

УДК 159.922

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ОСНОВА УСПЕШНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Колмагорова В. А., студентка гр. ПЗб-171, II курс,
Научный руководитель: Тришина О. Ю., к.пед.н., доцент
Кузбасский государственный технический университет им. Т.Ф. Горбачева
г. Кемерово

Успешность в жизни современного человека зависит от очень большого числа различных факторов. Всё чаще в научно-исследовательских трудах по психологии можно прочесть, что наличие знаний, умений и навыков не всегда приводит человека к успеху. Особенно интересным нам показалось исследование Г. Бхарвани [1]. Она в своей книге «Важнее, чем IQ» собрала данные о влиянии эмоций на успешность людей.

То, что эмоции оказывают большое влияние на нашу жизнь, не является открытием. Но то, что умение их понимать и учитывать, важнее, чем ментальный интеллект, стало изучаться не так давно. В связи с этим появилось само понятие «эмоциональный интеллект» и научные труды по изучению его влияния на человеческую жизнь. Сегодня можно встретить результаты исследования, согласно которым высокий эмоциональный интеллект (EQ) гарантирует успешность в деятельности в 2 раза чаще, чем интеллект ментальный (IQ). Более того: при низком IQ, но высоком EQ, человек всё равно может быть успешен в большей степени, чем в обратной ситуации.

Для того, чтобы проверить уровень EQ у студентов КузГТУ, мы использовали методику Н. Холла. А для того, чтобы подтвердить интерес у студентов к данной теме провели небольшой вопрос по своим вопросам.

Подавляющее большинство 95% опрошенных (60 человек) согласились с необходимостью принимать во внимание эмоции в процессе общения. И только 8% считают, что без эмоций жить было бы лучше. Таким образом, опрос студентов доказал значимость данной темы.

Понятие «эмоциональный интеллект» было введено П. Сэловеем и Дж. Майером. По их определению, это группа ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих (модель способностей). [3] Одним из первых ученых, опубликовавшим исследование по данной теме, стал Дэниел Гоулман. В 1995 году он опубликовал свою книгу «Эмоциональный интеллект: Почему он значит больше, чем IQ» [2].

Эмоциональный интеллект в широком понимании — это способность человека понимать и описывать эмоции, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также навык чувствовать настроение, темперамент, интонации и намерения в общении с другими людьми.

Существует множество других определений эмоционального интеллекта. Например, Говард Бук и Стивен Стайн дают такое определение: эмоциональный интеллект – это способность правильно истолковывать обстановку и оказывать на нее влияние, интуитивно улавливать то, чего хотят и в чем нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу и быть обаятельным [4].

В нашем исследовании мы опирались методику Н. Холла, которая позволяет оценить эмоциональный интеллект через пять составляющих [5].

1. **Эмоциональная осведомленность** – Осознание себя – это осознание и понимание своих эмоций.

Большинство опрошенных студентов считает, что умеет понимать свои эмоции: 88,9% опрашиваемых девушек и 81,8% юношей. (Рис. 1)

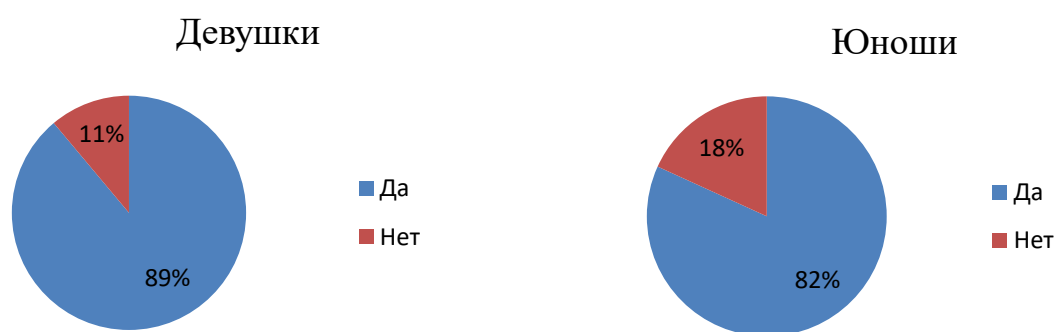


Рис.1 Ответы на вопрос «Умеете ли вы понимать свои эмоции?»

Однако на самом деле это не так. По результатам теста действительно понимают свои эмоции только 33,3% девушек и 15,2% юношей, то есть те, кто имеют высокий уровень эмоциональной осведомленности. (Рис. 2)

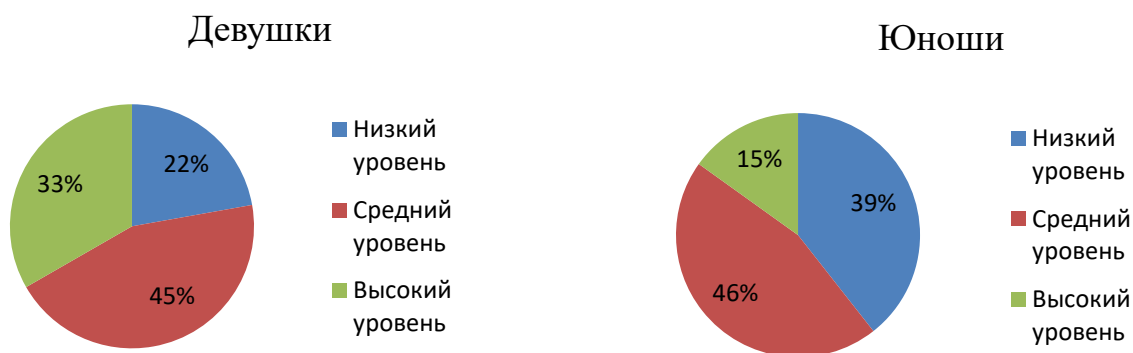


Рис.2 Эмоциональная осведомленность

2. **Управление своими эмоциями** – Саморегуляция — это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., другими словами, произвольное управление своими эмоциями.

В нашем исследовании, количество студентов, которые считают, что умеют управлять своими эмоциями, практически равно количеству считающих иначе. 44,5% девушек и 56,7% юношей считают, что умеют управлять своими эмоциями. (Рис. 3)

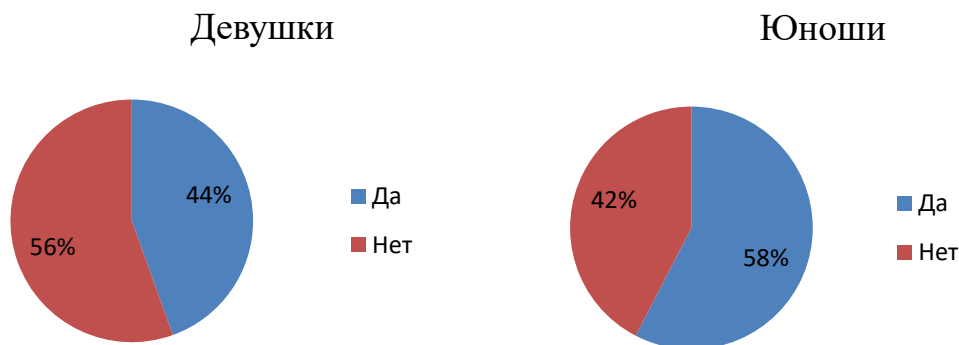


Рис. 3 Ответ на вопрос «Умеете ли вы управлять своими эмоциями?»

При этом результаты теста показали, что только 9,1% юношей умеют управлять своими эмоциями и имеют высокий уровень по данному показателю. Среди опрашиваемых девушек ни одна не имеет высокий уровень управления своими эмоциями и всего 7,4% девушек имеют средний уровень. (Рис.4)

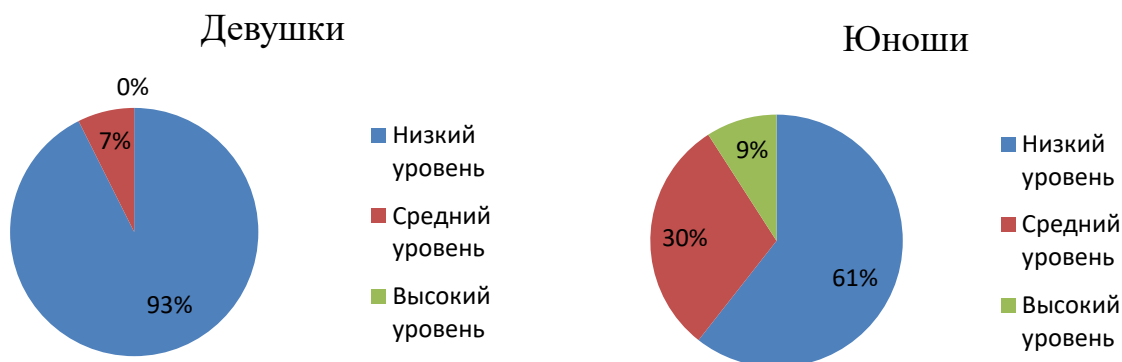


Рис. 4 Управление своими эмоциями

Противоречие между представлениями самих опрашиваемых студентов и действительной картиной, выявленной при тестировании, ещё раз показывает актуальность изучения влияния эмоционального интеллекта на потенциальную успешность человека.

3. **Самомотивация** – управление своим поведением, за счет управления эмоциями.

Высокой самомотивацией по данным тестирования обладают 11,1% девушек и 15,1% юношей. В нашу анкету мы не включали вопроса, касающегося эмоциональной мотивации. (Рис. 5)

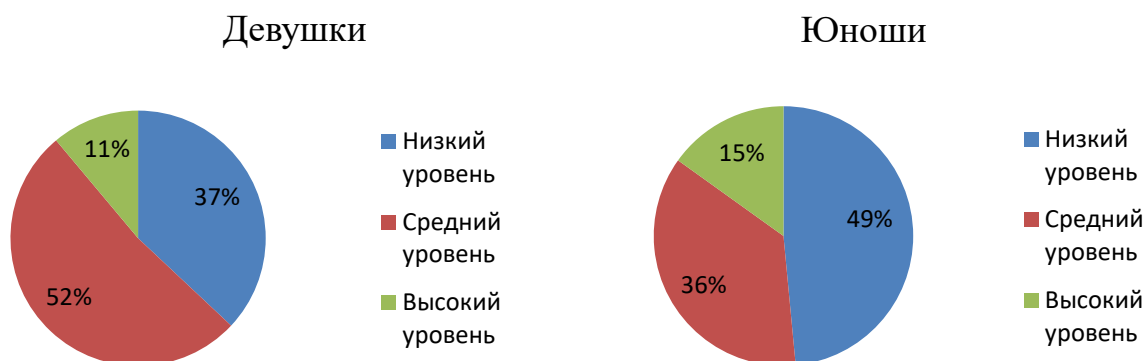


Рис. 5 Самомотивация

4. **Эмпатия** – это понимание эмоций других людей, умение сопереживать эмоциональному состоянию другого человека, готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

Умеете ли вы понимать эмоции других людей? Такой вопрос был задан нашей опрашиваемой аудитории. 74,1% девушек и 69,7% юношей ответили на данный вопрос «да». (Рис. 6)

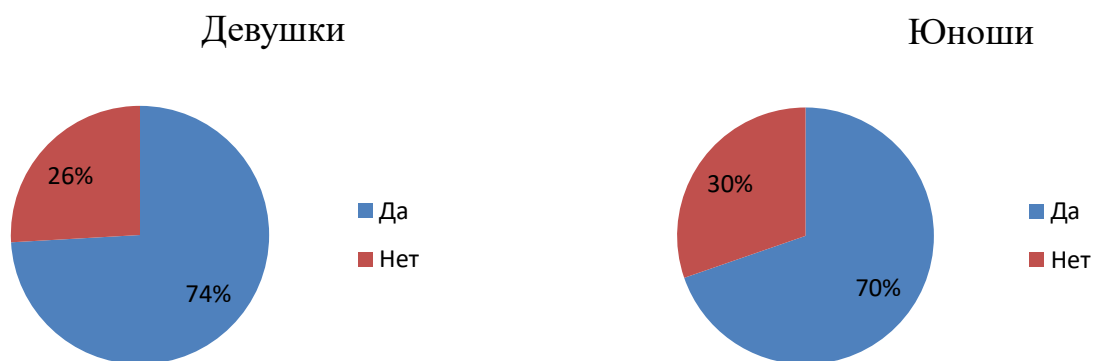


Рис. 6 Ответ на вопрос «Умеете ли вы понимать эмоции других людей?»

После анализа результатов теста оказалось, что высокой эмпатией обладают гораздо меньшее количество опрошенных: 18,5% девушек и 9,1% юношей. (Рис. 7)

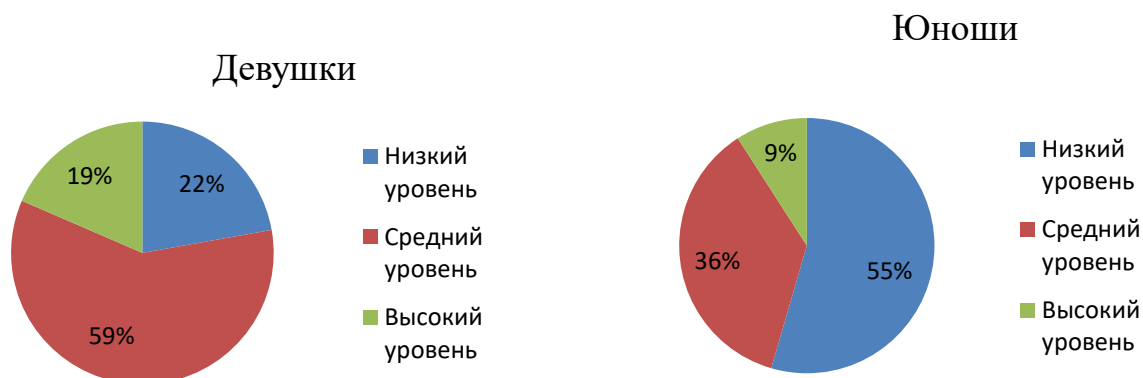


Рис. 7 Эмпатия

5. **Распознавание эмоций других людей – Социальные навыки** — умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Данный показатель также сопоставим с ответами, представленными на рис. 6. Но результаты теста сильно отличаются от этих ответов. Высокий уровень распознавания эмоций других людей имеют 18,5% девушек и 18,2% юношей. (Рис. 8)

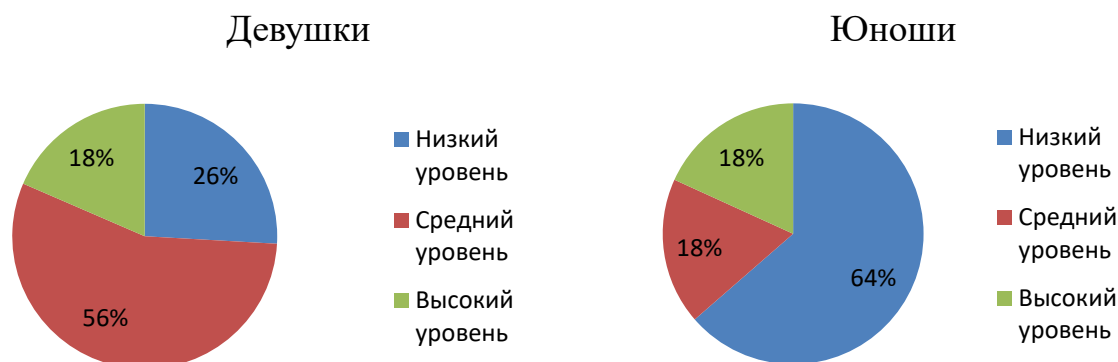


Рис. 8 Распознавание эмоций других людей

Подводя итог можно сделать несколько выводов:

1. Полученные результаты самооценок не совпадают с результатами профессионального теста. Большинство опрошенных преувеличивают свои способности в понимании эмоций и умении работать с ними;
2. Понимать эмоции других людей сложнее, чем понимать свои эмоции;
3. Управлять эмоциями других людям удастся легче, чем умение управлять своими эмоциями.

Объединяя все факторы в единое целое, используемая методика позволяет оценить эмоциональный интеллект в целом (Рис. 9):

- 55,6% девушек имеет низкий EQ, 44,4% — средний EQ;
- 69,7% юношей имеет низкий EQ, 24,2% — средний EQ;
- 6,1% — высокий EQ.

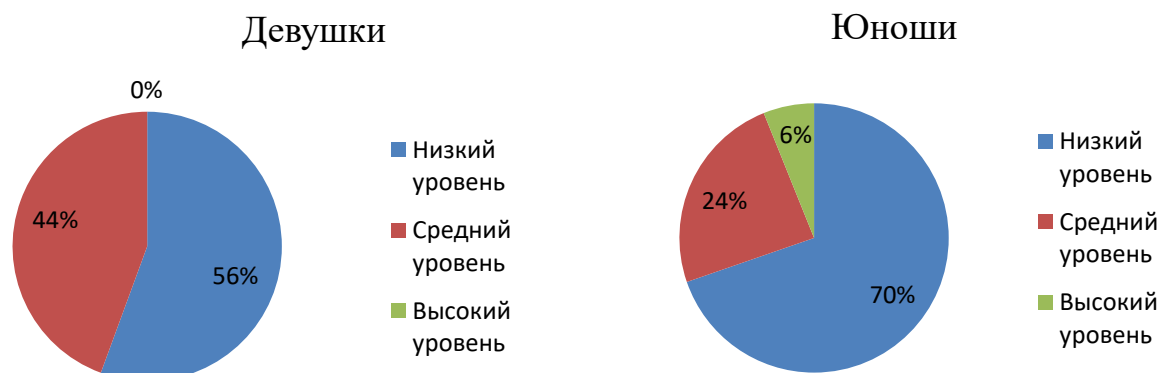


Рис. 9 Эмоциональный интеллект

Отраден, однако, тот факт, что, не смотря на низкие показатели эмоционального интеллекта, большинство считает, что его можно улучшить. Можно научиться ладить со своими эмоциями (так считают 91,7% опрошенных) и понимать эмоции других людей (95% опрошенных). И на это указывают все исследователи: эмоциональный интеллект можно совершенствовать всю жизнь.

Люди, имеющие высокий эмоциональный интеллект понимают, что чувствуют, какие эмоции испытывают и могут их отличить. Они будут отталкиваться от своего настроения и своих эмоций при планировании долгосрочных планов, так как они знают, при каких обстоятельствах происходят перепады настроения. Для того чтобы пришло осознание себя требует время.

Человек, который имеет высокий EQ, может с легкостью управлять собой, своим временем и своей жизнью в целом. Он берет на себя полную ответственную за свои поступки, сразу разбирается с возникающими трудностями и недопониманием внутри себя. Уделяя внимание самоконтролю, он не позволяет отрицательным эмоциям влиять на происходящее вокруг себя.

Высокий EQ дает возможность человеку не бояться временных трудностей, легко обучаться и анализировать свои ошибки. Замотивированный человек ответственен и заинтересован в качественном и быстром выполнении заданий, разумном распределении времени и других ресурсов.

В общении высокий EQ позволяет человеку понимать, о чем следует и о чем не следует говорить с тем или иным человеком.

Люди с высоким EQ умеют обозначить приоритеты. Эмоциональный интеллект направляет человека на объединение с другими людьми, достижение общих целей, обмен опытом и обучение друг друга. Коллективы людей, имеющих высокий EQ, — это сообщества, где легко подняться и получить много сопредельных навыков, а так же укрепить уверенность в себе.

Поднять свой эмоциональный интеллект можно с помощью работы над собой. Исследователи предлагают для этого выполнить 5 шагов:

Шаг первый — Ставить себя на место другого человека.

Чтобы понять, что человек чувствует в тот или иной момент и почему поступает таким образом, нужно изучить этого человека и поставить себя на его место. Для того чтобы обещания и ожидания были объективны, необходимо знать, что происходит в жизни тех людей, с которыми мы встречаемся каждый день.

Шаг второй — Называть свои и чужие эмоции.

Многие люди не только не умеют, но и не видят смысла, называть свои эмоции. Однако этот навык необходим, чтобы выявлять свои слабые места. Его можно развить, ведя личный дневник и описывая свои эмоции в течение дня. Таким образом, вы пополните свой эмоциональный словарь. После того, как вы научитесь определять свои эмоции, вам станет легче понимать эмоции других людей.

Шаг третий — Расширять кругозор.

Часто низкий эмоциональный интеллект связан с тем, что мы имеем узкий кругозор знаний. Чтобы его расширить, необходимо заниматься саморазвитием: читать книги, смотреть фильмы, посещать различные выставки, путешествовать и приобретать новые навыки. Всё это не только повышает эрудицию, но и позволяет лучше понимать окружающих. Например, выучив несколько иностранных языков, вы расширите свои знания о разнообразии мира.

Шаг четвертый — Думать на два шага вперед.

Мы часто строим планы на будущее, ставим перед собой цели и задачи, и это так же связано с эмоциональным интеллектом. Важно понимать, кто из людей оказывает на нас большое влияние и с кем мы проводим много времени, а кто нет. Необходимо уметь планировать свой бюджет и рационально его расходовать. А так же не стоит давать пустых обещаний.

Шаг пятый — Пройти тренинг или психотерапию.

Чтобы лучше понимать себя, можно посетить психологические тренинги или психотерапию. Тренинги подразумевают большую работу над собой для достижения определенных целей (карьерных или личных) и подходят психологически здоровым людям, у которых много внутренних сил. Психотерапия — это более долгое и глубокое мероприятие, требующее переоценки себя, своих достижений, окружения и образа жизни. [6]

В заключении отметим, что данное исследование носит ознакомительный характер. Оно выполнено с целью показать студентам возможные пути личностного роста и достижения жизненного и профессионального успеха.

Список литературы:

1. Бхарвани Г. Важнее, чем IQ. EQ: эмоциональный интеллект. Тренинг «секретного интеллекта», который дает эффективность в любом деле / Гиту Бхарвани. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 218 с.
2. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект: Почему он значит больше, чем IQ / Дэниел Гоулман. – М: Изд-во: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 312 с.
3. <https://www.psychologos.ru/articles/view/emocionalnyy-intellekt>
4. <https://4brain.ru/emotion/>
5. <http://www.danielgoleman.info/topics/emotional-intelligence/>
6. <https://experimental-psychic.ru/test-na-ehmocionalnyj-intellekt-holla/>