

Емоционална интелигентност

Емоционална интелигентност е способността да се възприемат, оценяват и управляват собствените емоции, да се разграничават различните емоции и да се назовават и определят правилно. Тази интелигентност е свързана с уменията да се използва емоционалната информация, за да бъдат ръководени чрез това мисленето и поведението.

Емоционална интелигентност е относително нова област на изследване в психологията. Идеята се появява за пръв път още в ранните трудове на Чарлз Дарвин във връзка със изследването на значението на изразяването на емоциите за оцеляването и за адаптацията. През първото десетилетие на 20 век, въпреки че традиционните определения за интелигентност придават особено значение на когнитивни аспекти като памет и решение на задача, някои влиятелни изследователи в областта на интелигентността започват да признават важността на некогнитивния аспект. Така например още през 1920 г. Е. Л. Торндайк от Колумбийския университет използва термина социална интелигентност, за да опише уменията на субекта да разбере и управлява други хора.

Понятието интелигентност е вече променено, така че да включва емоционалните умения, а не само лингвистичните, математическите и логическите особености, използвани при нейното определяне.

Установено е, че за успеха на начинанията ни е важна не само академичната интелигентност. Дали притежаваме емоционална интелигентност? Ето критериите, които ще ви помогнат да си отговорите на този въпрос:

Критерии за емоционална интелигентност:

Познаване на собствените емоции.

Това е способността да разпознаваме чувствата, които изпитваме и да не ги пренебрегваме, когато са неудобни. Важно е да сме в състояние да кажем: „Завиждам“, макар да ни е неприятно да го признаем. Завистта може да не си подхожда с представата ни за нас самите. Дори когато не можем да определим точно някое свое чувство, трябва да си даваме сметка, че се намираме в

определено емоционално състояние, не бива да вземаме незабавно решения, а ако се налага - да действаме с известна предпазливост. Например, ако един човек е ядосан, е важно да може да си каже: „Аз съм ядосан“, а не да потиска или да отрича тази своя емоция.

Управляване на емоциите.

Това е способността да се справяме с неудобните емоции, щом сме осъзнали, че ги изпитваме. Бихме могли да опитаем да създадем в себе си т. нар. режим „вътрешна майка“ и да се научим да се „самоутешаваме“, когато положението ни се струва трудно. Например, когато сме потиснати, се справяме не като се самообвиняваме, а като „превключим“ на грижовен режим. По този начин изграждаме убеждение, че ценим и се грижим за себе си.

Самомотивиране.

Емоциите ни мотивират, но могат и да ни омаломощят, ако са твърде силни и им позволим да ни завладеят. Ако желаем да получим онова, което сме решили, че искаме от живота, ще трябва да си изработим известен емоционален самоконтрол. За целта може да се наложи да отлагаме наградите или да потискаме импулсивността си. Необходимо е да си изработим начини да се самонаставляваме, което означава да оставим настрана неотложните си емоционални нужди с увереността, че можем да се справим с тях по-късно.

Разпознаване на чуждите емоции.

Когато започнем да разпознаваме емоциите си, ще ги усещаме по-добре и у другите. Тогава ще можем да съпреживяваме заедно с ближния, а не само да го съжаляваме. Това състояние е различно от съчувствието, при което хората усещат, че някой им е съпричастен. Когато съпреживяваме, другите нямат чувството, че се отнасяме снизходително с тях.

Управляване на връзките с другите.

Отношенията, които не се основават само на власт и предварително определени роли, изискват емоционална интелигентност. Разбирането на чуждите емоции ни дава способността да мотивираме другите, да бъдем добри водачи и да работим успешно в екип. Можем да даваме и вземаме и да бъдем

спонтанни, когато моментът го налага. Ще се освободим от сковаността, породена от страх и тревожност, и ще започнем да приемаме себе си и околните. В личния живот емоционалната интелигентност е от изключително значение за създаването на щастливи и сплотени партньорства или семейства.

Трансформиране на емоциите.

Има много практически причини да се научим на емоционална грамотност, но една от тях се откроява най-силно. Това са личностните и житейски промени, които може да ни донесе разбирането на чувствата. Всяка емоция има своя противоположност, понякога и повече от една. Ако разберете коя е тази противоположност и какво означава тя за вас, както и самото чувство, значи сте успели да уравновесите нещата. Трансформирането на угнетеността в полезен гняв, на отчаянието – в надежда или на самотата – в създаване на контакти с други хора, ще промени драстично качеството на живота ви. Ще усетите огромен ефект, когато осъзнаете, че всичко в живота има трансформираща сила, стига да намерим ключа към нея.

За допълнителни въпроси и дискусии във връзка с публикуваните материали от „Съветите на училищните психолози“ се свържете с нас чрез мобилните ни телефони или онлайн.