



**УФИМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Опорный вуз России



# САМОРАЗВИТИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ



«НЕ ВАЖНО, БУДЕШЬ ЛИ ТЫ ЛУЧШЕ КОГО-ТО. ВАЖНО,  
БУДЕШЬ ЛИ ТЫ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЧЕРА»

**Кано Дзигиро**

«У ВАС ЕСТЬ ВЛАСТЬ НАД ВАШИМ УМОМ. ОСОЗНАЙТЕ  
ЭТО И ВЫ НАЙДЕТЕ СИЛЫ»

**Марк Аврелий**

«ЛУЧШЕ ВЗЯТЬ И ИЗОБРЕСТИ ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ, ЧЕМ  
ПЕРЕЖИВАТЬ О ТОМ, ЧТО ВЧЕРАШНИЙ БЫЛ ТАК СЕБЕ»

**Steve Jobs**

## САМОРАЗВИТИЕ

**САМОРАЗВИТИЕ** – ЭТО ПОСТОЯННАЯ РАБОТА НАД СОБОЙ, САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И ВЫРАБОТКА ЛИЧНЫХ КАЧЕСТВ. В ЭТОМ ПРОЦЕССЕ ЧЕЛОВЕК КОНЦЕНТРИРУЕТСЯ НА СВОИХ СОБСТВЕННЫХ ЖЕЛАНИЯХ И ЦЕЛЯХ И ПОСТОЯННО ДОБЫВАЕТ ВСЕ НОВЫЕ И НОВЫЕ ЗНАНИЯ ДЛЯ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ. ПАССИВНАЯ ПОЗИЦИЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К САМЫМ ПЛАЧЕВНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ. МИР СЕГОДНЯ, КАК НИКОГДА РАНЕЕ ПЕРЕМЕНЧИВ ПОЭТОМУ, СОСТАВЛЯЯ ПЛАН САМОРАЗВИТИЯ, ВАЖНО РАССМАТРИВАТЬ ПЕРСПЕКТИВЫ НЕ В СТАЦИОНАРНОМ ОБЩЕСТВЕ, А В ОБЩЕСТВЕ, МЕНЯЮЩЕМ СВОИ ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ПОЛИТИЧЕСКИЕ ОРИЕНТАЦИИ. У НЕМЕЦКИХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ БЕРБЕЛЯ И ХАЙНЦ ШВАЛЬБЕ ЕСТЬ УТВЕРЖДЕНИЕ: «ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА, НУЖНО УМЕТЬ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ». НА СЕГОДНЯШНЕЙ ДЕНЬ НАДО ЧЕТКО УСВОИТЬ, ЧТО ПЛАН САМОРАЗВИТИЯ, НЕ СОЗДАЮЩИЙ ЭНЕРГИИ ДЛЯ ПЛАВНОГО ДВИЖЕНИЯ ВПЕРЕД - НЕЭФФЕКТИВЕН. СОСТАВЛЯЯ ПЛАН САМОРАЗВИТИЯ, ВАЖНО УЧИТЬСЯ АККУМУЛИРОВАТЬ ЭНЕРГИЮ, ЧТО БЫ МАКСИМАЛЬНО ДОЛГО ВО ВРЕМЕНИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОИ ФИЗИЧЕСКИЕ И

## ПЛАН САМОРАЗВИТИЯ

ПЛАН САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ МОЖЕТ ИМЕТЬ ТРЕХУРОВНЕВЫЙ ПОРЯДОК:

- ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ИЛИ СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПЛАН (ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИМЕРНО НА ПЯТЬ ЛЕТ);
- ОПЕРАТИВНЫЙ (ПЛАН НА ГОД);
- ТЕКУЩИЙ (ПЕРИОДЫ В ПРЕДЕЛАХ КВАРТАЛА, НЕДЕЛИ, ДНЯ).

ПОДОБНАЯ СХЕМА ХАРАКТЕРНА ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ, НО ЧЕМ ЧЕЛОВЕК ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПРЕДПРИЯТИЯ? ОН ТАК ЖЕ МАТЕРИАЛЬНО – СОЦИАЛЬНО – ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО – ЭКОНОМИЧЕСКИ ЗАВИСИМ. ПОЭТОМУ ВОЗМОЖНО ПЛАНИРОВАТЬ АНАЛОГИЧНЫМ ОБРАЗОМ И ЖИЗНЬ.

## **МОТИВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ**

**ПОТРЕБНОСТЬ В САМОУТВЕРЖДЕНИИ** – БЫТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ, ПРАВИТЬСЯ СЕБЕ И ДРУГИМ, ЗАНИМАТЬ ДОСТОЙНОЕ МЕСТО В ОБЩЕСТВЕ.

**ПОТРЕБНОСТЬ В САМОВЫРАЖЕНИИ** – ПРОЯВИТЬ СЕБЯ, ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ СВОИ СПОСОБНОСТИ, САМОСОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ.

**ПОТРЕБНОСТЬ В САМООПРЕДЕЛЕНИИ** – ДУХОВНЫЙ ПОИСК, ПОИСК СВОЕГО МЕСТА В ЖИЗНИ.

**ПОТРЕБНОСТЬ В САМОРЕАЛИЗАЦИИ** – СТРЕМЛЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЕСЬ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ, ДЕЛАТЬ ТО, К ЧЕМУ ЧУВСТВУЕШЬ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ, СТАТЬ ТЕМ, КЕМ ХОЧЕШЬ БЫТЬ И ДОСТИЧЬ СВОИХ ЦЕЛЕЙ.

## СПОСОБЫ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

**САМОПОЗНАНИЕ** – ОСОЗНАНИЕ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, СВОИХ СЛАБЫХ И СИЛЬНЫХ СТОРОН, С ПОМОЩЬЮ САМОАНАЛИЗА, САМООЦЕНКИ И САМОНАБЛЮДЕНИЯ.

**САМОВОСПИТАНИЕ** – СОЗНАТЕЛЬНАЯ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СВОИХ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И ПРЕОДОЛЕНИЮ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ.

**САМОПОБУЖДЕНИЕ** – ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОТИВОВ И ПРИЕМОВ ВНУТРЕННЕГО СТИМУЛИРОВАНИЯ К ЛИЧНОСТНОМУ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМОРАЗВИТИЮ.

**ПРОГРАМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА** – ФОРМУЛИРОВАНИЕ ЦЕЛЕЙ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ, ПУТЕЙ И МЕТОДОВ САМОРАЗВИТИЯ.

**САМОРЕАЛИЗАЦИЯ** – ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ САМОРАЗВИТИЯ, КАК СПОСОБА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОБРАЗА ЖИЗНИ.

## МОТИВЫ САМОРАЗВИТИЯ

МОТИВЫ САМОРАЗВИТИЯ МНОГООБРАЗНЫ И ВОЗНИКАЮТ НА СОНОВЕ РАЗЛИЧНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ:

- НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ (СОБОЙ И СВОИМ НЫНЕШНИМ СТАТУСОМ);
- САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ;
- САМОУТВЕРЖДЕНИЯ;
- ПРЕСТИЖА;
- ВЛАСТИ;
- САМОАКТУАЛИЗАЦИИ.

ЦЕНТРАЛЬНЫМ ВЕКТОРОМ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ВЫСТУПАЕТ ПОТРЕБНОСТЬ К САМОАКТУАЛИЗАЦИИ. АМЕРИКАНСКИЙ ПСИХОЛОГ, ОСНОВАТЕЛЬ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ АБРАХАМ МАСЛОУ ОТНОСИЛ САМОАКТУАЛИЗАЦИЮ К ВЫСШИМ ПОТРЕБНОСТЯМ ЧЕЛОВЕКА.

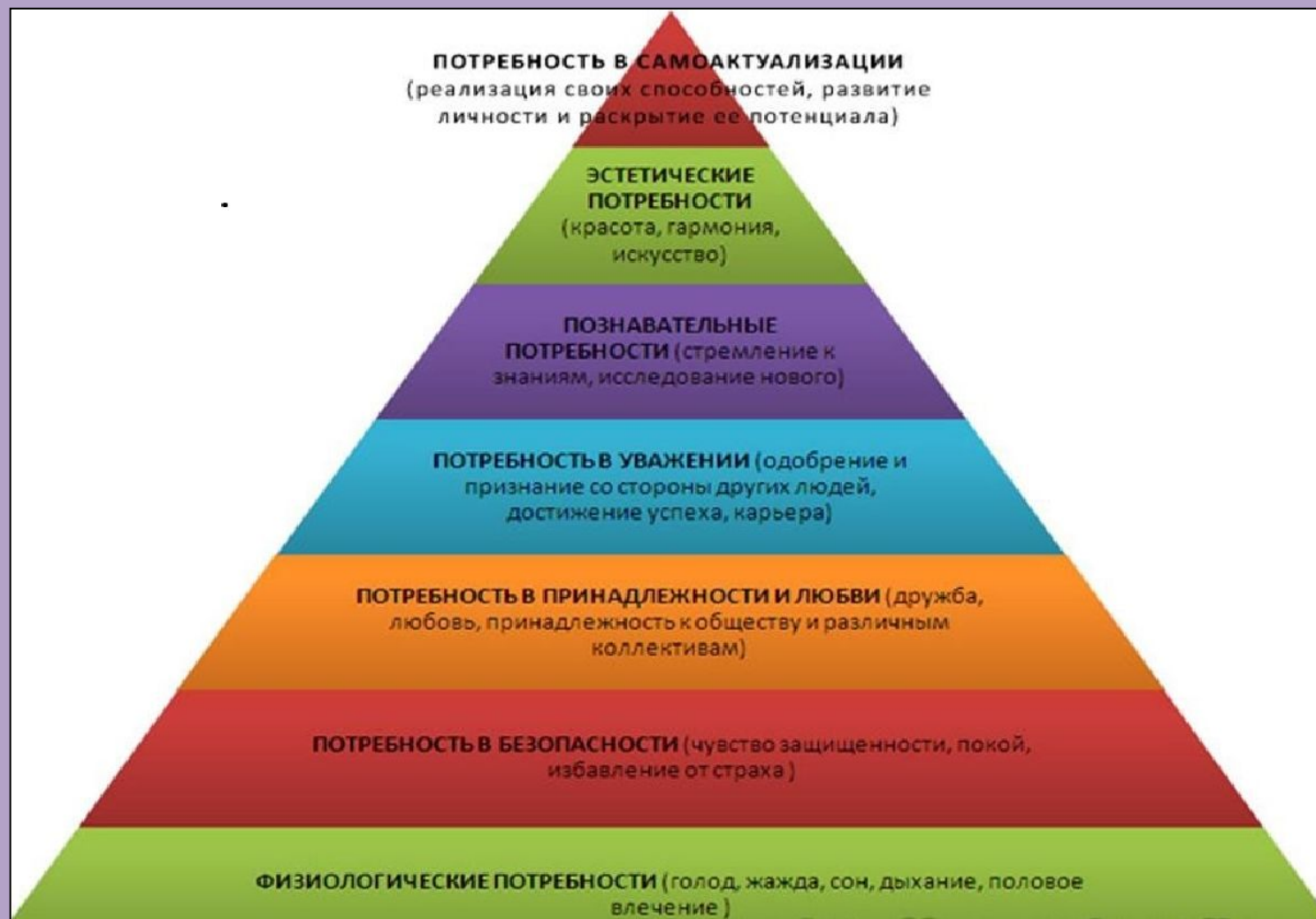
## ТЕОРИИ МОТИВАЦИИ

НАИБОЛЕЕ ИЗВЕСТНЫЕ СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ТЕОРИИ МОТИВАЦИИ ОСНОВАНЫ НА ОПРЕДЕЛЕНИИ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА И ИХ СТРУКТУРЫ





## ПИРАМИДА ПОТРЕБНОСТЕЙ МАСЛОУ



## ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ МОДЕЛИ МАСЛОУ

- ▣ ЛЮДИ ПОСТОЯННО ОЩУЩАЮТ КАКИЕ-ТО ПОТРЕБНОСТИ;
- ▣ ЛЮДИ ИСПЫТЫВАЮТ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ НАБОР СИЛЬНО ВЫРАЖЕННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ОБЪЕДИНЕНЫ В ОТДЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ;
- ▣ ГРУППЫ ПОТРЕБНОСТЕЙ НАХОДЯТСЯ В ИЕРАРХИЧЕСКОМ РАСПОЛОЖЕНИИ ПО ОТНОШЕНИЮ ДРУГ К ДРУГУ;
- ▣ ПОТРЕБНОСТИ, ЕСЛИ ОНИ НЕ УДОВЛЕТВОРЕННЫ, ПОБУЖДАЮТ ЧЕЛОВЕКА К ДЕЙСТВИЯМ. УДОВЛЕТВОРЕННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ НЕ МОТИВИРУЮТ ЛЮДЕЙ;
- ▣ ЕСЛИ ОДНА ПОТРЕБНОСТЬ УДОВЛЕТВОРЯЕТСЯ, ТО ЕЕ МЕСТО ЗАНИМАЕТ ДРУГАЯ;
- ▣ ОБЫЧНО ЧЕЛОВЕК ОЩУЩАЕТ ОДНОВРЕМЕННО НЕСКОЛЬКО РАЗЛИЧНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ МЕЖДУ СОБОЙ В КОМПЛЕКСНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ;
- ▣ ПОТРЕБНОСТИ, НАХОДЯЩИЕСЯ БЛИЖЕ К ОСНОВАНИЮ "ПИРАМИДЫ", ТРЕБУЮТ ПЕРВОСТЕПЕННОГО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ;
- ▣ ПОТРЕБНОСТИ БОЛЕЕ ВЫСОКОГО УРОВНЯ НАЧИНАЮТ АКТИВНО ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА ЧЕЛОВЕКА ПОСЛЕ ТОГО, КАК В ОБЩЕМ УДОВЛЕТВОРЕННЫ ПОТРЕБНОСТИ БОЛЕЕ НИЗКОГО УРОВНЯ;
- ▣ ПОТРЕБНОСТИ БОЛЕЕ ВЫСОКОГО УРОВНЯ МОГУТ БЫТЬ УДОВЛЕТВОРЕННЫ БОЛЬШИМ ЧИСЛОМ СПОСОБОВ, НЕЖЕЛИ ПОТРЕБНОСТИ НИЖНЕГО УРОВНЯ.

## НЕДОСТАТКИ МОДЕЛИ МАСЛОУ

- ПОТРЕБНОСТИ ПО-РАЗНОМУ ПРОЯВЛЯЮТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МНОГИХ СИТУАЦИОННЫХ ФАКТОРОВ (СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ, ПОЛОЖЕНИЕ В ОРГАНИЗАЦИИ, ВОЗРАСТ, ПОЛ И Т.Д.);
- ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА НАБЛЮДАЕТСЯ ЖЕСТКОЕ СЛЕДОВАНИЕ ОДНОЙ ГРУППЫ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЗА ДРУГОЙ;
- УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ВЕРХНЕЙ ГРУППЫ ПОТРЕБНОСТЕЙ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИВОДИТ К ОСЛАБЛЕНИЮ ИХ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА МОТИВАЦИЮ. ПОТРЕБНОСТИ ПРИЗНАНИЯ И САМОВЫРАЖЕНИЯ МОГУТ ОКАЗЫВАТЬ УСИЛИВАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА МОТИВАЦИЮ В ПРОЦЕССЕ ИХ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ И ГАСИТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ.

## ТЕОРИЯ-ERG ПОТРЕБНОСТЕЙ КЛЕЙТОНА АЛЬДЕРФЕРА

КЛЕЙТОН АЛЬДЕРФЕР НЕСКОЛЬКО ПЕРЕРАБОТАЛ ИЕРАРХИЮ ПОТРЕБНОСТЕЙ МАСЛОУ, ПРЕДЛОЖИВ ВЫДЕЛИТЬ ТРИ ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПОТРЕБНОСТИ:

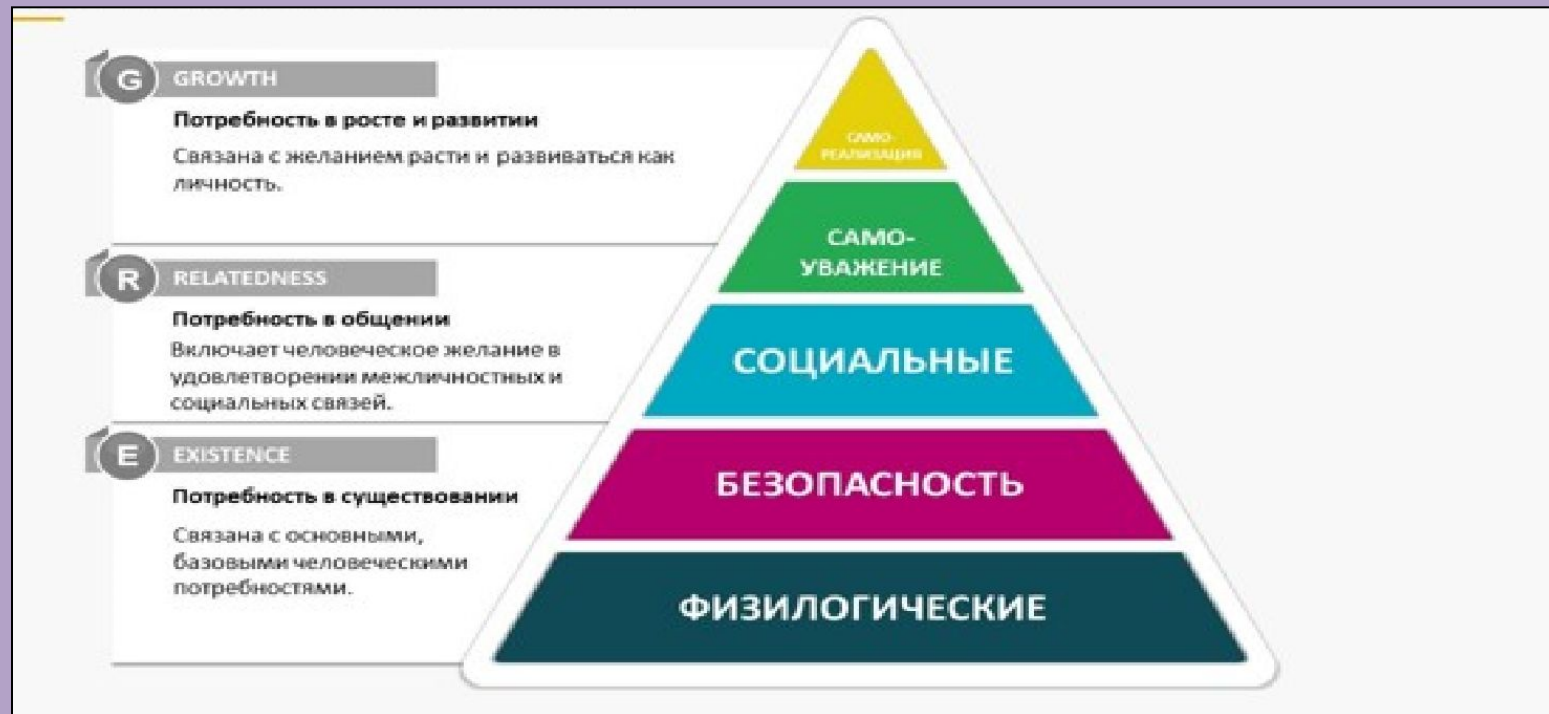
**ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ (EXISTENCE)** - СВЯЗАНЫ С УДОВЛЕТВОРЕНИЕМ БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ. ЭТА ГРУППА СОВПАДАЕТ С ТЕМ, ЧТО МАСЛОУ ОБОЗНАЧАЛ КАК ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ И ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ;

**СОЦИАЛЬНЫЕ (RELATEDNESS)** - СВЯЗАНА С ЖЕЛАНИЕМ УСТАНОВЛИВАТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗНАЧИМЫЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ СВЯЗИ. ЭТИ ПОТРЕБНОСТИ ЛЕЖАТ В СФЕРЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ И АНАЛОГИЧНЫ ПОТРЕБНОСТЯМ В АФФИЛИАЦИИ И ВНЕШНЕМУ КОМПОНЕНТУ ПОТРЕБНОСТИ В УВАЖЕНИИ (ТО ЕСТЬ В УВАЖЕНИИ СО СТОРОНЫ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ) ПО КЛАССИФИКАЦИИ МАСЛОУ;

**РАЗВИТИЯ (GROWTH)** - СТРЕМЛЕНИЕ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ И РОСТУ ЛИЧНОСТИ. ЗДЕСЬ ВИДНЫ ПАРАЛЛЕЛИ С ВНУТРЕННИМ КОМПОНЕНТОМ ПОТРЕБНОСТИ В УВАЖЕНИИ (САМОУВАЖЕНИЕ) И С ПОТРЕБНОСТЬЮ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ.

## ТЕОРИЯ-ERG ПОТРЕБНОСТЕЙ КЛЕЙТОНА АЛЬДЕРФЕРА

- УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ ИДЕТ НЕ ТОЛЬКО ПО ВОСХОДЯЩЕЙ ОТ НИЗШЕГО УРОВНЯ К НИЗШЕМУ, НО И СВЕРХУ ВНИЗ. ПРИ НЕУДОВЛЕТВОРЕНИИ ПОТРЕБНОСТЕЙ ВЫСШЕГО УРОВНЯ АКТИВИЗИРУЕТСЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПОТРЕБНОСТЕЙ БОЛЕЕ НИЗКОГО УРОВНЯ.
- ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ СТРЕМИТЬСЯ К РАЗВИТИЮ, ДАЖЕ ЕСЛИ ЕГО ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ НЕ УДОВЛЕТВОРЕННЫ.
- ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ПАТОЛОГИЧЕСКИ СТРЕМИТЬСЯ К ОБОГАЩЕНИЮ ЕСЛИ ПОТРЕБНОСТЬ В СОЦИАЛИЗАЦИИ, ЛЮБВИ ИЛИ РАЗВИТИИ БЛОКИРОВАНЫ.



## ТЕОРИЯ-ERG ПОТРЕБНОСТЕЙ КЛЕЙТОНА АЛЬДЕРФЕРА

*АЛЬДЕРФЕР ПОПЫТАЛСЯ УСТАНОВИТЬ СВЯЗЬ МЕЖДУ УДОВЛЕТВОРЕНИЕМ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ИХ АКТИВИЗАЦИЕЙ И В РЕЗУЛЬТАТЕ ОПРЕДЕЛИЛ СЛЕДУЮЩИЕ СЕМЬ ПРИНЦИПОВ:*

- 1) ЧЕМ МЕНЕЕ УДОВЛЕТВОРЕНА ПОТРЕБНОСТЬ СУЩЕСТВОВАНИЯ (E), ТЕМ СИЛЬНЕЕ ОНИ ПРОЯВЛЯЮТСЯ;
- 2) ЧЕМ СЛАБЕЕ УДОВЛЕТВОРЕНА СОЦИАЛЬНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ (R), ТЕМ СИЛЬНЕЕ ДЕЙСТВИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ СУЩЕСТВОВАНИЯ (E);
- 3) ЧЕМ ПОЛНЕЕ УДОВЛЕТВОРЕНА ПОТРЕБНОСТЬ СУЩЕСТВОВАНИЯ (E), ТЕМ АКТИВНЕЕ ЗАЯВЛЯЮТ О СЕБЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ (R);
- 4) ЧЕМ МЕНЕЕ УДОВЛЕТВОРЕНА СОЦИАЛЬНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ (R), ТЕМ БОЛЕЕ УСИЛИВАЕТСЯ ИХ ДЕЙСТВИЕ;
- 5) ЧЕМ МЕНЕЕ УДОВЛЕТВОРЕНА ПОТРЕБНОСТЬ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА И САМОРЕАЛИЗАЦИИ (G), ТЕМ СИЛЬНЕЕ СТАНОВЯТСЯ СОЦИАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ (R);
- 6) ЧЕМ ПОЛНЕЕ УДОВЛЕТВОРЕНА СОЦИАЛЬНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ (R), ТЕМ СИЛЬНЕЕ АКТУАЛИЗИРУЮТСЯ ПОТРЕБНОСТИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА (G);
- 7) ЧЕМ МЕНЬШЕ УДОВЛЕТВОРЕНА ПОТРЕБНОСТЬ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА (G), ТЕМ АКТИВНЕЕ ОНИ ПРОЯВЛЯЮТ СЕБЯ. ЧЕМ БОЛЬШЕ УДОВЛЕТВОРЯЕТСЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЛИЧНОСТНОМ РОСТЕ, ТЕМ СИЛЬНЕЕ ОНА СТАНОВИТСЯ.

## ТЕОРИЯ ПРИОБРЕТЕННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Дэвида МакКлелланда

ТЕОРИЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ КАК БЫ УСЕЧЕННЫЙ ВАРИАНТ МОДЕЛИ МАСЛОУ. ЕГО МОДЕЛЬ МОТИВАЦИИ ДЕЛАЕТ ОСНОВНОЙ УПОР НА ПОТРЕБНОСТЯХ ВЫСШИХ УРОВНЕЙ. ОН ИСХОДИЛ ИЗ ТОГО, ЧТО ЛЮДЯМ ПРИСУЩИ ТРИ ПОТРЕБНОСТИ: ВЛАСТИ, УСПЕХА И ПРИЧАСТНОСТИ.

**ППОТРЕБНОСТЬ ВЛАСТИ** ВЫРАЖАЕТСЯ КАК СТРЕМЛЕНИЕ ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.

**ППОТРЕБНОСТЬ В УСПЕХЕ** УДОВЛЕТВОРЯЕТСЯ В ПРОЦЕССЕ ДОВЕДЕНИЯ РАБОТЫ ДО УСПЕШНОГО ЗАВЕРШЕНИЯ.

**ППОТРЕБНОСТЬ В ПРИЧАСТНОСТИ** ВЫРАЖАЕТСЯ В СТРЕМЛЕНИИ ЧЕЛОВЕКА ПРИНИМАТЬ УЧАСТИЕ В РЕШЕНИИ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ

СУЩЕСТВУЮТ ДВЕ ГРУППЫ ЛЮДЕЙ С ВЫСОКОЙ ПОТРЕБНОСТЬЮ ВЛАСТВОВАНИЯ:

**ПЕРВАЯ ГРУППА** – ЭТО ТЕ, КТО СТРЕМИТСЯ К ВЛАСТИ РАДИ ВЛАСТВОВАНИЯ;

**ВТОРАЯ ГРУППА** – ЭТО ТЕ, КТО СТРЕМИТСЯ К ВЛАСТИ РАДИ РЕШЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАДАЧ.



# ТЕОРИЯ ПРИОБРЕТЕННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Дэвида МакКлелланда

## Власть

Имеют больше шансов сделать карьеру, постепенно поднимаясь вверх по должностной пирамиде.

Откровенные и энергичные люди, стремятся к самостоятельности ответственности, - рискуют

## Успех

Чаще других становятся предпринимателями. Им нравится делать что-то лучше, чем конкуренты, готовы к принятию ответственности, брать на себя довольно большой риск.

## Причастность

Успешные менеджеры продуктов и торговых марок. Являются хорошими «интеграторами», умеют устанавливать хорошие рабочие отношения с окружающими.



## ТЕОРИЯ ДВУХ ФАКТОРОВ ФРЕДЕРИКА ИРВИНА ГЕРЦБЕРГА



## ТЕОРИЯ ДВУХ ФАКТОРОВ ФРЕДЕРИКА ИРВИНА ГЕРЦБЕРГА

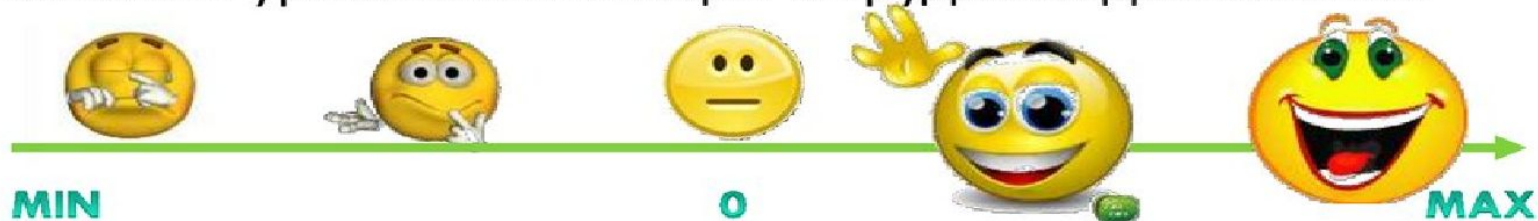
ФАКТОРЫ ГИГИЕННЫ	ФАКТОРЫ МОТИВАЦИИ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Иметь больше свободы на работе</li> <li>• Иметь хорошие отношения с руководителем и сослуживцами</li> <li>• Иметь возможность для профессионального роста</li> <li>• Иметь хорошие рабочие условия</li> <li>• Получать хорошую заработную плату</li> <li>• Помогать своей фирме достичь целей</li> <li>• Иметь продвижение по службе</li> <li>• Быть частью своей рабочей группы</li> <li>• Иметь стабильную и надежную работу</li> <li>• Быть информированным о результатах своей работы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Быть лидером в своей группе</li> <li>• Делать стоящую, интересную и качественную работу</li> <li>• Достигать личных целей, относящихся к работе</li> <li>• Получать новые навыки и знания</li> <li>• Быть по достоинству оцененным своим руководством</li> <li>• Участвовать в принятии решений</li> </ul>
<p align="center"><b>- ОТСУТСТВИЕ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ</b></p>	<p align="center"><b>- УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ТРУДОМ</b></p>

## ТЕОРИЯ ДВУХ ФАКТОРОВ ФРЕДЕРИКА ИРВИНА ГЕРЦБЕРГА

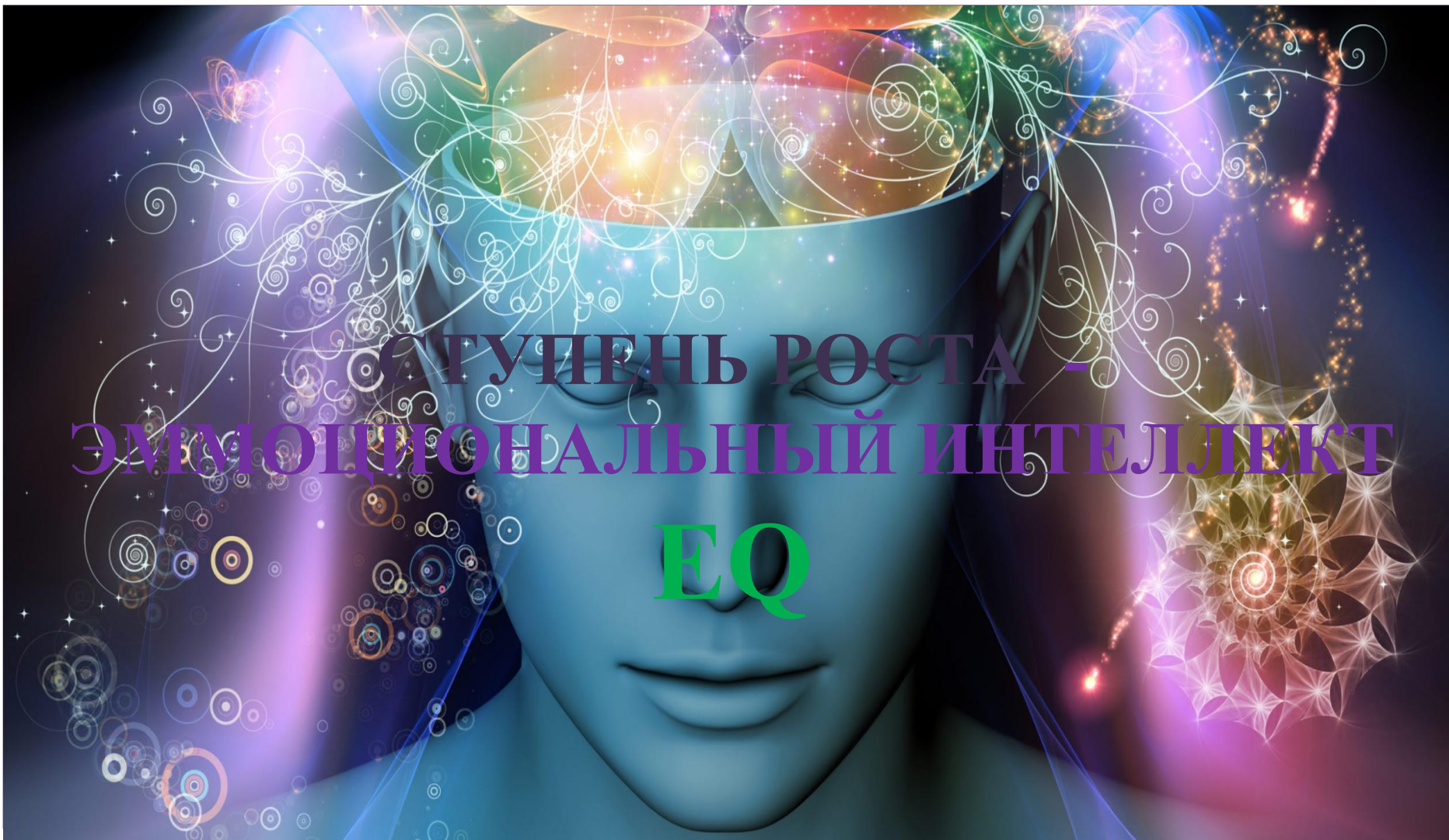
**Гигиенические факторы** – не вызывают удовлетворенности, но их ухудшение порождает неудовлетворенность трудом



**Мотиваторы** – вызывают удовлетворенность трудом, высокий уровень мотивации и трудовых достижений







СТУПЕНЬ РОСТА -  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ  
EQ

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (EQ)

**EQ** – ЭТО ОБЛАСТЬ ИНТЕЛЛЕКТА, КОТОРУЮ НАЗЫВАЮТ «ЗДРАВЫМ СМЫСЛОМ» ЧЕЛОВЕКА, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ЭКВИВАЛЕНТ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО IQ.

**EQ** – ЭТО СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА РАСПОЗНАВАТЬ, ОЦЕНИВАТЬ И ПОНИМАТЬ СВОИ И ЧУЖИЕ ЭМОЦИИ.

**EQ** – ЭТО СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ПОНИМАТЬ НАМЕРЕНИЯ, ЖЕЛАНИЯ И МОТИВАЦИЮ И ДРУГИХ ЛЮДЕЙ И СВОИ СОБСТВЕННЫЕ.

**EQ** – ЭТО СПОСОБНОСТЬ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ И ЭМОЦИЯМИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ В ЦЕЛЯХ РЕШЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ.

## ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ EQ

- ✓ САМООСОЗНАННОСТЬ
- ✓ МОТИВАЦИЯ
- ✓ ЭМПАТИЯ
- ✓ СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ
- ✓ УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

# EQ

ПОНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА (EQ) ПОЯВИЛОСЬ КАК РЕАКЦИЯ НА ЧАСТУЮ НЕСПОСОБНОСТЬ ТРАДИЦИОННЫХ ТЕСТОВ ИНТЕЛЛЕКТА ПРЕДСКАЗАТЬ УСПЕШНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В КАРЬЕРЕ И В ЖИЗНИ. ЭТОМУ БЫЛО НАЙДЕНО ОБЪЯСНЕНИЕ, СОСТОЯВШЕЕ В ТОМ, ЧТО УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ СПОСОБНЫ К ЭФФЕКТИВНОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ, ОСНОВАННОМУ НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СВЯЗЯХ, И К ЭФФЕКТИВНОМУ УПРАВЛЕНИЮ СВОИМИ СОБСТВЕННЫМИ ЭМОЦИЯМИ, В ТО ВРЕМЯ КАК ПРИНЯТОЕ ПОНЯТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА НЕ ВКЛЮЧАЛО ЭТИ АСПЕКТЫ, И ТЕСТЫ ИНТЕЛЛЕКТА НЕ ОЦЕНИВАЛИ ЭТИ СПОСОБНОСТИ.



## УРОВНИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

**НИЗКИЙ УРОВЕНЬ**

- ПОДАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЙ

**СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ**

- УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

**ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ**

- НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ЭМОЦИЯМИ



## ПРИЗНАКИ ЛИЧНОСТИ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ EQ

- У ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ УСТАНОВКИ, ОТРАЖАЮЩИЕ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ СИСТЕМУ ЦЕННОСТЕЙ, КОТОРАЯ ИМ ХОРОШО ОСОЗНАЕТСЯ.
- ЧЕТКО ЗНАЕТ КАК СЕБЯ ВЕСТИ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ, ВЫБОР ПОВЕДЕНИЯ АДЕКВАТЕН СИТУАЦИИ И СОВЕРШАЕТСЯ БЕЗ ЧЕРЕЗМЕРНЫХ ВОЛЕВЫХ УСИЛИЙ. МОТИВАЦИЯ ТАКОГО ПОВЕДЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ НЕ СНАРУЖИ, А ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ИЗНУТРИ. ТАКИМ ЧЕЛОВЕКОМ НЕВОЗМОЖНО МАНИПУЛИРОВАТЬ.
- ЧЕЛОВЕК ОЩУЩАЕТ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, ГАРМОНИЮ С САМИМ СОБОЙ И ОКРУЖАЮЩИМИ ЕГО ЛЮДЬМИ.

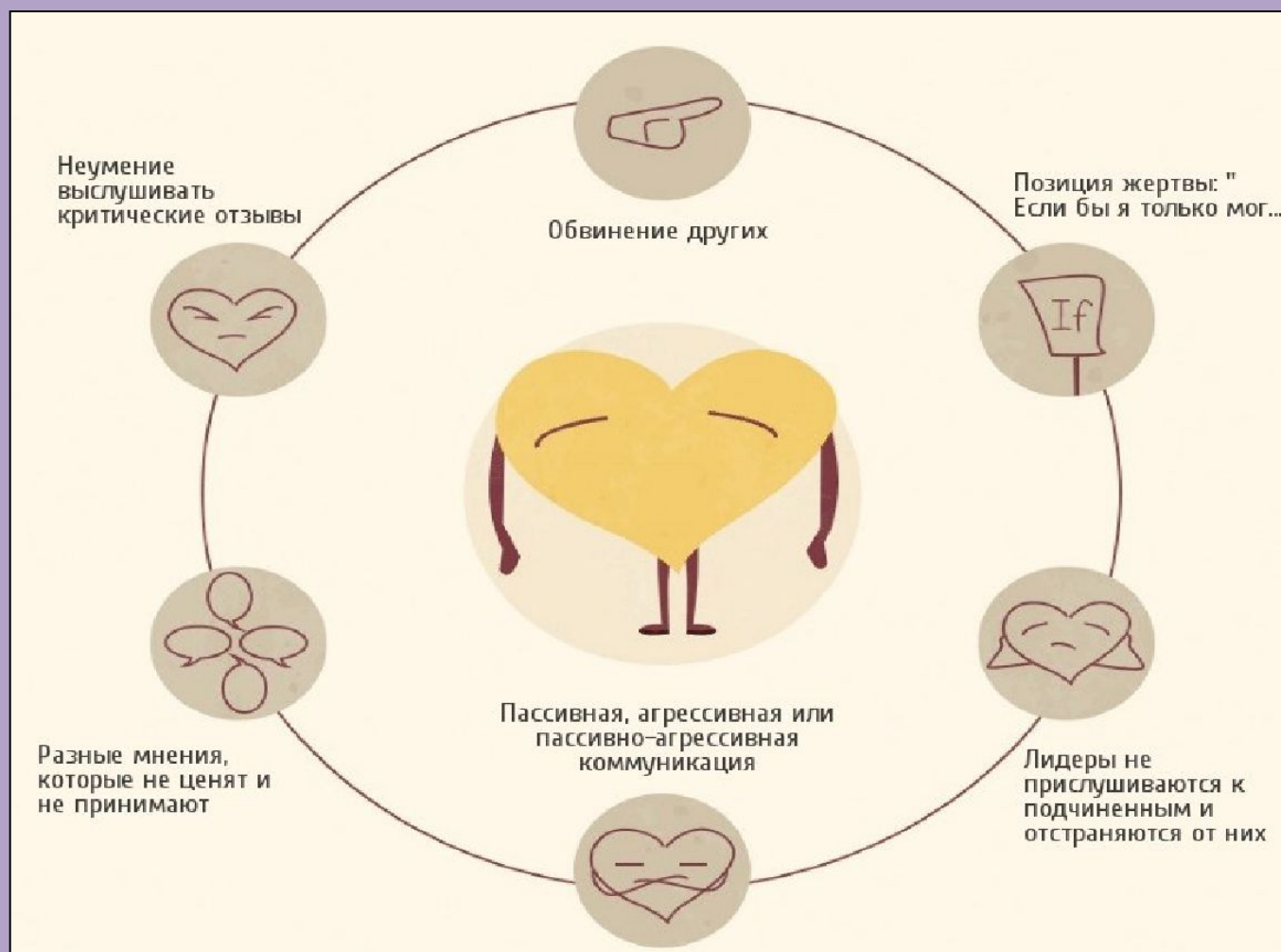
## ПРИЗНАКИ ЛИЧНОСТИ СО СРЕДНИМ УРОВНЕМ EQ

- У ЧЕЛОВЕКА ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ САМОКОНТРОЛЯ.
- СУЩЕСТВУЕТ СТРАТЕГИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ.
- КОММУНИКАТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ОСУЩЕСТВЛЯЮТСЯ НА БАЗЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ВОЛЕВЫХ УСИЛИЙ.
- ЧЕЛОВЕК ОЩУЩАЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ.
- ХАРАКТЕРНОЙ ЧЕРТОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА.

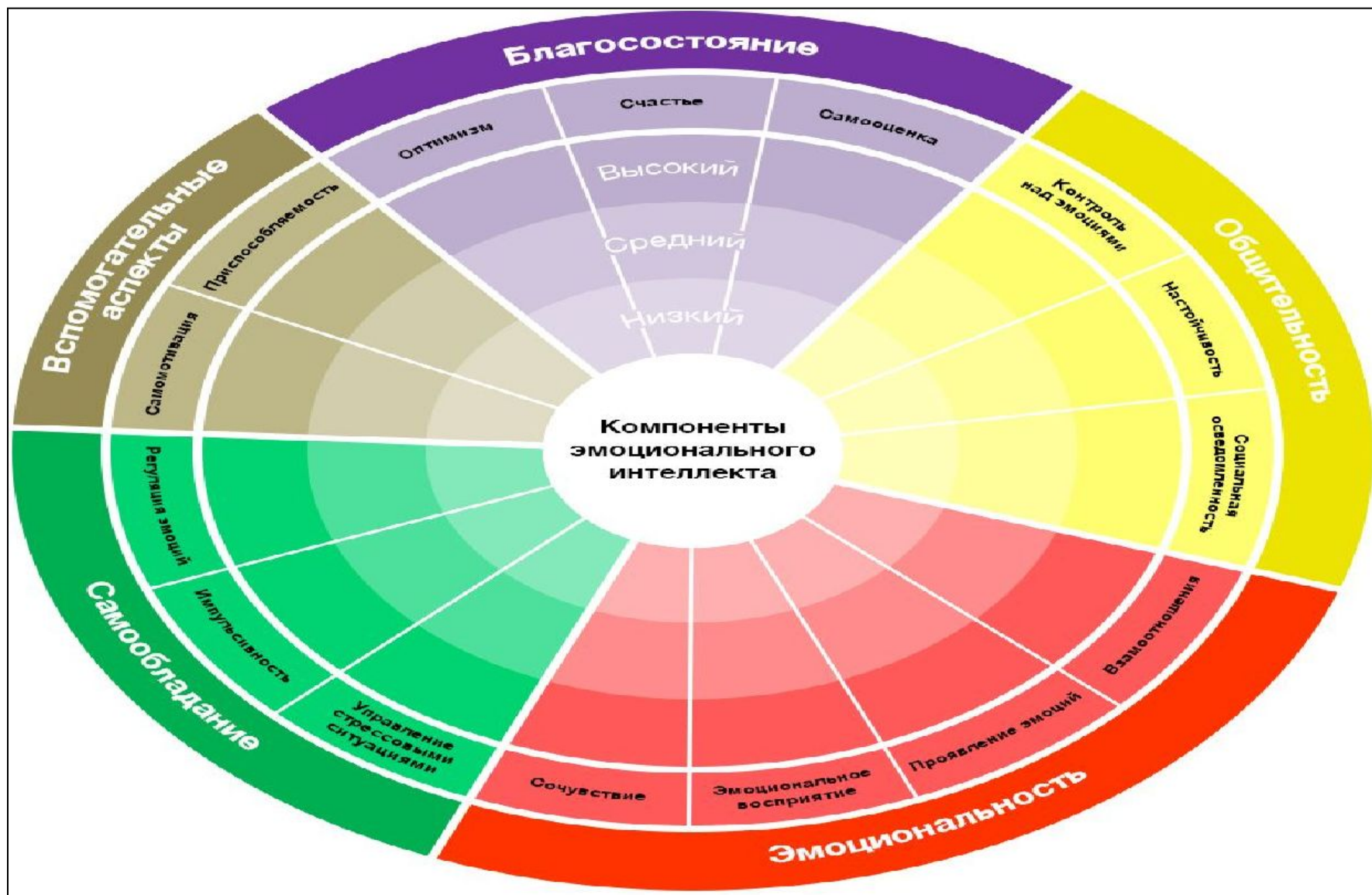
## ПРИЗНАКИ ЛИЧНОСТИ С НИЗКИМ УРОВНЕМ EQ

- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ ЧЕЛОВЕКА ОСУЩЕСТВЛЯЮТСЯ ПО МЕХАНИЗМУ УСЛОВНОГО РЕФЛЕКСА.
- ПРЕОБЛАДАНИЕ АКТИВНОСТИ МОТИВИРОВАННОЙ ИЗВНЕ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ЕЕ ПОНИМАНИЯ.
- НИЗКИЙ САМОКОНТРОЛЬ И ВЫСОКАЯ СИТУАЦИОННАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ.
- ЧЕЛОВЕК НЕ ВЛИЕТ НА СИТУАЦИЮ, А СИТУАЦИЯ ВЛИЯЕТ НА НЕГО, ПРОВОЦИРУЯ НА ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ.
- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСБАЛАНС, СКРЫТАЯ ЗАКОМПЛЕКСОВАННОСТЬ И НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.

## КАК НИЗКИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ВЛИЯЕТ НА КОММУНИКАЦИЮ



## КОМПОНЕНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА







## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (EQ)

ПЕРВЫМ ПРЕДСТАВИЛ КОНЦЕПЦИЮ «EQ» ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ «ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ» ИЗРАИЛЬСКИЙ ПСИХОЛОГ И ОДИН ИЗ ВЕДУЩИХ НОВАТОРОВ, ТЕОРЕТИКОВ И ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ КОНЦЕПЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА **РУВЕН БАРОН**. В СВОЕЙ ДОКТОРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ, ПРЕДСТАВЛЕННОЙ В 1985 ГОДУ БАРОН ПРЕДЛОЖИЛ КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ ПОДХОД К СОЗДАНИЮ «EQ, АНАЛОГИЧНОГО ОЦЕНКЕ IQ».

В 1990-Х ГОДАХ АМЕРИКАНСКИЕ ПСИХОЛОГИ **ПИТЕР САЛОВЕЙ** И **ДЖОН МАЙЕР** ОПРЕДЕЛИЛИ ТЕРМИН «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ» КАК ГРУППУ МЕНТАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И РАЗРАБОТАЛИ МОДЕЛЬ EQ, СОСТОЯЩУЮ ИЗ ЧЕТЫРЕХ КОМПОНЕНТОВ.

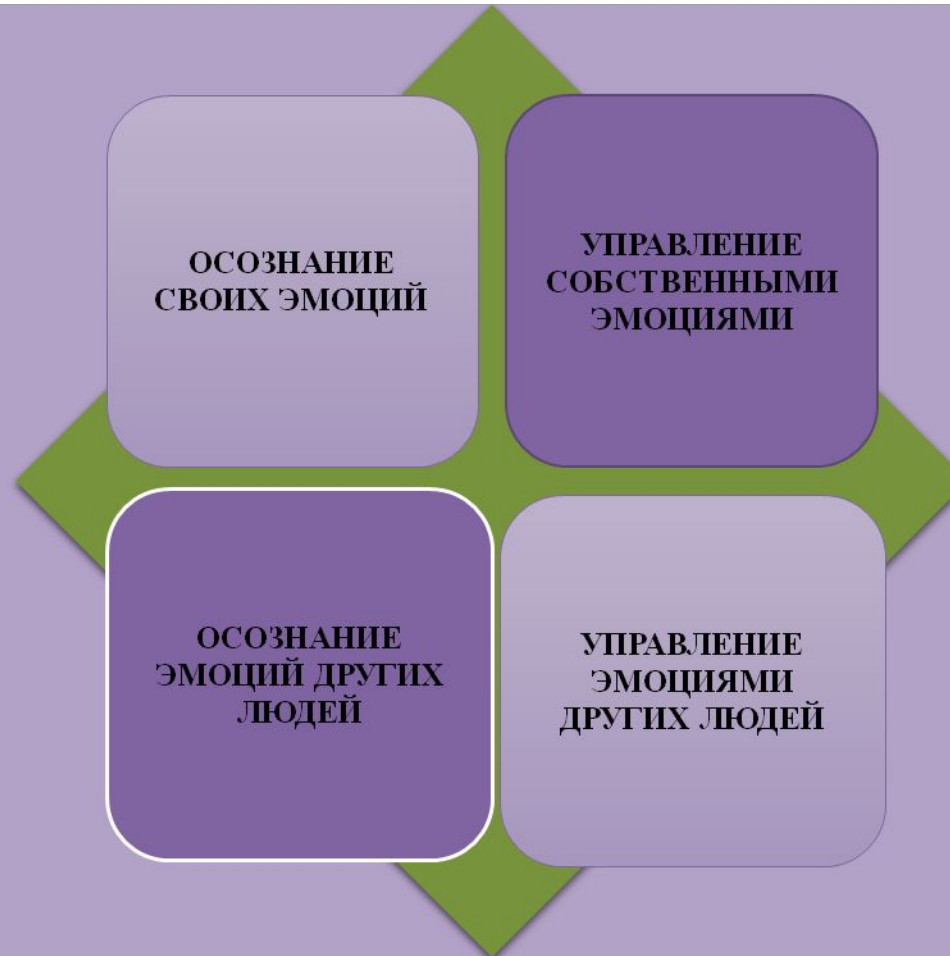
В 1995 ГОДУ АМЕРИКАНСКИЙ ПИСАТЕЛЬ, ПСИХОЛОГ, НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛИСТ **ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН** ПРЕДСТАВИЛ СВОЮ СМЕШАННУЮ МОДЕЛЬ EQ, ОСНОВАННУЮ НА МОДЕЛИ ПИТЕРА САЛОВЕЯ И ДЖОНА МАЙЕРА, В МИРОВОМ БЕСТСЕЛЛЕРЕ «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ». КНИГА НАПИСАНА ДОСТУПНЫМ ЯЗЫКОМ, БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ МОДЕЛЬ ГОУЛМЕНА ВЫШЛА ЗА РАМКИ ИНТЕРЕСОВ СПЕЦИАЛИСТОВ, СТАВ ВСЕОБЩЕПОПУЛЯРНОЙ.

## МОДЕЛЬ EQ Р. БАР-ОНА





## МОДЕЛЬ EQ ПИТЕРА САЛОВЕЯ И ДЖОНА МАЙЕРА



## МОДЕЛЬ EQ ДЭНИЕЛА ГОУЛМАНА

### САМОСОЗНАНИЕ:

ТОЧНАЯ САМООЦЕНКА  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ  
САМОСОЗНАНИЕ

**СОЦИАЛЬНАЯ  
ЧУТКОСТЬ:**  
ЭМПАТИЯ  
СОПЕРЕЖИВАНИЕ  
ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНОСТЬ  
ДЕЛОВАЯ  
ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ

### САМОКОНТРОЛЬ:

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ  
ОБУЗДАНИЕ ЭМОЦИЙ  
ОТКРЫТОСТЬ  
АДАПТИВНОСТЬ  
ИНИЦИАТИВНОСТЬ  
ВОЛЯ К ПОБЕДЕ

**УПРАВЛЕНИЕ  
ОТНОШЕНИЯМИ:**  
ПОМОЩЬ В  
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ  
(КОУЧИ НАСТАВНИК)  
УРЕГУЛИРОВАНИЕ  
КОНФЛИКТОВ  
ВЛИЯНИЕ  
ВООДУШЕВЛЕНИЕ  
СОДЕЙСТВИЕ ИЗМЕНЕНИЯМ  
КОМАНДНАЯ РАБОТА И  
СОТРУДНИЧЕСТВО

## МОДЕЛЬ EQ ДЭНИЕЛА ГОУЛМАНА

ПО ОЦЕНКАМ Д. ГОУЛМАНА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ СУЩЕСТВЕННО ВАЖНЕЕ РАЦИОНАЛЬНОГО, ОСОБЕННО ДЛЯ МЕНЕДЖЕРОВ.

ХОРОШИЙ РУКОВОДИТЕЛЬ БУДЕТ ЭФФЕКТИВНО СПРАВЛЯТЬСЯ СО СВОИМИ ОБЯЗАННОСТЯМИ, КОГДА ЕГО EQ БУДЕТ ДОХОДИТЬ ДО УРОВНЯ 85%.



## МОДЕЛЬ EQ ДЭНИЕЛА ГОУЛМАНА

ИЗВЕСТНО, ЧТО БОЛЬШИНСТВО ЛИДЕРОВ ОБЛАДАЮТ РАЗВИТЫМ EQ, ВЕДЬ ИМЕННО EQ ПОЗВОЛЯЕТ ПОНИМАТЬ ЭМОЦИИ И МОТИВЫ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ И ЭФФЕКТИВНО УПРАВЛЯТЬ ИМИ.

### МЕНЕДЖЕР

- ЗАИМСТВУЕТ
- ПРИМЕНЯЕТ
- ПОДДЕРЖИВАЕТ
- ОРИЕНТИРУЕТСЯ НА СИСТЕМЫ
- ПОЛАГАЕТСЯ НА КОНТРОЛЬ
- ПЕРСПЕКТИВЫ КРАТКОСРОЧНЫЕ
- ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ «КАК» И «КОГДА»
- ЦЕЛЬ – «ИТОГ»
- ИМИТИРУЕТ
- ПРИНИМАЕТ КАК ДОЛЖНОЕ «СТАТУС-КВО»
- «ХОРОШИЙ СОЛДАТ»
- ДЕЛАЕТ ВСЕ ПРАВИЛЬНО

### ЛИДЕР

- ПРИДУМЫВАЕТ НОВОЕ
- ВВОДИТ
- РАЗРАБАТЫВАЕТ
- ОРИЕНТИРУЕТСЯ НА ЛЮДЕЙ
- ВНУШАЕТ ДОВЕРИЕ
- ПЕРСПЕКТИВЫ ДОЛГОСРОЧНЫЕ
- ОСНОВНОЙ ВОПРОС «ПОЧЕМУ»
- ЦЕЛЬ – «ГОРИЗОНТ»
- ПОРОЖДАЕТ
- БРОСАЕТ ВЫЗОВ «СТАТУС-КВО»
- «САМ СЕБЕ ХОЗЯИН»
- ДЕЛАЕТ ВСЕ ПРАВИЛЬНЫМ

## EQ И ЕГО РАЗВИТИЕ

### ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ EQ



### СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ EQ

- 1 Изучить себя: свои эмоции и реакции на события
- 2 Поддерживать позитивный настрой
- 3 Выстраивать социальную сеть
- 4 Слушать окружающих людей, учиться сопереживанию
- 5 Сохранять спокойствие в конфликтных ситуациях
- 6 Помогать коллегам без "выставления счета"
- 7 Читать книги и статьи по теме EQ

## ЭПИЛОГ

**ЛЕГЕНДАРНАЯ РЕЧЬ СТИВА ДЖОБСА  
ПЕРЕД ВЫПУСКНИКАМИ СТЭНФОРДСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА**

**<https://www.youtube.com/watch?v=QF-eL4BVHyU>**

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ**