

ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Марчак П.В., студент 1 курсу магістратури спеціальності
«Агроінженерія»

Керівник: к. психол. н., доцент Васильєва О.М.

Подільський державний аграрно-технічний університет



Емоційний інтелект – EQ – це показник нашої здатності до спілкування, вміння усвідомлювати свої емоції та розуміти почуття інших людей. EQ вважається емоційним еквівалентом пізнавального інтелекту (IQ). Якщо IQ відбиває здатності лівої півкулі нашого мозку, що відповідає за логіку і раціональне мислення, то EQ вимірює правопівсферні: інтуїтивне мислення, емоційність.

Емоційний інтелект – це поняття, яке вражає нас своєю одночасною простотою та глибиною. Його дієвість та вплив проявляється в таких сферах життя:

– *Школа чи робота:* розвинений **EQ** допомагає прокладати курс через складності соціального життя у школі чи на робочому місці, бути лідером та надихати інших, а також розвивати професійну кар'єру.

– *Фізичне здоров'я:* нездатність керувати емоціями часто свідчить про нездатність керувати стресом, що може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям (підвищений кров'яний тиск, пригнічення імунної системи, підвищення ризику серцевого нападу та інсульту, сприяння розвитку безпліддя та прискорення процесів старіння).

– *Ментальне здоров'я:* неконтрольовані емоції та стрес роблять людину уразливою перед тривожністю та депресією. Здатність розуміти, сприймати та керувати емоціями захищає від ризику самотності та ізоляції.

– *Взаємовідносини:* розуміючи власні емоції та вмюючи їх контролювати людина здатна краще виражати свої почуття та розуміти як почувуються інші люди. Завдяки цьому спілкування стає більш ефективним, а стосунки як на роботі так і в особистому житті – сильнішими.

Те, що **EQ** стосується таких важливих сторін життя людини доводить його цінність та необхідність його розвитку.

Емоційний інтелект, є не вродженою, а опановуваною рисою. Саме такий підхід до емоційного інтелекту сприяв його популяризації та створенню різних рекомендацій, програм та тренінгів з його розвитку.

Розвинути емоційний інтелект можливо через:

Самосвідомість - розуміння у яких стосунках із власними емоціями ми перебуваємо (переживання почуттів, які час від часу змінюють одне одного; відслідковування фізичних відчуттів; вміння відчувати особисті почуття, що супроводжуються певними виразами обличчя; переживання дуже сильних почуттів; врахування почуттів у прийнятті рішень).

Самоконтроль – управління власними емоціями (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).

Соціальне розуміння та управління взаємовідносинами – вміння опрацьовувати велику кількість невербальних сигналів інших людей, усвідомлення емоцій, здатності розпізнавати та розуміти, що відчувають інші люди (емпатійність, ефективне використання невербального спілкування, застосування гумору для зменшення стресу, сприйняття конфлікту як можливості розвивати ближчі стосунки).

Таким чином, щоб розвинути в собі здатність до найбільшого відчуття щастя та успішної самореалізації, людині варто розвивати свій **EQ**. Адже завдяки йому ми можемо знайти баланс між розумом та почуттями та наблизитись до відчуття гармонії у житті.