**Емоційний інтелект. Що це і як його розвивати**

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

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.

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 внутрішнім станом, так і з зовнішніми подіями. Це здатність визначати емоції других фізичному стану, зовнішньому вигляду, поведінці, міміці,інтонаціям голосу і т. і..
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 емоцій, класифікувати їх, розпізнавати зв’язок між емоціями і словами, розуміє значення емоцій.
4. **Управління емоціями.** Їх опанування і контроль дозволяють приймати конструктивні рішення. Здатність контролювати стрес та залишатися емоційно присутнім допомагає вловлювати дратуючі шматочки інформації, не дозволяючи їй захопити власні думки та самоконтроль. Це здатність робити вибір в бік контролю імпульсивних почуттів та поведінки, керування емоціями у здоровий спосіб, виявлення ініціативи, дотримання зобов’язань та вміння адаптуватися до обставин.

Багато вчених, які досліджуютьемоційний інтелект, все ж погоджуються у тому, що емоційний інтелект відрізняється від інших наших інтелектуальних здібностей тим, що він є не вродженою, а опановуваною рисою.

Австралійські дослідники Емі Чан та Пітер Капуті [виявили залежність](https://www.researchgate.net/publication/45514664_A_Critical_Evaluation_of_the_Emotional_Intelligence_Construct) між емоційним інтелектом (ЕІ) та задоволеністю життям: чим вищий у людини емоційний інтелект, тим більше вона задоволена власним життям, шлюбом, своєю роботою.

Від емоційного інтелекту залежить, наскільки людина здатна бути емпатичною, тобто уявляти себе на місці іншого і розуміти, як інший почувається. Також емоційний інтелект пов’язаний із тим, наскільки людина схильна співпрацювати в команді. Командні гравці – це здебільшого люди з високим рівнем емоційного інтелекту.

**Емоційний інтелект можна розвивати протягом життя.**

Як це можливо робити?

**По-перше**, варто бути спостережливими щодо емоцій. Звертайте увагу на те, що спричинює емоції: у відповідь на які слова чи дії ви здивувалися, що саме вас розізлило. Подібне і з емоціями інших.

**По-друге**, якщо вам здається, що ви не завжди чітко виражаєте свої емоції, просіть про відгук тих, із ким спілкуєтеся і кому довіряєте.

**По-третє**, якщо ви не впевнені, чи правильно розумієте емоції інших, питайте прямо. Це не завжди доречно і можливо, але якщо почуваєтеся з людьми комфортно, робіть це частіше.

**По-четверте**, пам’ятайте, що емоції найбільш інтенсивно задіяні тоді, коли ми спілкуємося з іншими. Тому, щоб розвивати емоційний інтелект, спілкуйтеся якомога більше, не уникайте розмов, зустрічей і людей.

**По-п’яте**, Висловлюйте емоції. Вміти регулювати, це не те саме, що уникати їх зовсім.