

## Можно ли прогнозировать *жизненный успех?*

Вопрос о том, что делает одного человека великим и выдающимся, а другого - средним и незаметным, волновал исследователей и обывателей с давних времен. На протяжении всего XX века одни психологи считали, что для успешной реализации личности в жизни требуется высокий интеллект (IQ), другие отстаивали необходимость первоочередного выявления и развития креативности, третьи говорили о глубоких, разносторонних знаниях.

Сейчас уже ни для кого не секрет, что все эти утверждения можно признать верными лишь частично. Психологические изыскания рубежа XX – XXI веков убедительно свидетельствуют о том, что успех в жизни в большей мере зависит совсем от других психических характеристик.

В ходе ряда экспериментов конца 90-х годов обнаружилось, что многие дети и взрослые, не продемонстрировавшие высоких результатов по тестам интеллекта, креативности или учебной успешности, но имеющие высокий эмоциональный интеллект, часто оказываются весьма успешными и в школьном обучении, и в дальнейшей жизни.

### **Что такое эмоциональный интеллект?**

Этот термин введен в научный обиход американскими психологами Питером Сэловеем и Джоном Майером. П.Сэловей и Д. Майер определяют эмоциональный интеллект как сложный психологический конструкт, включающий три типа способностей: идентифицировать и выражать эмоции; регулировать собственные эмоции; использовать эту информацию для управления своим мышлением и поведением.

В работах американского ученого Дэниела Големана понятие «эмоциональный интеллект» входит в структуру социального интеллекта как важный компонент лидерских способностей.

Д. Големан выделил следующие критерии эмоционального интеллекта:

- самомотивацию,
- устойчивость к разочарованиям,
- контроль над эмоциональными вспышками,
- умение отказываться от удовольствий,
- регулирование настроения и умение не давать переживаниям

заглушить способность думать, сопереживать и надеяться.

Американским психологом Рувеном Бар-Оном эмоциональный интеллект определяется как знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями.

Им выделено пять сфер, в каждой из которых отмечены наиболее специфические навыки, ведущие к достижению успеха:

- познание собственной личности (осведомленность о собственных эмоциях, уверенность в себе, самоуважение, самореализация, независимость);
- навыки межличностного общения (межличностные взаимоотношения, социальная ответственность, сопереживание);

- способность к адаптации (решение проблем, оценка реальности, приспособляемость);
- управление стрессовыми ситуациями (устойчивость к стрессу, импульсивность, контроль);
- преобладающее настроение (счастье, оптимизм).

Во многом сходные модели эмоционального интеллекта в настоящее время предлагаются рядом российских психологов (Д.В.Люсин, Д.В. Ушаков, В.С. Юркевич и др.).

Каждому известно, что человек, способный регулировать собственные желания, контролировать собственные эмоциональные реакции, понимать эмоциональные состояния других людей, имеет массу преимуществ перед тем, кто это сделать не в состоянии. Не менее очевидно и то, что эмоции и умственные способности тесно связаны. Определенные эмоции могут увеличивать продуктивность процесса мышления и направлять внимание на определенные задачи. Способность адекватно выражать эмоции – залог успешности в межличностном общении и любой совместной деятельности. А эффективное регулирование собственных эмоций соотносится с такими важными для межличностного взаимодействия способностями, как сопереживание и откровенность.

С этими данными вполне согласуются сведения, полученные биологами. Они утверждают, что за эмоции отвечают более древние, глубинные отделы нашего мозга. То, что мы традиционно называем интеллектом и креативностью, развивается первоначально на базе эмоционального интеллекта, потому так тесно с ним связано. Только на крепком и мощном основании, каким является хорошо развитый эмоциональный интеллект, будет успешно развиваться способность творить.

Советы Вам, дорогие старшеклассники:

- Занимайтесь самопознанием, изучайте мир своих эмоций и чувств, настроения; учитесь понимать мотивы своих поступков и поступков других людей;
- Учитесь эмоциональной выразительности, эмоциональной чувствительности, эмоциональному контролю;
- Сопереживайте, входите в положение других людей, ставьте себя на место другого (преодолевайте коммуникативный и моральный эгоцентризм);
- Цените природу и искусство, стремитесь вчувствоваться в событие, картину, настроение;
- Устанавливайте эмоциональные связи с другими.

В поведенческом плане:

- Умейте слушать собеседника, понимайте юмор;
- Развивайте способность работать совместно, в коллективном творчестве;
- Умейте уживаться с другими, убеждать других; умейте быть открытыми в отношениях с окружающими;

- Развивайте способность к саморегуляции - умение регулировать собственные эмоции и собственное настроение.

Дорогие старшеклассники, обращайтесь чаще к психологам, записывайтесь на курсы по психологии, которые предлагаются Вам. Используйте предоставляемые возможности для личностного развития уже сегодня.

( по материалам статьи  
из журнала «Школьный психолог»)