова емоційного інтелекту – це знання про емоції. Йдеться не про те, щоби знати їхні назви, типи чи класифікації.

Це про ширший культурний і суспільний контекст: чи знаємо ми, **що саме** в нашому середовищі спричиняє певні емоції.

Одні й ті самі дії і слова в різних суспільствах або й менших групах можуть викликати абсолютно різні емоції.

Вгадати чи відчути такі речі неможливо, про них потрібно знати.

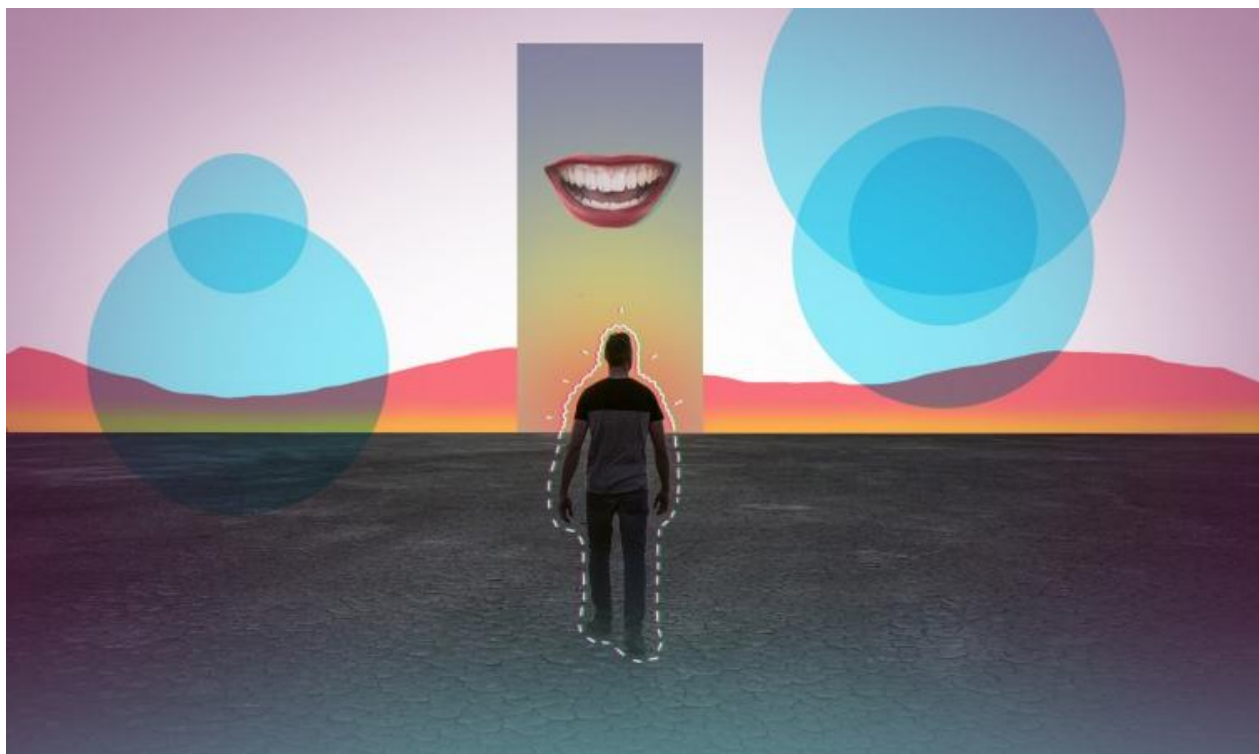
Таке знання і його застосування на практиці є виявом емоційного інтелекту.

Третя складова – як ми здатні керувати емоціями.

Йдеться про те, щоби стримати емоцію, не показавши її (не розгніватися, коли так хочеться), і про те, щоби врегулювати свій стан після того, як емоції вже проявилися (заспокоїтися після того, як розгнівалися).

Скільки часу на це потрібно? Чи легко це зробити?

По-різному. Дослідники стверджують, що чим більше розвинений емоційний інтелект, тим легше людині натиснути на гальма і врегулювати свої емоції.



Дослідники стверджують, що чим більше розвинений емоційний інтелект, тим легше людині натиснути на гальма і врегулювати свої емоції. Колаж Владислава Скобельського

Четверта складова емоційного інтелекту стосується поведінки. Нехай у спілкуванні з іншою людиною ми побачили певну емоцію і правильно її визначили.

А далі?

Розуміння емоцій має допомогти у найважливішому – вирішити, як поводитись. Емоції – це така ж інформація, як вчинки, слова і жести. Цю інформацію людина використовує, щоб обґрунтувати свої дії.

Очевидно, що рішення, як ми будемо діяти наступної миті, приймаються дуже швидко, і жодна людина не складає в голові план "Що я буду робити, якщо мій співрозмовник розлютиться або заплаче", але зчитані емоції відіграють у цьому не останню роль. Вони є інформацією, яку потрібно аналізувати.

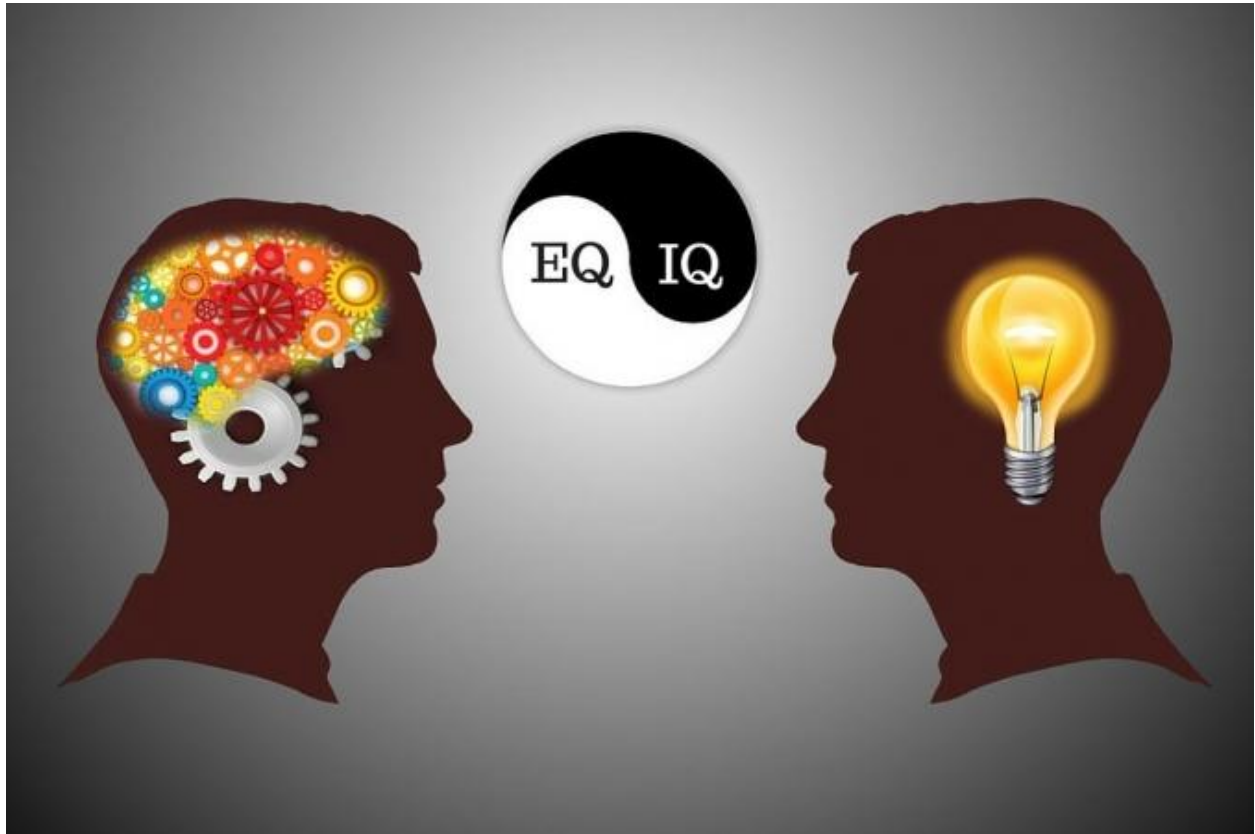
До речі, ще 50 років тому, не кажучи про більш давні часи, неможливо було уявити, щоб слова "емоція" та "інтелект" опинилися поруч в межах одного поняття. У

це було так само складно повірити, як і свого часу в те, що Земля обертається навколо Сонця, а не навпаки.

Емоції та інтелект протиставлялися одне одному. Вважалося, що емоції заважають приймати "раціональні", "розумні" рішення.

Тільки у другій половині 20-го століття соціальні психологи поглянули на це по-іншому. Вони припустили, що в процесі еволюції емоції допомагали людині пристосуватися до різних середовищ і обставин і були напряму пов'язані із виживанням людини як виду.

Запанувала думка, що розум та емоції протиставляти непотрібно, і що останні не перешкоджають людині мислити, а навпаки, – допомагають.



Слідкуйте за публікаціями!

Далі буде!

А тих, хто хоче вже зараз розвивати емоційний інтелект – я чекаю!

До нових звершень !!!

Ірина Петрівна.