

Эмоциональный интеллект

Учреждение:	МОУ «СОШ №58» г. Магнитогорска, 11 А класс
Автор работы:	Гулиева Аида Махировна

Введение

С научной точки зрения **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**- это способность точно считывать свои и чужие эмоции, улавливать ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ во взаимоотношениях и управлять чувствами как своими, так и окружающих.



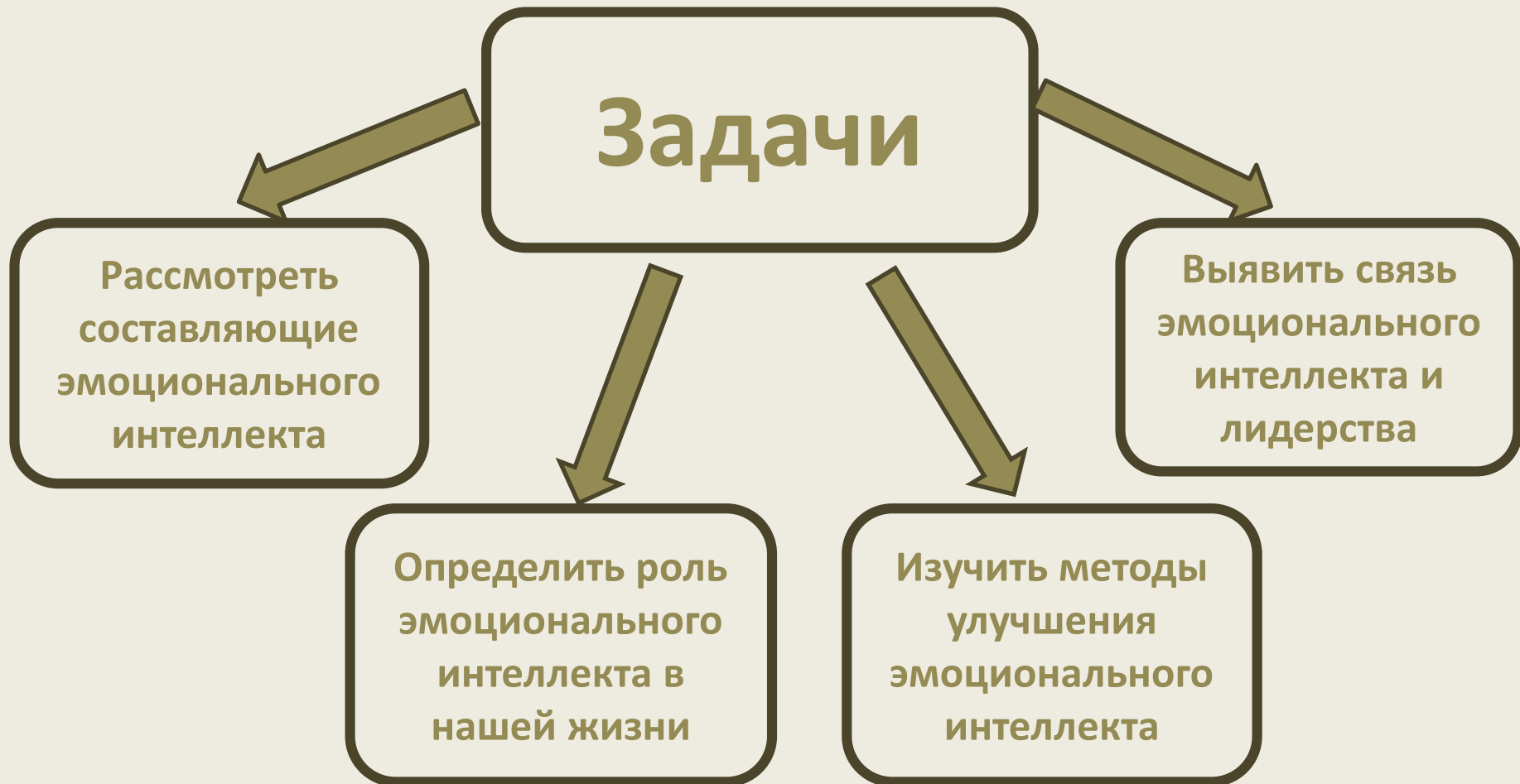
Актуальность

Сегодня многие люди находятся в активном движении, стремятся к значимым достижениям и быстрому развитию. Живя в таком ритме все труднее справляться с собственными эмоциями. Поэтому ближе всех к успеху те, кто в состоянии не поддаться гневу, раздражению или унынию. Те, чей уровень EI позволяет в критических ситуациях принимать рациональные решения Развитие эмоционально интеллекта означает переход к более осознанной жизни и успешной реализации своих целей.



Цели и Задачи

Цель работы : исследование понятия эмоционального интеллекта , его строение и способов его развития.



Компоненты ЭИ

1. Самосознание – осознание человеком самого себя, своего отношения к природе и к другим людям, своих действий и поступков, своих мыслей, переживаний и разных психических качеств.



2. Самоконтроль – это важная часть человеческой психики, которая помогает в управлении своим психическим и эмоциональным состоянием.



Эмпатия –это способность понимать и видеть, что происходит в психологическом плане с оппонентом, умение прочувствовать его переживания.



Социальные навыки - умение управлять своими взаимоотношениями с другими людьми.



Самомотивация - способность фокусировать эмоции на поставленных целях и, таким образом, удерживать эти эмоции на протяжении всего процесса. Этот навык важен для упреждающего реагирования и разрешения непредвиденных ситуаций.



Роль ЭИ в жизни общества

В исследовании Р.Бар-Она было показано, что эмоциональный интеллект позитивно взаимосвязан с профессиональной успешностью и лидерскими качествами, с самореализацией личности, которую ученый понимает как стремление максимально реализовать свой потенциал, с психологическим благополучием личности, в том числе с удовлетворенностью межличностными отношениями.



Эмоциональный интеллект - это инструмент, который открывает для нас двери и помогает развиваться как отдельной личности, так и обществу в целом. Эта способность на практике может быть использована в самых различных ситуациях и позволяет нам узнавать друг друга лучше с каждым днём.



Зачем нужно развивать эмоциональный интеллект?

Развитый ЭИ – это полезный и конструктивный навык. Умение разобраться в самом себе, своих эмоциях и чувствах способны сделать человека более счастливой и успешной личностью.



Счастливая и успешная личность получает удовлетворение от своей жизни. Когда человек радуется жизни, он легко ставит перед собой цели, легко добивается необходимых ему результатов так же духовно развивается.

Понимание
себя, истинных
желаний и
жизненных
приоритетов

Повышение
продуктивности

Достижение
целей и успехов
в жизни

Что дает
ВЫСОКИЙ
EQ

Знание своего
физического и
эмоционального
состояния

Прочие связи с
семьей, друзьями и
коллегами

Концентрация на
приятных и
действительно
важных вещах

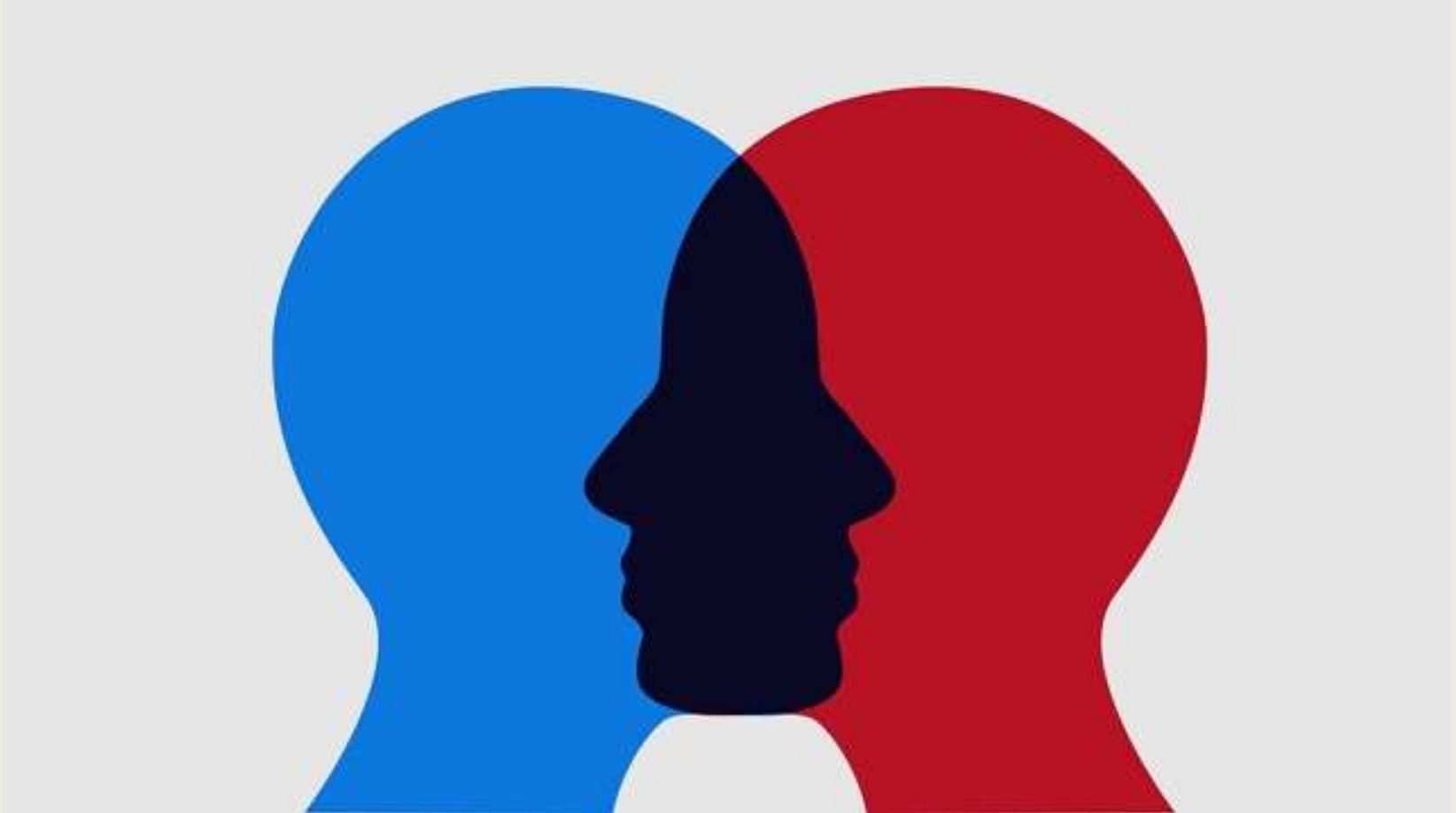
Как развить EI?

- **Следите за связью между эмоциями и поведением**

Учеными давно выявлено , что наши эмоции влияют на наше поведение. Если не контролировать свои эмоции, это может плохо сказываться на физическом состоянии человека. Отмечайте , что происходит с телом в негативном состоянии.



- **Ставьте себя на место другого человека.**



Знания о том, что происходит в жизни собеседника и в каком он сейчас эмоциональном состоянии, помогают лучше понять его мотивы и поступки. Только в этом случае могут возникнуть справедливые взаимные ожидания и требования.

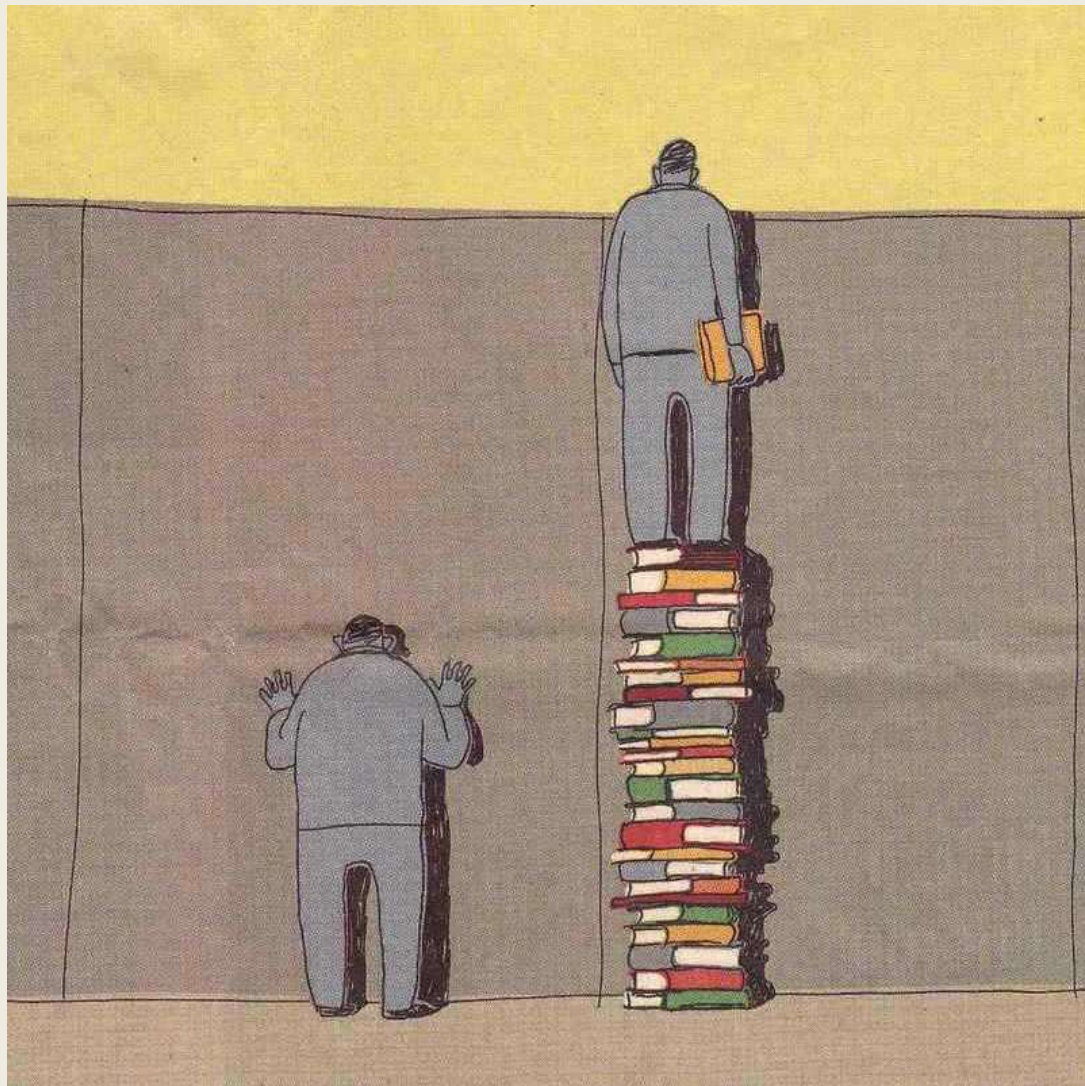
- **Называйте эмоции: свои и чужие**



Анализировать эмоции важно, чтобы знать свои слабые места. Когда вы научитесь понимать свои эмоции, то и чужие будет распознать намного проще.

• **Расширяйте кругозор**

Часто внутри- и межличностные проблемы возникают из-за нехватки знаний, когда человек замкнулся в своем информационном пространстве и перестал развиваться. Ученые доказали, что владение несколькими иностранными языками помогает лучше усваивать и другие сведения об окружающем мире.



- **Наполните ваши эмоции правильными ценностями**

Множество авторов книг по ЕІ упускают одну важную деталь: эмоциональный интеллект не имеет смысла без ориентации на правильные ценности.



EI и лидерство

Большинство книг про эмоциональный интеллект связано с лидерством. Идея в том, что **лидеры** — это люди с развитым эмоциональным интеллектом, и вот почему:

- во-первых, развитие ЭИ позволяет избавиться от многих страхов и сомнений, начать действовать и общаться с людьми для достижения своих целей;
- во-вторых, ЭИ позволяет понимать мотивы других людей, «читать их как книгу». Что значит — находить нужных людей и эффективно взаимодействовать с ними.

У человека с высоким ЭИ просто не будет внутренних тормозов, он «налету» разберется со страхами и будет двигаться к своим целям. В то время, как человек с низким ЭИ, вероятно, свернет в сторону под их напором.



Таким образом, навык понимания своих эмоций напрямую связан с эффективностью достижения поставленных целей.

Заключение

Подводя итоги, можно сказать:

1. Эмоциональный интеллект отражает внутренний мир и его связи с поведением личности и взаимодействием с реальностью.
2. Люди с развитым ЭИ способны понимать эмоции, легко добиваться поставленных целей, управлять своей сферой чувств, что обуславливает их более высокую адаптивность и эффективность в общении.
3. Поскольку ЭИ лежит в основе эмоционального самоконтроля, следовательно, управление эмоциями - это навык, который можно развивать.



ИСТОЧНИКИ

- Самоконтроль <https://psylogik-ru.turbopages.org/s/psylogik.ru/90-samoreguljacija.html>
- Самосознание https://studopedia.ru/19_222672_ponyatie-samosoznanie.html
- Мотивация <https://psy.wikireading.ru/13012>
- Социальные навыки <https://4brain.ru/blog/как-развивать-социальные-навыки/>
- Эмпатия <https://psylogik-ru.turbopages.org/s/psylogik.ru/98-jempatija.html>
- Развитие EQ <https://bestlavka.ru/14-sposobov-razvit-ehmocionalnyj-intellekt-eq/>
- Способы развития <https://blog.molodost.bz/development/emotsionalnyy-intellekt/>
- Важность ЭИ <https://zen.yandex.ru/media/id/5dacc9b13d008800af129075/vysokii-emocionalnyi-intellekt-dlia-dostijeniia-uspeha-5dd171744052283fcdc4b4eb>
- Значение <https://vsepromozg.ru/teoriya/rol-intellekta>
- Исследование Рувена Бар-Она
- Способ развития ЭИ <https://lifehacker.ru/kak-razvit-emocionalnyj-intellekt/>
- Лидерство <https://hr-portal.ru/article/emocionalnyy-intellekt-zalog-uspeha>
- Отрывки из ежемесячного научно-популярного журнала **Harvard Business Review**