

## Содержание

1. Введение.....	3
2. Что такое эмоциональный интеллект?.....	4
3. Несколько заблуждений.....	5
4. Эмоциональный интеллект в профессиональной деятельности.....	6
5. Почему эмоциональный интеллект так важен?.....	8
6. Что мешает успеху?.....	10
7. Развитие эмоционального интеллекта.....	11
8. Заключение.....	12
9. Литература.....	13

## 1. Введение

Каждый из нас мечтает быть успешным, например, в учебе, в построение карьеры, создание семьи, стать всемирно известным певцом или актером. Благо нам очень повезло, и мы живем в таком мире, где может добиться успеха абсолютно каждый не зависима от социально статуса. Но, чтобы добиться успеха нужно обладать определенными качествами, например, силой воли, терпением, быть эмоционально устойчивым и т.д.. В данной работе я хочу рассказать об одном инструменте, который как я, полагаю, играет важную роль в достижения успеха и это эмоциональный интеллект.

Актуальность: о эмоциональном интеллекте заговорили сравнительно недавно и данная тема ещё до конца не изучена, поэтому я решил исследовать эмоциональный интеллект как инструмент в достижение успеха.

Цель: выяснить, можно ли считать эмоциональный интеллект инструментом для достижения успеха.

Значимость работы: благодаря данной работе можно глубже задуматься о значимости эмоционального интеллекта.

## 2. Что такое эмоциональный интеллект?

Чтобы понять роль эмоционального интеллекта в достижении успеха важно выяснить, что такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект (англ. Emotional intelligence) – это способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни: понимать эмоции и эмоциональную подоплеку отношений, использовать свои эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией[4].

Определение включено в научный обиход П. Саловеем и Дж. Майером. Начальные концепции ЭИ появились в 1990 году, с тех пор разные авторы понимают это понятие весьма разнообразно.

По определению Дж. Майера, П. Саловея и Д. Карузо, это группа ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих (модель способностей)[9].

В рамках модели способностей выделяются следующие организованные способности, составляющие эмоционального интеллекта:

- восприятие и выражение эмоций
- повышение эффективности мышления с помощью эмоций
- понимание своих и чужих эмоций
- управление эмоциями

Данная иерархия полагается на следующих принципах:

Способности понимать и выражать свои эмоции – основа порождения эмоций для решения конкретных задач. Эти 2 класса способностей (понимать и выражать свои эмоции и использовать их в решении задач) являются фундаментом для внешне проявляемой способности к пониманию событий, развивающихся перед эмоциями и следующих за ними.

Все вышесказанные способности необходимы для внутренней регуляции личных эмоциональных состояний и для успешных воздействий на внешнюю среду, приводящих к нормализации не только собственных, но и не своих эмоций.

### 3. Несколько заблуждений

Изучая эмоциональный интеллект я пришел к выводу, что существует много заблуждений в этом вопросе, поэтому решил в них разобраться и включить в свою работу.

Во-первых, эмоциональный интеллект не подразумевает «скромность и тактичность». Хотя в некоторых моментах, возможно, придется быть человеком «прямым», обрушивая на собеседников нелюбезную, но очевидную правду, понимать которую они не хотели.

Во-вторых, эмоциональный интеллект вовсе не предполагает, что можно то и дело давать волю чувствам, а попросту говоря — распоясываться. Наоборот, он означает умение управлять своими чувствами таким образом, чтобы выражать их в подходящий момент и с пользой, давая людям возможность спокойно работать вместе для достижения общих целей[7]

В-третьих, многие думают, что существует различие в эмоциональном интеллекте у мужчин и женщин. Однако у представителей обоих полов гораздо больше сходства, чем различий. Некоторые мужчины умеют сопереживать не хуже многих женщин, чутких в общении. Вместе с тем многие женщины могут выдерживать стресс наравне с мужчинами, которые, как правило, быстро возвращаются в прежнее состояние после эмоциональных потрясений. На самом деле, основываясь на общие результаты исследований мужчин и женщин, их плюсы и минусы «почти сбалансированы». Следовательно, в безусловно эмоциональном интеллекте никаких половых различий не существует.

Таким образом, уровень нашего эмоционального интеллекта не задается генетически, а сам интеллект способен развиваться, причем не только в раннем детстве, но более зрелом. Также, в отличие от коэффициента умственного развития, который лишь немного изменяется с выходом из подросткового возраста, эмоциональный интеллект в значительной степени является благоприобретенным. Он постоянно продолжает совершенствоваться по мере того, как мы проживаем нашу жизнь и учимся на собственном опыте. А это значит, что наша компетентность в данном смысле может все время возрастать[7].

## 4. Эмоциональный интеллект в профессиональной деятельности

Многие хотят достичь успеха в своей профессии, поэтому я решил изучить влияние эмоционального интеллекта на построению карьеры. Ученные провели исследование и выявили, что существует положительная связь между эмоциональным интеллектом и успешностью, в какой либо деятельности.

ЭИ достаточно новый психологический инструмент. Он появился гораздо позже, чем теория и методы диагностики «обычного» интеллекта и личностных черт.

С начала прошлого века проделано больше количество исследований связи успешности деятельности с интеллектом и «традиционными» личностными чертами. Что касается личностных черт, то в последние десятилетия наиболее популярным подходом к классификации и диагностике личности стала так называемая Большая пятерка личностных факторов (экстраверсия; добросовестность; эмоциональная стабильность; доброжелательность; открытость новому опыту). Данные исследований достоверно показывают на наличие связи между интеллектом и черта Большой пятерки с успешностью профессиональной деятельности

«В целом, применительно к самым разным видам профессиональной деятельности справедливо следующее: успешность деятельности статистически достоверно связана с интеллектом (IQ) – коэффициент корреляции 0,56 – и с одной из личностных черт Большой пятерки, а именно, с добросовестностью – коэффициент корреляции 0,24» [9].

Данные исследований говорят о том, что методы диагностики эмоционального интеллекта как личностной черты дают значимую прибавку точного прогноза успеха в профессиональной успешной деятельности.

«IQ не гарантирует успеха, особенно в лидерстве. Во-первых, люди с высоким IQ не обязательно принимают правильные решения. На самом деле, IQ и качества лидера, такие, как принятие решений, очень слабо связаны. (В конце концов, если бы высокий уровень IQ был решающим, агенты по трудоустройству стали бы сносить двери математических факультетов, чтобы нанять на работу математиков.) Во-вторых, люди с высоким IQ часто попадают в интеллектуальную ловушку, «интеллектуализируя» свои собственные ошибочные решения. В-третьих, люди с высоким IQ часто настолько умело критикуют других, что больше обращают внимание на это, чем на поиск конструктивных решений» [8, С.43].

В мире бизнеса эмоциональный интеллект – смесь межличностного и внутриличностного интеллекта по классификации Гарднера – не менее важен, чем логико-математический. Высокий IQ («коэффициент умственного

развития») может быть побит высоким EQ («коэффициентом эмоционального развития»)[7].

## 5. Почему эмоциональный интеллект так важен?

«В период быстрого развития биотехнологий один управленец высшего ранга из Калифорнии с гордостью и азартом перечислял мне особенности, которые обеспечивали его компании первое место в отрасли. Никто, включая его самого, не имел личного кабинета, вместо этого каждый носил с собой ноутбук — свой мобильный офис — благодаря чему мог связаться с кем угодно. Знание должностей и названий профессий оказывалось ненужным, люди трудились в многопрофильных группах. Атмосфера была пропитана кипучей творческой энергией. Для всех установили семидесяти- или восьмидесятичасовую рабочую неделю. — А есть ли у вас какие-то трудности? — спросил я его. — Да никаких, — заверил он. Но мой собеседник сильно заблуждался. Однажды мне удалось вызвать на откровенность штатных сотрудников его компании, и я узнал правду: из-за лихорадочного темпа работы люди чувствовали себя вконец измученными и лишенными личной жизни. И хотя каждый благодаря компьютеру мог беседовать с кем угодно и где придется, все понимали, что их по-настоящему никто не слушает»[7].

Из выше сказанной цитаты мы видим, что люди испытывали страшную потребность в контактах, эмпатии и открытом общении.

В новой атмосфере, где необходим труд каждого, человеческие реалии будут значить больше, чем когда-либо прежде. В мире постоянно происходят грандиозные перемены. Технические новшества, глобальная конкуренция становятся силами, побуждающими к постоянному изменению. Появляются и другие реалии, которые еще больше повышают значимость эмоционального интеллекта. К примеру, организации периодически проводят волны кампаний по сокращению штатов, в результате чего основательно «усыхают». На тех, кто оставался, возлагается большая ответственность и, естественно, они поневоле оказываются в зоне пристального внимания. Раньше работнику среднего уровня достаточно было уметь без труда скрывать вспыльчивость или застенчивость. Теперь же на первый план вышли такие таланты, как умение справляться со своими эмоциями, способность улаживать конфликты, работать в составе группы и вести за собой. Эти качества стали заметны — и ценятся как никогда прежде. Глобализация рабочей силы повышает спрос на эмоциональный интеллект в богатых странах. Более высокий уровень заработной платы в этих странах, если, конечно, его хотят сохранить, будет зависеть от производительности нового типа. Но при этом недостаточно одних только структурных установлений или технических достижений. К примеру, в упомянутой калифорнийской фирме, занимающейся биотехнологиями, работы по приданию телам обтекаемой формы или какие-то другие новации зачастую создают новые проблемы, которые требуют еще большего эмоционального интеллекта[7]. Когда изменяется сам бизнес, трансформируются и характеристики, позволяющие ему выделиться из общей массы. Пристальное наблюдение за талантливыми сотрудниками, проводившееся в течение

нескольких десятков лет, показало, что две способности, которые были не слишком важны для достижения успеха в 1970-х годах, стали решающими в 1980-х. Эти способности — умение подобрать команду и приспособиться к переменам. Кроме того, начали проявляться и совершенно новые качества, присущие так называемым «звездам», а именно: способность выступать в роли катализатора перемен и использовать непохожесть как средство достижения цели.

## 6. Что мешает успеху?

Современный человек изобрел множество стратегий достижения успеха. Однако есть одна проблема: люди не могут использовать эти стратегии. Вроде бы все знают как, но не делают. Есть какой-то внутри нас тормоз, который останавливает движение вперед и мешает нам поступать по-новому. И я буду прав, если скажу, что таких тормозов миллионы, и все они обитают у нас в голове.

У каждого из нас есть свои «тараканы» – это мысли, которые обычно крутятся у нас в голове и которые мы даже не замечаем. Так называемый внутренний монолог – «словомешалка». Жвачка из разных слов, которую каждый день пережевывает наш мозг и доводит тем самым человека до стресса. Но, что хуже всего, эти неосознанные мысли становятся для нас настоящими «тараканами» – инструкциями о том, следует реагировать в различных ситуациях. Человек с «тараканами» похож на компьютер, неосознанно выполняющий заложенные в него программы вместо проявления свободной воли.

Для достижения успеха человеку часто мешают подсознательные команды типа «Я неудачник», «Всех ненавижу», «Я виноват». Но причем тут эмоции?

У человека в подсознании проходит множество инструкций, которые влияют на поведение человека. Инструкции имеют силу, пока с ними связаны некоторые неосознанные эмоции (отрицательные или положительные). Для того чтобы подсознательная команда перестала работать, с нее надо снять эмоциональный заряд. Чтобы снять эмоциональный заряд, эмоцию надо осознать (перевести из подсознания в сознание). «Тараканы» обладают мощной защитой – нам очень больно вспоминать о вещах, с которыми связаны плохие эмоции. С другой стороны, лучше за несколько минут разобраться с «тараканом», чем тихо страдать от него всю жизнь. Именно эмоции дают силу «тараканам».

И именно «тараканы» из подсознания составляют основу личности обычного человека. А если точнее, подсознание – это детский сад для многих личностей. Одна часть страдает, другая радуется. И все это одновременно! Поэтому люди с невысоким эмоциональным интеллектом так часто бывают непоследовательны. У таких людей верх берет то одна часть личности, то другая.

Важно понимать, что развитие эмоционального интеллекта – это не контроль над эмоциями. Контроль может быть полезным промежуточным шагом, но это не самоцель. Контроль – всегда противостояние, преобладание одной части личности над другой. Поэтому контроль и гармония несовместимы. Контроль не сделает вас цельной личностью.

## 7. Развитие эмоционального интеллекта

В отличие от IQ, который во многом определяют гены, уровень эмоционального интеллекта IQ развивается всю жизнь человека. Развитие психического интеллекта является самой сложной задачей, с которым человек встречался.

С точки зрения работы с подсознанием, существует две группы техник для развития эмоционального интеллекта. Условно их можно назвать: перепрограммирование и депрограммирование.

К «перепрограммированию» можно отнести, например, нейролингвистическое программирование (НЛП) и гипноз. НЛП как наука изучает множество различных техник, которые позволяют менять подсознание на более гармоничную работу. Думаю, самая популярная идея из НЛП – это аффирмация. Аффирмация – позитивное утверждение, которое нужно повторять много раз, можно также записывать на бумаге или слушать через наушники. Рано или поздно это утверждение программируется в подсознание, что позволит человеку продуктивно действовать согласно новым убеждениям.

Вторую группу техник условно назовем «депрограммирование» – избавление подсознания от ненужных убеждений. Депрограммирование позволяет осознать скрытые эмоции и следовательно ослабить действие убеждений на волю и сознание человека.

Методы «депрограммирования» подсознания:

*Интуитивное письмо* (например, ведение дневника). Суть методики: запиши все, что придет в голову. Через 15 минут полный бред меняется на чистый поток сознания. И решения многих проблем, которые вызывали стресс и негативные эмоции, становятся очевидными.

*Медитация как пассивное наблюдение за своими мыслями.* В современном мире существует много различных медитаций. Например, осознание своего внутреннего монолога. Данная медитация позволяет понять негативные эмоции, разобраться в их причинах и понять их.

*Be Set Free Fast (BSFF)* – данную методику разработал психолог Ларри Нимс. Идея метода: если подсознание с готовностью выполняет заложенные в него команды, то оно может выполнить и команду избавления от ненужных команд. Суть методики заключается в выписывании и восприятии убеждений, связанных с проблемой и, используя специальную команду подсознания, снятие эмоционального заряда с них. *BSFF* может быть использован целенаправленно, чтобы повысить эмоциональный интеллект или просто избавиться от любых психологических дискомфорта.

## 8. Заключение

Таким образом, эмоциональный интеллект – это эмоциональная компетентность, в том числе эмпатия, самоконтроль, самосознание и другие навыки. Необходимым условием эмоционального интеллекта является понимание эмоций других людей. Заключительным продуктом эмоционального интеллекта является принятие какого-либо решения на основе понимания эмоций, которые являются оценкой событий, имеющих личный смысл.

Так же я пришел к выводу, что эмоциональный интеллект очень важный инструмент в достижении успеха и его необходимо развивать. В то же время, он не является универсальным рецептом успешности. Не менее значимый «традиционный» интеллект и личностные черты, поэтому не стоит ограничиваться только эмоциональным интеллектом.

## 9. Литература

1. Есипова, М.Е. Эмоциональный интеллект как фактор разрешения деловых конфликтов (на примере молодых специалистов). / М.Е. Есипова. // Психология сегодня: сборник научных статей 13-й Всерос. науч. - практ. конф., Екатеринбург, 20-21 апр. 2011 г. / Отв. за вып. А.М. Павлова; ФГАОУ ВПО "Рос. гос. проф. - пед. ун-т". - Екатеринбург, 2011. - 268 с. - С.180-183.
2. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства. / Е.П. Ильин. - СПб: "Питер", 2001. - 752 с. - (Серия "Мастера психологии").
3. Карпов, А.В. Исследование влияния эмоционального интеллекта на деятельность руководителя. / А.В. Карпов, А.С. Петровская. // Вестник интегративной психологии. - Ярославль, М.: Международная Академия Психологических Наук, 2007, Выпуск 5. - 323 с. - С.32-35.
4. Лобанов, А.П. Когнитивная психология: от ощущений до интеллекта: учеб. пособие. / А.П. Лобанов. - Мн.: "Новое знание", 2008. - 376 с.
5. Лобанов, А.П. Психология интеллекта и когнитивных стилей. / А.П. Лобанов. - Мн.: "Агентство Владимира Гревцова", 2008. - 296 с.
6. Опросник Н. Холла (опросник EQ) (Методика оценки "эмоционального интеллекта"). // Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2005. - 215 с. - С.57-59.
7. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект в бизнесе [Электронный ресурс] Издательство «Манн, Иванов и Фербер» Москва, 2013, 19-24 с. Режим доступа:  
[https://www.mann-ivanov-ferber.ru/assets/files/bookparts/working-with-emotional-intelligence/ei\\_read.pdf](https://www.mann-ivanov-ferber.ru/assets/files/bookparts/working-with-emotional-intelligence/ei_read.pdf)
8. Кете де Врис, М. Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта. / М. Кете де Врис; Пер. с англ. - М.: "Альпина Бизнес Букс", 2004. - 311 с.
9. Субботин, В. Эмоциональный интеллект - универсальный рецепт успеха? [Электронный ресурс] / В. Субботин // [http://www.antropos.ru/articles\\_item.php?lang=rus&aid=173](http://www.antropos.ru/articles_item.php?lang=rus&aid=173)
10. Штроо, В.А. Эмоциональный интеллект участников как фактор эффективности деловых переговоров. / В.А. Штроо, С.Ю. Серов. // Экономическая психология: актуальные теоретические и прикладные проблемы: материалы одиннадцатой междунар. науч.-практ. конф. / Под общ. ред. д-ра психол. наук, проф. А.Д. Карнышева. - Иркутск: Изд-во БГУЭП, 2010. - 588 с. - С.372-377.