**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА.**

Становление личности – сложный процесс взаимодействия интеллектуального и эмоционального развития. В последние годы всё больше внимания уделяется эмоциональному интеллекту, то есть «способности осознавать смысл эмоций , понимать свои эмоции, свои скрытые мотивы и использовать эти знания, чтобы выяснять причины возникновения проблем и решать эти проблемы для эффективного взаимодействия с окружающим миром».

Каждый день перед нами встает задача эффективно управляться со своими эмоциями — одна из важнейших для любого человека, так как наши [мозги](http://romankalugin.com/category/razum/) устроены таким образом, что всегда отдают приоритет эмоциям. Вот как это работает: все, что мы видим, слышим, обоняем и осязаем, трансформируется в электрические сигналы, путешествующие по нашему телу. Эти сигналы передаются от клетки к клетке до тех пор, пока не достигают конечной точки путешествия — нашего мозга. Они попадают в мозг через зону, расположенную рядом со спинным мозгом, однако затем перемещаются во фронтальную долю (расположенную прямо за лбом) и лишь потом попадают в участок мозга, отвечающий за рациональное, логическое мышление. Однако все дело заключается в том, что на этом пути импульсы проходят через лимбическую систему — зону, в которой формируются наши эмоции. Поэтому перед тем как в действие вступает наше рациональное мышление, мы оцениваем происходящее с эмоциональной точки зрения. Именно связь между нашими эмоциональной и рациональной зонами мозга является физическим источником эмоционального интеллекта.

Когда [эмоциональный интеллект](http://romankalugin.com/emotsionalnyiy-intellekt/) (EQ) был только открыт, он послужил в качестве недостающего звена, объясняющего интересный феномен: люди с самым высоким показателем интеллектуального развития (IQ) переигрывают людей со средним ЕQ лишь в 20 процентах случаев, в то время как люди со средним ЕQ переигрывают людей с высоким IQ в 70 процентах. Такое положение вещей нанесло значительный удар по представлению о важности коэффициента IQ, который прежде казался огромному числу людей источником успеха. Наш IQ, представляющий собой, по сути, своего рода вид мозговой травмы, зафиксирован с момента рождения. Мы не становимся более толковыми, просто получая новые факты или поглощая информацию. Интеллект представляет собой нашу способность к обучению, и эта способность остается неизменной, будь нам 15 или 50 лет. Напротив, EQ является гибким навыком, которому можно научиться. Несмотря на то, что некоторые люди от природы обладают более высоким эмоциональным интеллектом, чем другие, его уровень можно повысить, даже если он не обладал значительным EQ от рождения.

У нас в языке имеется множество слов для описания чувств, которые мы испытываем в ходе жизни, однако все наши эмоции можно свести к пяти основным: счастье, печаль, гнев, страх и стыд. Наши мозги устроены таким образом, что мы являемся в первую очередь эмоциональными существами, поэтому наша первая реакция на происходящее с нами событие всегда будет эмоциональной. Никто из нас не может контролировать эту часть процесса. Но мы способны контролировать мысли, возникающие после появления эмоции, и именно от нас зависит, как мы будем реагировать на эту эмоцию — после того, как поймем, в чем она состоит. Неспособность понимать свои эмоции и эмоции других людей, правильно оценивать реакции окружающих, а также неумение регулировать собственные эмоции при принятии решений приводят ко многим жизненным неудачам. Согласно новейшим исследованиям, успешность человека зависит от коэффициента умственного развития лишь на 20 процентов, а от коэффициента эмоционального развития – почти на 80 процентов. Именно EQ лежит в основе множества важнейших навыков — он влияет почти на все, что мы делаем или говорим каждый день. EQ крайне важен для достижения успеха — можно сказать, что от него зависит около 60 процентов результата любой выполняемой нами работы.

Уровень эмоционального интеллекта можно сравнить с тремя уровнями сознания:

1. Подавленность своими эмоциями.
Низкая самооценка, вина и депрессия показывают на низкий эмоциональный интеллект. Человек не может разобраться в себе и в причине своих чувств. У него портится настроение, и он становится не в состоянии эффективно взаимодействовать с внешним миром. Это означает полный личный неуспех (недоволен собой) и социальный неуспех (ничего не достиг).
2. Управление эмоциями.
Дисциплина показывает на развитый эмоциональный интеллект. Здесь человек понимает часть своих скрытых мотивов и учится управлять своим состоянием, временем, мотивировать себя. Такой подход позволяет эффективно взаимодействовать с внешним миром, достигать некоторых целей и добиваться некоторых успехов.
3. Наблюдение за эмоциями.
Просветление означает наивысший эмоциональный интеллект. Человек перестаёт быть рабом своих эмоций (но продолжает их испытывать). Здесь больше нет скрытых мотивов, зато есть чёткое понимание себя и своих намерений. Сомнения больше не встают на пути. Высокий эмоциональный интеллект означает отсутствие “внутренних тормозов” для самовыражения, а, следовательно, успех становится логичным следствием любых поступков человека.

Это довольно размытая шкала, некоторые события жизни могут временно перенести человека по ней выше или ниже, но она даёт общее представление об уровнях развития эмоционального интеллекта.

К биологическим предпосылкам развития эмоционального интеллекта относятся уровень эмоционального интеллекта родителей, правополушарный тип мышления, наследственные задатки эмоциональной восприимчивости, свойства темперамента, особенности переработки информации. В качестве социальных предпосылок эмоционального интеллекта рассматриваются синтония (способность гармонично откликаться на состояния других людей и в целом явлений окружающего мира), закономерно сменяющаяся рационализацией, степень развития самосознания ребенка, уверенность в эмоциональной компетентности, уровень образования родителей и семейный доход, эмоционально благополучные отношения между родителями, внешний локус контроля, религиозность.

Развитие EQ является важным фактором адаптации в социальном окружении. Согласно результатам эмпирического исследования О.И.Власовой, «эмоционально одаренные» подростки легко уживаются в коллективе, часто приобретают статус лидера, хорошо адаптируются к новым условиям, способствуют улучшению социально-психологического климата общности .

Анализ результатов исследований показывает, что в основе биологических предпосылок для развития способностей ЭИ лежат врожденные различия, касающиеся функциональной асимметрии мозга и свойств темперамента. Социальные предпосылки ЭИ складываются прежде всего в ближайшем семейном окружении. Они определяются характером отношений между супругами, их вниманием к внутренней жизни ребенка и такой стратегией воспитания, которая предполагает формирование адекватной самооценки и позитивного образа Я, развитие самоконтроля и способности к взвешенному анализу эмоциональной информации, отсутствие жесткой установки на соответствие поведения ребенка требованиям его гендерной роли.

Развитие EQ является важным фактором адаптации, оптимизации межличностного взаимодействия, просоциального и иного позитивного поведения. С повышением EQ связано снижение деструктивных тенденций в поведении людей.

Проблема возможности развития эмоционального интеллекта находится в центре научных дискуссий. Тем не менее, существует согласие в том, что эмоциональные знания и навыки могут приобретаться в процессе специального обучения. В настоящее время разрабатывается научная основа для «эмоционального образования», которая должна базироваться на знании биологических и социальных предпосылок EQ.

Итак, люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта могут управлять своей эмоциональной сферой, и поэтому в обществе их поведение более адаптивно и они легче добиваются своих целей во взаимодействии с окружающими. Поэтому если человек хочет быть успешным, эффективным, как на работе, в карьере, но и в личной жизни, стоит начать заниматься и развивать свой эмоциональный интеллект.