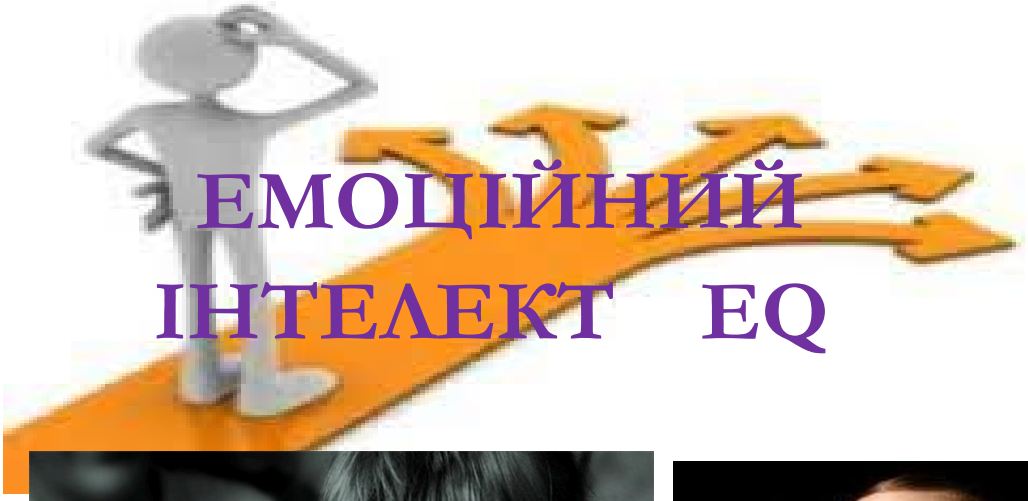






ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ EQ





Я хочу про це знати!

Прикро, але факт - не завжди лише найрозумніші досягають вершин успіху.

Буває інколи, що деякі дуже розумні люди з часом стають жебраками. На жаль, високий рівень отриманих у школі знань не гарантує досягнень у кар'єрі або щастя в особистому житті.

У чому ж секрет?

Виявляється, вміння вирішувати найскладніші інтеграли відходить на задній план у порівнянні з інтуїцією та особистою принадністю. Як визначити рівень інтелекту? Ми знаємо, що існує безліч тестів на визначення IQ. А за якими критеріями можна судити про інтуїцію та комунікабельність? Ось вчені і винайшли коефіцієнт EQ, тобто рівень емоційного інтелекту.





Термін «емоційний інтелект» з’явився у 1993 році.

Американські психологи Пітер Саловей і Джон Майер обґрунтували концепцію EQ, стверджуючи, що люди, які володіють високим рівнем емоційного інтелекту, здатні до швидкого прогресу в багатьох сферах життя.



Емоційний інтелект - це показник уміння людини спілкуватися, вміння усвідомлювати стан своїх емоцій та розуміти почуття інших людей, це розвинуті лідерські якості.

Найактивнішим популяризатором EQ



вважається Д. Гоулмен, американський журналіст і психолог, який у книзі «Emotional Inteligence» на матеріалах психологічних досліджень і опитувань довів, що успіх в житті залежить не стільки від логічного

інтелекту - IQ, скільки від здібностей управляти своїми емоціями - EQ.

Деніел Гоулмен виділяє п’ять головних складових емоційного інтелекту людини: самоусвідомлення, самодисципліна, мотивація, емпатія і навики спілкування з людьми.

Дослідження психологів показали, що успішність будь-якої діяльності лише на 33% визначається технічними навичками, знаннями, інтелектуальними здібностями, тобто IQ людини, а на 67% - емоційною компетентністю (EQ).

Для керівників ці цифри різняться ще сильніше: тільки 15% успіху визначається рівнем логічного інтелекту керівника IQ , а 85% - рівнем розвитку його емоційного інтелекту EQ.



Добре розвинений EQ допоможе вам стати хорошим батьком, чи матір’ю, чоловіком чи дружиною. Таку людину відчутно відразу: з нею комфортно, вона не напружує обстановку, при цьому енергійна і діяльна, вона вміє вибачатись за свої помилки і вибачати помилки іншим людям, вона

знає, що не ідеальна, в неї прекрасне почуття гумору…

Усвідомлення своїх емоцій, розуміння емоцій інших людей та розвиток уміння розуміти невербальну мову, тобто мову міміки і жестів є основним компонентом розвинутої емоційної компетентності. Навчатись цьому потрібно з дитинства.

Необхідно розвивати вміння описувати свої відчуття. Багато людей не зможе відразу або навіть



після багатьох обдумувань точно і коротко описати, яке гарне місячне сяйво, як шумить хвиля, як заходить сонце. Їм важко підібрати влучні слова для опису свого сприйняття світу, своїх відчуттів та емоцій.



А буває і так, що, знаходячись під сильним впливом емоцій, деякі люди стають тривожними, починають діяти, особливо в критичних ситуаціях,

імпульсивно, не можуть оцінювати і відслідковувати свої емоції, втрачають здатність до аналізу і критики, починають сприймати світ переважно в негативному аспекті.



Та й у наших школах часто недооцінюють значення емоційного інтелекту, створивши стереотипи ставлення до навчання. Шкільна система оцінювання переважно винагороджує тільки деякі здібності, переважно – академічні.

Хоча академічний талант, тобто яскраво виражена здатність до навчання, є тільки у 5% дітей.

Прихильники теорії розвитку емоційного інтелекту переконані, що всі діти талановиті, потрібно тільки знайти і розвинути в них цей талант.



Успіх у всіх сферах діяльності людини залежить від гармонійного розвитку та взаємодії IQ та EQ.



