

Эмоциональный интеллект

Башарова Екатерина

обучающаяся 11 «А» класса

МОУ «СОШ № 1» г. Магнитогорска

Руководитель: Юдина Е. А.

Последние несколько лет психологи, педагоги, HR-специалисты, руководители компаний, журналисты, блогеры постоянно говорят про эмоциональный интеллект и необходимость его повышения. Что это такое? Почему об этом все говорят? Как определить свой уровень эмоционального интеллекта? Как его повысить? А надо ли вообще об этом думать?

В современном мире люди поглощены повседневными заботами, бесконечными делами, которые занимают практически всю их жизнь. Пытаясь успеть за быстро бегущим временем, в спешке, люди совершают необдуманные поступки, руководствуясь первыми, казалось бы, верными чувствами и эмоциями. Но не многим знаком такой феномен человеческой психологии как «эмоциональный интеллект», который является важнейшим для жизни любого человека. Развивая навыки эмоционального интеллекта, можно держать контроль над своими эмоциями и даже управлять эмоциями других. Уровень развития этого качества выступает важным средством успешной самореализации личности. Вот почему данная тема очень актуальна в наши дни.

Эмоциональный интеллект (emotional intelligence) – совокупность навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей, а также свои собственные, способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Данное явление относится к гибким (мягким) навыкам – комплексу важных навыков, которые отвечают за успешное участие в процессе какой-либо деятельности.

Самая крупная профессиональная социальная сеть LinkedIn каждый год составляет список востребованных *soft skills* (*мягких навыков*): в 2020 году эмоциональный интеллект вошел в пятерку самых ценных навыков по мнению крупных международных компаний – наравне с креативным мышлением, адаптивностью, талантом убеждать и умением сотрудничать. Согласно другому исследованию, продуктивность и успешность на работе на 58% зависят именно от эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект, как компонент человеческой психики, существовал всегда. Большое место эмоциям и их влиянию на человека отводится в психологии и философии, политологии и религии, поэзии и искусстве. Но только к концу XX века он был описан научно, выделен в отдельную область.

В 1985 году клинический физиолог Рувен Бар-Он впервые вводит обозначение EQ (emotional quotient) – коэффициент эмоциональности. А пять лет спустя в 1990 году Джон Майер и Питер Саловей ввели понятие «эмоционального интеллекта» (emotional intelligence).

За открытия, связанные с эмоциональным интеллектом, были вручены две Нобелевские премии: в 2002 году - психологу Дэниэлю Канеману и экономисту Вернону Смиту (научное доказательство влияния психологических факторов на принятие экономических решений); в 2017 году - американскому экономисту Ричарду Талеру (теория "управляемого выбора" (подталкивания)).

В мире наиболее известными и признанными являются три модели эмоционального интеллекта: модель эмоционального интеллекта Бар-Она, модель эмоционального интеллекта Гоулмана (в настоящее время он предпочитает использовать единую модель эмоционального и социального интеллекта) и модель авторов термина "эмоциональный интеллект" Майера-Сэловея и Карузо. В российской практике наиболее известны модели Д.Люсина и Шабанова/Алешиной (основные навыки моделей одинаковы, но есть разница в подкластерах)

Так, **модель эмоционального интеллекта**, созданная научным журналистом **Дэниэлом Гоулманом**, называется смешанной. Смешанная модель предполагает, что эмоциональный интеллект состоит **из 5 компонентов**:

- *Самоосознанность* – способность идентифицировать свои эмоции, свою мотивацию при принятии решений, узнавать свои слабые и сильные стороны, определять свои цели и жизненные ценности.

- *Саморегуляция* – способность контролировать свои эмоции, сдерживать импульсы, понимая причины происходящего.

- *Мотивация* – способность стремиться к достижению цели ради факта её достижения.

- *Эмпатия* – способность учитывать чувства других людей при принятии решений, а также способность сопереживать другим людям, видеть в них людей и не судить по внешности.

- *Социальные навыки* – способность выстраивать отношения с людьми, манипулировать людьми, подталкивать их в желаемом направлении.

Модель эмоционального интеллекта Шабанова/ Алешиной:

- ✓ *Осознание своих эмоций.* Эмоциональная компетентность начинается с осознания собственных эмоций.

- ✓ *Осознание эмоций других людей.* Эмоционально компетентный человек способен определить эмоциональное состояние собеседника и изменения в его состоянии, предположить, какие причины могли вызвать такие эмоции у человека, и как такое состояние

может влиять на его поведение. Он также способен прогнозировать, какие эмоции могут вызвать у партнера по взаимодействию его собственные слова или действия.

✓ *Управление своими эмоциями.* Эмоционально компетентный человек может управлять своими эмоциями: не контролировать их, не подавлять, а именно управлять ими.

✓ *Управление эмоциями других.* Человек с высоким уровнем развития этого навыка умеет поддержать и помочь другим справиться с неприятными эмоциями.

Коэффициент эмоциональности (Emotionality Quotient, EQ) – показатель эмоциональной развитости человека, используемый как альтернатива коэффициенту интеллекта (IQ).

На практике, в обычной жизни, более важными оказываются качества EQ. Например, умение справляться с неудачами, не падать духом, общаться, умение находить пути взаимодействия с самыми разными людьми, принимать решения в личных вопросах, разбираться в своих желаниях, расставаться с тем, что уже не нужно или недостижимо, радоваться тому, что есть, любить жизнь во всех ее проявлениях. Специалисты подсчитали, что 80-90% успеха в жизни зависит от уровня EQ. Однако, полная гармония достигается при развитии двух коэффициентов – IQ и EQ.

Выделяют три уровня развития эмоционального интеллекта.

Верным признаком *низкого эмоционального интеллекта* являются следующие состояния: низкая самооценка; подавленность, возникающая от собственных эмоций; периодические депрессии; низкий уровень самоконтроля и осознанности, неспособность понять собственные чувства; постоянное упрямство; склонность к развязыванию конфликтов.

Для среднего уровня эмоционального интеллекта характерны: положительное восприятие себя и своего положения в обществе; высокая самооценка, умение контролировать эмоции; общение с людьми дается легко, без приложения дополнительных усилий.

Высокому уровню эмоционального интеллекта соответствуют: гармония с собой и окружающим миром; индивидуальная система ценностей, не наносящая вреда окружающим; способность признавать свои ошибки и менять мнение, если оно ошибочно; умение противостоять стрессам; честность по отношению к другим людям.

Высокие интеллектуальные способности (IQ) недостаточны для успеха в жизни. IQ может помочь поступить в университет или получить высокооплачиваемую должность, но именно эмоциональный интеллект (EQ) поможет справиться со стрессом и эмоциями в трудный период.

Эмоциональный интеллект оказывает важное влияние на каждую часть нашей жизни.

Вот **четыре области, на которые EQ может повлиять:**

1. *Работа.* Эмоциональный интеллект может помочь разобраться в сложных социальных контактах на рабочем месте, руководить и мотивировать других, и преуспеть по карьерной лестнице.

2. *Физическое здоровье.* Неумение управлять уровнем стресса в последствии может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Неконтролируемый стресс может повысить кровяное давление, подавить иммунную систему, ускорить процесс старения и т.д. Первый шаг к улучшению эмоционального интеллекта – научиться снимать стресс.

3. *Психическое здоровье.* Неконтролируемый стресс может также повлиять на психическое здоровье, делая уязвимыми для депрессивных состояний. Если человек не способен понять свои эмоции и управлять ими, он также будет открыт для перепадов настроения, а неспособность сформировать прочные отношения может оставить человека один на один со всеми трудностями.

4. *Взаимоотношения.* Понимая свои эмоции и регулируя их, можно лучше выразить свои чувства и понять, что чувствуют другие. Это позволит более эффективно общаться и укреплять отношения как на работе, так и в личной жизни.

Именно поэтому так важно знать и использовать в своей жизни **способы развития эмоционального интеллекта:**

✓ *Развивайте осознанность.* Для этого необходимо почувствовать мир немного иначе: сначала закрыть глаза и постараться слышать малейшие звуки, которые вас окружают, а затем закрыть уши и постараться увидеть детали, о существовании которых раньше и не подозревали.

✓ *Анализируйте собственные эмоциональные реакции.* Специалисты настоятельно рекомендуют не игнорировать и не подавлять возникающие эмоции, а рассматривать их со всех сторон и делать определенные выводы.

✓ *Следите за связью между эмоциями и поведением.* Испытываемые нами эмоции и наше поведение тесно связаны между собой. Испытывающий гнев человек то и дело повышает голос, смущающийся человек начинает невнятно говорить и т.д. Чтобы научиться контролировать свои эмоции, вам необходимо постоянно отслеживать связь между переживаниями и поведением, причиной которого они и становятся. Повышая уровень своего эмоционального интеллекта при помощи этого способа, вы начнете управлять собственными эмоциями и использовать их в своих интересах!

✓ *Развивайте мотивацию.* Составляйте списки дел, которые приносят вам удовольствие, делают вас счастливыми. Выполняйте хотя бы по одному из них в течение дня в свободное

время. В дальнейшем можно будет заметить, как ваши любимые занятия придают вам энергию, чтобы двигаться дальше, а также желание работать.

✓ *Тренируйте эмоциональную память.* Чтобы заняться тренировкой эмоциональной памяти, достаточно завести специальный блокнот или дневник и записывать туда все пережитые за день эмоциональные реакции. Раз в месяц перечитывайте написанное, чтобы посмотреть на себя и свое поведение, объективно оценить ту или иную ситуацию, сделать выводы и понять, в каком направлении нужно двигаться дальше, чтобы достичь желаемых результатов!

✓ *Развивайте эмпатию.* Чувство эмпатии поможет намного лучше понять эмоции и мысли других людей. Не ставьте себя выше других людей и не думайте, что все вокруг хуже вас или пытаются вас обмануть. Чем дружелюбнее вы будете относиться к окружающим, тем проще вам будет развить ваш эмоциональный интеллект.

✓ *Учитесь не только слышать, но и слушать.* Когда мы просто слышим человека, но не слушаем его, то упускаем часть важной информации, которая могла бы помочь нам сделать правильные выводы и отыскать оптимальное решение. Общаясь с собеседником, старайтесь оценивать его объективно и обращайтесь внимание на мелочи, ведь чаще всего целостная картина состоит именно из мелких деталей!

✓ *Культивируйте в себе эмоциональную честность.* Очень важно быть честным не только перед окружающими людьми, но и перед самим собой. Не стоит на вопрос о том, как у вас дела, отвечать, что у вас все прекрасно, если это не так. Точно так же не нужно убеждать себя в том, что с вашим настроением все в полном порядке, если вы испытываете совсем иные чувства.

Изучение эмоционального интеллекта показало, что человек должен знать об этом феномене и должен работать над собой, ведь именно EQ определяет успех в жизни каждого человека.

Хотите вы того или нет, но вы испытываете эмоции в любой ситуации. Поэтому вы каждый день применяете эмоциональный интеллект, разница только в том, насколько высок его уровень.

Вы, и только вы решаете, какие эмоции и чувства испытывать в любой момент. Хотите испытывать обиду и раздражение — пожалуйста. Желаете радоваться жизни и с оптимизмом смотреть в будущее — этого вы тоже можете достичь. Вы будете спокойны и уравновешены, если будете разбираться в своих эмоциях и начнете их контролировать.

Но зачем тогда понимать эмоции других людей? Разве недостаточно разбираться в своих и научиться ими управлять? Мы общаемся с людьми каждый день в той или иной форме, поэтому понимать, что человек чувствует и почему — это ключевой момент в

построении хороших, гармоничных отношений. Вы можете быть не особо талантливым человеком и обладать не выдающимся интеллектом, но если вы умеете общаться с людьми, и они уважают и ценят вас, то добьетесь огромного успеха.

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/Эмоциональный_интеллект
2. Сайт «Российский учебник» <https://rosuchebnik.ru/material/emotsionalnyy-intellekt-i-sposoby-ego-razvitiya-article/>
3. <https://tengrinews.kz/article/emotsionalnyiy-intellekt-pochemu-vse-govoryat-o-ego-vajnosti-748/>
4. <https://theoryandpractice.ru/posts/18280-kak-emotsionalnyy-intellekt-stal-samym-vostrebovannym-navykom>