

Фокина Елена Сергеевна, канд. соц. наук, доцент кафедры «Социальная работа и психология», Тихоокеанский государственный университет (ТОГУ), г. Хабаровск

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК УСЛОВИЕ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Аннотация: Эмоциональный интеллект — это способность понимать эмоции и эффективно управлять ими. Эмоциональный интеллект на рабочем месте может обеспечить значительные преимущества и способствовать дальнейшему развитию вашей карьеры, а также улучшить отношения и создать благоприятную рабочую среду. В этой статье приведены пять компонентов эмоционального интеллекта, их важность и то, как улучшить свои навыки эмоционального интеллекта на рабочем месте.

Ключевые слова: интеллект, эмоциональный интеллект, личностное развитие, профессиональный рост.

Annotation: Emotional intelligence is the ability to understand emotions and effectively manage them. Emotional intelligence in the workplace can provide significant benefits and advance your career, as well as improve relationships and create a supportive work environment. This article outlines the five components of emotional intelligence, their importance, and how to improve your emotional intelligence skills in the workplace.

Keywords: intelligence, emotional intelligence, personal development, professional growth.

Все мы знаем как важен коэффициент интеллекта (КИ) для повышения умственного развития [1; 2]. Но КИ - это еще не все. Можно иметь высокий

интеллект, но не продвинулся по служебной лестнице. Не менее важен в жизни эмоциональный интеллект (ЭИ). Его иногда называют эмоциональным коэффициентом (ЭК) [3; 4]. ЭК может помочь справиться с трудностями в работе, наладить нормальную атмосферу в коллективе. Очень важно, чтобы сотрудники были способны понимать и управлять эмоциями.

От ЭИ существенно зависит Ваша карьера на работе. Многие компании при поступлении на работу проверяют ЭК. Если претендент на должность не обладает высоким ЭК, то он не сможет справиться со стрессом и перегрузками, что приведет к эмоциональному выгоранию и болезням. Так что научиться управлять эмоциями во время стресса является первым шагом повышения ЭК. Длительный стресс может повлиять на психическое здоровье. Раздражительность, истеричность ведет к тому, что люди будут избегать Вас, что в свою очередь ведет к одиночеству и еще большему ухудшению психологического самочувствия.

С системных позиций можно выделить некоторые составляющие ЭИ. В них включают: самосознание, самоконтроль, мотивацию, эмпатию (сочувствие) и коммуникабельность (социальные навыки) (Рисунок 1).



Рисунок 1 - Пять составляющих эмоционального интеллекта

Самосознание - это возможность понимания своих и чужих эмоций. Очень важно знать как Вы выглядите со стороны, как Вас воспринимают коллеги. Самому трудно оценить себя. Поэтому необходимо, чтобы кто то, кому Вы доверяете, со стороны мог бы указать на Ваши сильные и слабые стороны. Понимание своих эмоций взаимосвязано с возможностью понимания других людей. Эмоциональный климат в коллективе благотворно влияет на производительность труда. Невозможно работать или учиться, находясь в постоянном эмоциональном напряжении.

Социальный интеллект позволяет отличить друзей от врагов, улучшает отношения с коллегами, позволяет почувствовать себя нужным, уважаемым и счастливым.

Саморегуляция — позволяет управлять своими эмоциями, что увеличивает стрессоустойчивость и улучшает моральный климат в коллективе. В любой ситуации, люди, обладающие саморегуляцией, могут управлять конфликтами и успешно руководить коллективом.

Мотивация — очень важна в работе. Когда человек внутренне мотивирован, он добьется больших результатов в работе. Люди, обладающие само - мотивацией добиваются больших успехов, умеют сохранять жизненный стержень в любых ситуациях.

Эмпатия — это возможность и способность понимать, что чувствуют другие. Очень важно в коллективе поддерживать друг друга, понимать эмоциональное состояние коллег и учитывать его в общении.

Социальные навыки — это опыт, навыки и инструменты, используемые для общения и взаимодействия с другими людьми. Надо уметь слушать понимать, распознавать эмоции других и влиять на эмоциональную атмосферу в коллективе. Социальные навыки являются обязательными для руководителей коллективов.

Наличие более сильных социальных навыков, таких как эффективное общение и уважение, позволяет вам слушать, говорить и разрешать конфликты более эффективно. Социальные навыки могут быть использованы на рабочем

месте для развития вашей карьеры и являются важными инструментами для руководителей.

Эмоциональный интеллект важен на работе, чтобы вы могли воспринимать, рассуждать, понимать и управлять эмоциями себя и других [5]. Способность справляться с эмоциями дает вам возможность направлять людей и помогать им, а также может помочь вам стать счастливее и успешнее.

Покажем основные причины, необходимые для обладания эмоциональным интеллектом.

Понимая эмоциональное состояние коллектива, вы можете исправить ситуацию и не допустить развязыванию социальных конфликтов.

Контролируйте свои эмоции, так вы сможете скорректировать свое поведение, чтобы не допустить конфликтов с коллегами или клиентами.

Понимая эмоции и чувства людей можно более эффективно управлять коллективом. Например, привлекать к совместной работе людей, которые симпатизируют друг другу и не объединять в один проект лидеров и антилидеров.

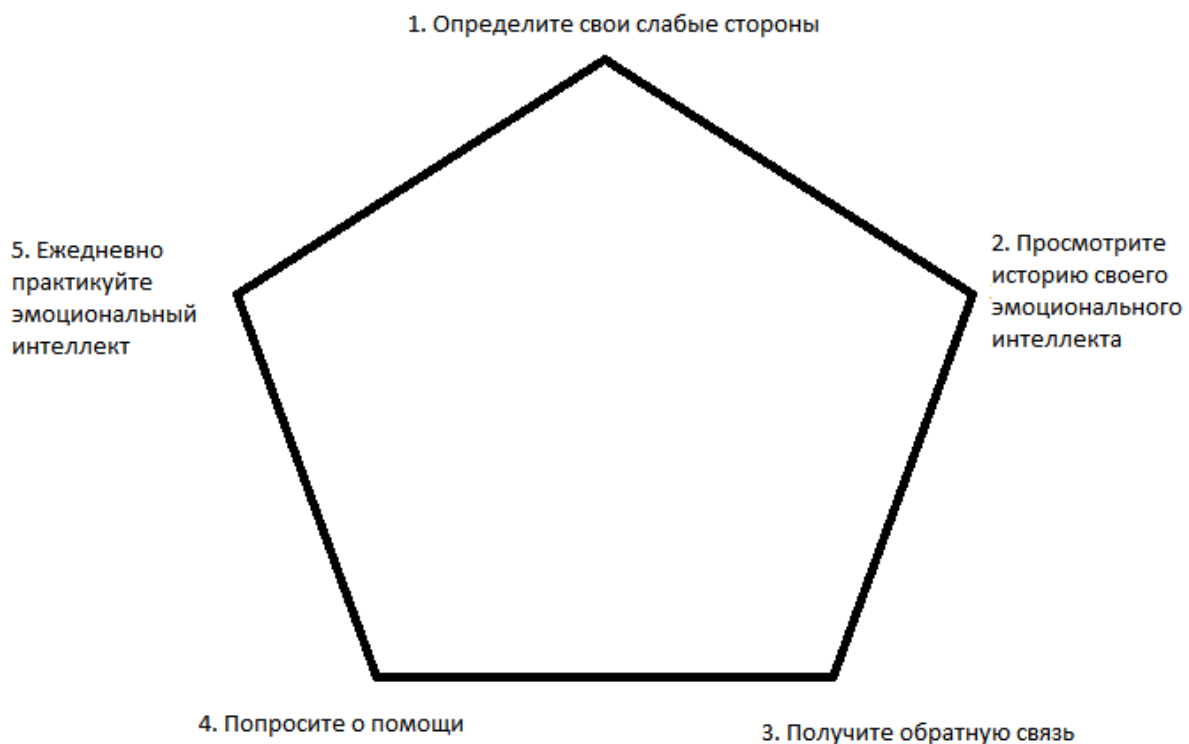


Рисунок 2 - Пентаграмма эмоционального интеллекта

Рассмотрим пентаграмму улучшения ЭИ в коллективе.

1. Перед началом работы по улучшению ЭИ в коллективе необходимо определить свои слабые стороны. Осознание своих слабостей и возможностей позволит лучше общаться с собеседником.

2. После проведения необходимо вспомнить историю ЭИ. Изучение прошедших инцидентов и аналогов, происходивших в прошлом, позволит выяснить пути исправления или улучшения ситуации.

3. Очень важно получить оценку со стороны от людей, которым можно доверять.

4. Обратитесь за помощью к старшим товарищам или наставникам. Они могут помочь либо словом, либо делом.

5. Техники ЭИ необходимо применять каждый день. Это существенно улучшит взаимоотношения в коллективе и позволит справиться с непредвиденными трудностями.

Заключение

В настоящее время растет число исследований, которые показывают, как важен эмоциональный интеллект. Люди с высоким уровнем ЭИ более подготовлены к работе. Они умеют справиться со стрессом и могут более успешно добиваться поставленных целей.

Библиографический список:

1. Shaitura S.V., Ordov K.V., Lesnichaya I.G., Romanova Yu. D., Khachaturova S.S. Services and mechanisms of competitive intelligence on the internet // *Espacios*. - 2018. - Т. 39. № 45. С. 24.

2. Tsvetkov V.Ya., Shaitura S.V., Minitaeva A.M., Feoktistova V.M., Kozhaev Yu.P., Belyu L.P. Metamodelling in the information field // *Amazonia Investiga*. 2020. V. 9. № 25, p. 395-402.

3. Балашова В.В. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ, КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ ИНТЕЛЛЕКТА ЛИЧНОСТИ // *Социально-гуманитарный вестник Юга России*. 2011. № 9 (17). С. 28-38.

4. Гаврилова В.В., Шайтура С.В. Естественный и искусственный интеллекты // Славянский форум. - 2014. - № 2 (6) - с. 24-27.

5. Щербаков М.Г. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ЭЛЕМЕНТ СИСТЕМЫ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА: ЭТИЧЕСКИЕ И ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Юридические науки. 2022. Т. 8. № 3. С. 201-209.