**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

*Пилипас Инна Александровна, ГБОУ школа №561 Калининского района Санкт-Петербурга, воспитатель ГПД*

Под эмоциональным интеллектом понимается «способность человека руководить не только своими эмоциями, но и эмоциями окружающих людей». Также это понятие включает в себя умение понимать намерения других людей, их желания и мотивацию. Благодаря умению контролировать себя, человек может достичь высоких результатов, как в повседневном общении, так и в карьере. Поэтому на некоторых предприятиях вводится практика проводить EQ-тестирование при приеме новых сотрудников на работу. Ученые отмечают, что те люди, которые обладают высоким уровнем EQ, становятся руководителями компаний, крупными бизнесменами и успешными политиками. Таким образом, руководитель (лидер) должен быть чутким психологом, обладающим навыками верно толковать сложившуюся ситуацию, оказывать влияние на ее изменение в лучшую сторону, определять слабые и сильные стороны окружающих, а также не поддаваться стрессу и быть при этом обаятельным и внушающим доверие. Стоит отметить, что эмоциональный интеллект является не врожденной, а приобретенной способностью человека, формирующейся вследствие эффективной и грамотной коммуникации, а также в результате контроля эмоций.

Введение понятия эмоционального интеллекта произошло из-за недостаточной эффективности применения метода оценки обычного интеллекта IQ. Традиционный коэффициент оценки интеллекта, несомненно, играет важную роль. Он позволяет оперировать имеющейся информацией, логически ее структурировать, строить схемы и применять правила. Однако, для эффективного менеджмента (управления) необходимо также понимать чувства и эмоции, уметь ими управлять. Поэтому, в настоящее время для измерения уровня EQ применяются различные тестирования, которые в отличие от тех, что используются для определения IQ, не требуют особой нагрузки и размышлений. Так, ученые имеют возможность количественно оценивать важность эмоционального интеллекта и отмечать его как один из главных компонентов, составляющих успех человека.

Наиболее часто для оценки эмоционального интеллекта используется ***модель Майера-Саловея-Карузо (модель способностей)***. Однако, данная модель была раскритикована Г. Гарднером, который считал, что она имеет чересчур психометрическую направленность, т.е. основана на измерении знаний, личностных качеств, мировоззрения и способностей человека.

Автора модели рассматривают 4 основные составляющие эмоционального интеллекта:

1. Восприятие эмоций

Заключается в способности распознавать и регулировать как собственные эмоции и чувства, так и в умении идентифицировать состояние другого человека. В данном случае применяется метод наблюдения, основанный на особенностях мимики, жестов, походки, голоса и т.д.

2. Использование эмоций для стимуляции мышления

Представляет собой неосознанное умение человека проявлять креативность мышления. При этом эмоции используются как способ мотивации и гибкого планирования, умении перенаправлять внимание с одного объекта на другой.

3. Понимание эмоций

Это способность определять причину появления эмоции, распознавать связь между мыслями и эмоциями, определять переход от одной эмоции к другой, предсказывать развитие эмоции со временем, а также способность интерпретировать эмоции во взаимоотношениях, понимать сложные (неоднозначные) чувства.

4. Управление эмоциями

Заключается не только в умении контролировать их, пробуждать и направлять в нужное русло, но и в способности учитывать их при решении задач, построении логических цепочек, выборе модели поведения и принятии важных решений.

Не менее популярной и известной является ***модель Д. Гоулмена.*** Ее иначе называют смешанной моделью, в которой отмечается, что эмоциональный интеллект основывается на настойчивости, энтузиазме, умении проявлять себя. Согласно данной модели, EQ состоит из 5 элементов: самопознание, мотивация, саморегуляция, социальные навыки, эмпатия.

Самопознание направлено на изучение человеком самого себя, своих потребностей, желаний, мотивированности. Умение наблюдать за изменениями внутри себя, определять положительные и отрицательные стороны, искоренять недостатки позволяют человеку достигнуть более высокого уровня эмоционального интеллекта. Также благодаря самопознанию человек учится определять важное и второстепенное (именно для себя), приобретает жизненные цели и ориентиры, учится следовать им для достижения успеха и самореализации. Это невозможно без саморегуляции, или умения сдерживать эмоции, контроля за ними. Если человек способен управлять своими чувствами, то он достигает внутренней стабильности.

Невозможно добиться успеха без высокого уровня мотивации, т.е. стремления к достижению поставленной цели с целью удовлетворения какой-либо значимой потребности. Мотивация предполагает наличие организованности, активности, гибкости, умение планировать.

Поскольку эмоциональный интеллект основан не только на внутреннем контроле, но и на взаимодействии с окружающими людьми, высокого уровня этого показателя можно достичь при наличии эмпатии – умения сострадать, учитывать интересы и чувства других. Однако, как было установлено, высоким уровнем EQ обладают лидеры и руководители, то тут одной эмпатии по отношению к людям недостаточно. Важно применять на практике социальные навыки, позволяющие окружающим следовать за вами, выстраивать грамотные взаимоотношения. Также правильно выбранная методика общения с тем или иным человеком, учитывающая различные факторы, позволяет манипулировать им, направлять в желаемом направлении.

На основе модели Гоулмана было создано три теста-опросника: Emotional Competency Inventory (ECI), Emotional and Social Competency Inventory (ESCI), Emotional and Social Competency — University Edition (ESCI-U).

***Рувен Бар-Он в своей модели социального и эмоционального интеллекта ESI*** дает самую широкую трактовку рассматриваемого понятия. Особое значение автор модели уделяет некогнитивным способностям человека, его компетенции и навыкам, которые позволяют достичь желаемого. К таким навыкам он относит самоуважение, самовыражение, стрессоустойчивость, независимость, оптимизм, гибкость. На основе перечисленных компонентов был составлен опросник, называющийся EQ-i и состоящий из 133 утверждений и 15 шкал. Бар-Он предполагает, что люди с более высоким EQ обычно более успешно приспосабливаются к изменениям и требованиям окружающей обстановки. Он также отмечает, что невысокий EQ может предвещать отсутствие успеха и наличие эмоциональных проблем. Проблемы с противостоянием вызовам окружения, по мнению Бар-Она, особенно распространены среди людей, у которых мало опыта в решении проблем, борьбе со стрессом и управлении порывами.

Рассмотрев модели оценки EQ, можно сделать вывод о том, что эмоциональный интеллект играет основополагающую роль в формировании успешной и развитой личности. Данное понятие предполагает наличие мотивации, чувства сострадания и понимания эмоций окружающих, умение ими управлять. Способность понимать эмоциональный климат является приобретенной, т.е. результатом активной работы над собой, осознания себя как личности. Быть эмоционально компетентным, значит иметь навыки управления эмоциями и входить в нужные положения для достижения определенных целей.

# Литература:

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн Иванов и Фербер, 2015 г.

2. Кузьмишин Е.Л. Социальный и эмоциональный интеллект. От процессов к изменениям. М.: Когито-Центр, 2009 г.

3. Линн А. Сила эмоционального интеллекта. Как его развить для работы и жизни. М.: Издательство МИФ, 2018 г.

4. Хэссон Д. Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники. М.: Альпина Паблишер, 2018 г.

5. Эмоциональный интеллект: почему он определяет нашу жизнь и как над ним работать URL: https://style.rbc.ru/life/5aeae3d59a79477711805023 (дата обращения: 05.12.19 г).