

8. Сенгеева, О. Л. Современные подходы в изучении психологического благополучия и совладающего поведения / О. Л. Сенгеева // Вестн. Бурят. гос. ун-та. – 2012. – № 5. – С. 28–31.

9. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике / Н. А. Сирота [и др.]. – М.: Генезис, 2001. – С. 12.

10. Толковый словарь русского языка: в 4 т. / под ред. Д. Н. Ушакова. – М.: Гос. ин-т «Сов. энцикл.»; ОГИЗ; Гос. изд-во иностр. и нац. слов, 1935–1940. – 1424 стб.

11. Чурило, Н. В. Субъективное благополучие юношей и девушек в контексте реализации индивидуальной жизненной стратегии / Н. В. Чурило // Психологический журнал. – 2009. – № 2(22). – С. 63–69.

12. Deiner, E. Subjective Well-being: Three Decades of Progress / E. Deiner, E. Suh, R. E. Lucas, H. Smith // Psychological Bulletin. – 1999. – Vol. 125. – P. 276–302.

13. Ilic, I. Assessment quality of life: current approaches / I. Ilic, I. Milic, M. Arandelovic // ActaMedicaMedianae. – 2010. – Vol. 49. № 4. – P. 52–60.

14. Folkman, S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis / S. Folkman // J. of Person. and soc. Psychology. – 1984. – № 4, Vol. 46. – P. 839–852.

15. Hobfoll, S. Stress, social support, and women / S. Hobfoll. – Washington DC: Hemisphere, 1988. – 178 p.

16. Hobfoll, S. Stress and coping in later life families / S. Hobfoll. – Washington DC: Hemisphere, 1990. – 245 p.

17. Wong, P. T. Effective management of life stress: There source-congruence model / P. T. Wong // Stress medicine. – 1993. – № 3, Vol. 9. – P. 51–60.

(Дата подачи: 28.02.2019 г.)

С. В. Коробейко

Белорусский государственный аграрный технический университет,
Минск

S. Karabeika

Belarusian State Agrarian Technical University, Minsk

УДК 159.942.5

РОЛЬ ЗНАНИЙ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ИНТЕЛЛЕКТЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА

THE ROLE OF KNOWLEDGE ABOUT EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PROFESSIONAL ACTIVITY

В статье осуществлен анализ проблемы эмоционального интеллекта и его роли в осуществлении профессиональной деятельности специалиста. На основе обзора источников представлены основные понятия и их характеристики, касающиеся темы эмоционального интеллекта. Рассмотрены механизмы функционирования компонентов эмоционального интеллекта в процессе организации эффективного социального взаимодействия.

Ключевые слова: эмоция; интеллект; эмоциональный интеллект; эмоциональная компетентность.

This article analyzes the problem of emotional intelligence and its role in the implementation of professional activities of the specialist. On the basis of the review of sources the basic concepts and their characteristics concerning the theme of emotional intelligence are presented. Mechanisms of functioning of components of emotional intelligence in the process of organization of effective social interaction are considered.

Keywords: emotion; intelligence; emotional intelligence; emotional competence.

Эмоциональный интеллект позволяет оперировать эмоциональной информацией, т. е. той, которую человек получает с помощью эмоций. Эмоциональный интеллект исследует роль и влияние эмоций на жизнь человека и его взаимоотношения с окружающими [1, с. 72].

Эмоции (от лат. *emovere* – волновать, возбуждать) – это особый класс психических процессов и состояний (человека и животных), связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности [6, с. 102].

Для определения понятия эмоционального интеллекта необходимо определить категорию «интеллект» (англ. *intelligence*; от лат. *intellectus* – понимание, познание) – это [4, с. 88]:

- 1) общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность любой деятельности и лежащая в основе других способностей;
- 2) система всех познавательных способностей индивида: ощущения, восприятия, памяти, представления, мышления, воображения».

Возникновение понятия эмоционального интеллекта явилось результатом наблюдения того, что успешные люди оказались более способны взаимодействовать с другими людьми и эффективно управлять своими эмоциями.

В 1990 году авторы концепции эмоционального интеллекта Дж. Мэйер и П. Сэловей определили понятие эмоционального интеллекта как «четко определяемая и измеряемая способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений» [13, с. 398].

Прояснять причину возникновения эмоций, обнаруживать связь между мыслями и эмоциями, осуществлять переход от одной эмоции к другой, предопределять появление будущей эмоции, интерпретировать эмоции других помогает развитие эмоционального интеллекта. Благодаря развитию эмоционального интеллекта человек эффективнее понимает чужие эмоции, точнее демонстрирует свои, ему становится легче прогнозировать дальнейшие взаимоотношения с собеседником и предвидеть конфликтные ситуации, предусматривать больше вариантов поведения при решении различных задач. Развитый эмоциональный интеллект позволяет определять сложные и неоднозначные чувства, вызывать и контролировать собственные эмоции и эмоции других людей для достижения поставленных целей. Люди с высо-

ко развитым эмоциональным интеллектом способны воодушевлять других людей, вести за собой, продуктивнее взаимодействовать с окружающими.

Дж. Мэйер и П. Сэловей выделили 4 компонента эмоционального интеллекта [7, с. 104]:

1) распознавание (идентификация) эмоций – распознавание эмоциональных сигналов с помощью выражения лица, восприятие эмоций;

2) анализ и понимание эмоций – способность предугадать, как эмоциональные состояния меняются со временем, и оценить влияние эмоций на результат, а также описать словами чувства и переживания;

3) управление эмоциями – регулирование реакций в ответ на эмоциональные стимулы в рамках конкретной ситуации;

4) использование эмоций для конкретных задач – применение эмоций для стимулирования умственной деятельности.

Эмоциональный интеллект определяет потенциал человека, т. е. насколько он способен развить, применить и превратить в практические навыки пять составляющих эмоционально интеллекта: самосознание, мотивацию, саморегуляцию, эмпатию и искусство поддерживать отношения [3, с. 78].

Показателем того, насколько успешно реализован этот потенциал как в профессиональной деятельности, так и в повседневной жизни, является эмоциональная компетентность, которая основана на мотивации и умении поддерживать межличностные отношения и определяет навыки человека раскрывать возможности своего потенциала.

В рамках эмоционального интеллекта можно выделить следующие составляющие [2, с. 59]:

- личная компетентность: осознание самого себя, способность управлять собой, заинтересованность;
- социальная компетентность: сочувствие, социальные навыки.

Эмоциональная компетентность – это совокупность знаний, умений и навыков, способность адекватно реагировать на изменения в результате интеллектуальной обработки внешней и внутренней эмоциональной информацией [11, с. 498]. Анализ эмоциональной компетентности необходим для прогноза успешности профессиональной деятельности специалиста. Именно люди с высоким эмоциональным интеллектом лучше принимают решения, эффективнее действуют в критических ситуациях, лучше управляют своими подчиненными, что способствует служебному росту.

Знание об эмоциональном интеллекте необходимо прежде всего в профессиональной деятельности, предполагающей коммуникацию с людьми. Применение знаний об эмоциональном интеллекте в профессиональной деятельности способствует эффективному функционированию специалиста в таких областях, как управление коллективом, решение кадровых задач, построения карьерной лестницы и т. д. При этом учитываются знания

мотивации, законов лидерства, управления конфликтами, делегирования полномочий, навыков стрессоустойчивости и совершенствование других профессиональных способностей. В условиях привлечения и удержания высококвалифицированных специалистов и их конкурентоспособности постоянно растет интерес к изучению, формированию и стимулированию эмоционального интеллекта среди сотрудников. Особенно актуальными становятся составляющие эмоциональной компетенции специалистов, такие как высокая адаптивность к быстро меняющимся социальным ситуациям, готовность к командной работе, выстраивание сотрудничества в коллективе.

Согласно концепции Р.Бар-Она, эмоциональный интеллект со временем развивается, изменяется и может быть улучшен при условии освоения различных обучающих программ, учитывая пять сфер компетентности эмоционального интеллекта [12, с. 14]:

1) внутриличностная сфера – осознание собственных эмоций и способность выразить собственные чувства (ассертивность, самоанализ, независимость, самооценка, самоактуализация);

2) межличностная сфера – способность устанавливать конструктивные взаимоотношения и понимать чувства других (эмпатия, социальная ответственность, межличностные отношения);

3) сфера адаптивности – способность использовать эмоции для осуществления гибкого и эффективного решения проблем (умение решать проблемы, оценка действительности, гибкость);

4) сфера управления стрессом, эмоциями в стрессовых ситуациях (толерантность к стрессу, контроль импульсивности);

5) сфера общего настроения – способность быть оптимистичным, чувствовать, выражать и транслировать положительные эмоции (удовлетворенность жизнью, оптимизм).

Наглядным результатом действия эмоционального интеллекта является принятие решения на основе осмысления эмоций и дифференцированной оценкой событий [10, с. 58]. Эмоциональный интеллект положительно влияет на деятельность (чем выше эмоциональный интеллект, тем успешнее ее результат), но при этом он не является основополагающим, а лишь дополняющим к профессиональным навыкам и умениям и личностным качествам специалиста.

Существует прямая зависимость между содержанием профессиональной деятельности специалиста, его навыками и способностями, необходимыми для осуществления этой деятельности. Развитие эмоционального интеллекта позволяет эффективнее анализировать условия деятельности, предвидеть конфликтные ситуации во взаимоотношениях с сотрудниками, учитывать внешние объективные ограничения и внутренние личностные процессы.

Развитый эмоциональный интеллект подразумевает эффективное социальное поведение, наглядное проявление которого хорошо демонстрируется

в функционировании руководителя. По мнению, российского исследователя в области эмоционального интеллекта А. В. Карпова, «благодаря достаточно развитому эмоциональному интеллекту, руководители могут более эффективно формулировать цели, убедительно определять видение миссии и стратегии организации, а также в полной мере доводить это до своих подчиненных, добиваясь личностного принятия указанных интегральных характеристик функционирования организации. Это оказывает существенное, хотя и опосредствованное, влияние на ее деятельность в целом и на управленческую деятельность в частности» [8, с. 33]. Позиция руководителя также непосредственно влияет на социализацию подчиненных, его личностные качества и поведенческие особенности задают общие принципы существования группы в целом и каждого участника в частности.

Организаторские способности, лидерские качества, профессиональные навыки определяют уровень владения эмоциональным интеллектом руководителя. Развитие тех или иных характеристик эмоционального интеллекта руководителя зависит от специфики функционирования конкретной профессиональной деятельности. Такими умениями могут выступать эмоциональная устойчивость, настойчивость и целеустремленность, способность вдохновлять настроение коллектива и контролировать производственный процесс, урегулировать конфликтные ситуации и предусматривать сложные условия и т.д. [5, с. 29]. Совершенствование эмоциональных навыков руководителя способствует закреплению его статуса в коллективе, укрепляет значимость всей профессиональной деятельности.

Опираясь на результаты исследования Дж. Кенджем и К. Ковальски, направленного на изучение характеристик эффективного руководителя, можно выделить качества, определяющие успешность деятельности в управленческой структуре [9, с. 103]:

- сообразительность: критичность суждений, системность и проницательность мышления, быстрота и гибкость принимаемых решений;
- коммуникабельность: уравновешенность и стрессоустойчивость, умение контролировать конфликтные ситуации;
- открытость к переменам: гибкость и готовность к изменившимся обстоятельствам, способность к быстрому восстановлению;
- результативность: работоспособность, стабильность, энергичность;
- самосознание: понимание своих сильных и слабых сторон и их разумное применение, умение учиться у других.

В ситуациях, где необходимо эффективно взаимодействовать с другими людьми, применимы знания об эмоциональном интеллекте, умения распознавать и использовать свои и чужие эмоции и чувства. На результативность как социальной, так и профессиональной деятельности оказывают влияние не только когнитивные особенности психики человека, но и эмоциональные способности. Развитие эмоциональных компонентов интеллекта спо-

способствует успешной продуктивной деятельности специалиста в различных профессиональных сферах.

На современном этапе развития общества эмоциональный интеллект выступает неотъемлемой частью профессиональных навыков специалиста, позволяя ему эффективно справляться с производственными задачами, учитывая знания о природе и функционировании эмоциональных связей между людьми.

Список использованных источников

1. *Александрова, Н. П.* К вопросу о сущности понятия «эмоциональный интеллект» / Н. П. Александрова // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2009. – № 1. – С. 71–75.
2. *Андреева, И. Н.* Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57 – 65.
3. *Андреева, И. Н.* Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78 – 86.
4. *Андреева, И. Н.* Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюк: Полоц. гос. ун-т, 2011. – С. 388.
5. *Андреева, И. Н.* Эмоциональный интеллект: непонимание, приводящее к «исчезновению» / И. Н. Андреева // Психологический журнал. – Минск, 2006. – № 1. – С. 28 – 32.
6. *Бреслав, Г. М.* Психология эмоций / Г. М. Бреслав // Издательский дом «Академия» – М.: Смысл, 2004. – С. 544.
7. *Гулман, Д.* Эмоциональный интеллект / Д. Гулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. – М.: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. – С. 478.
8. *Карпов, А. В.* Исследование влияния эмоционального интеллекта на деятельность руководителя / А. В. Карпов, А. С. Петровская. // Вестник интегративной психологии. – Ярославль; М.: Междунар. акад. психол. наук, 2007. – Вып. 5. – С. 32–35.
9. *Кишиков, Р. В.* Эмоциональный интеллект как предиктор коммуникативной компетентности менеджера / Р. В. Кишиков // Актуальные проблемы современной науки. – 2013. – № 4. – С. 102–106.
10. *Литвак, Б. Г.* Стратегический менеджмент: учебник для бакалавров / Б. Г. Литвак. – М.: Юрайт, 2013. – С. 507.
11. *Мещряков, Б.* Большой психологический словарь / Б. Мещряков, В. Зинченко. – 3-е изд. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – С. 632.
12. Bar-On, R., The Bar – On model of emotional – social intelligence (ESI) – Psicothema. – 2006. – P. 13–25.
13. *Mayer, J. D.* Models of emotional intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso // R. J. Sternberg (ed.). Handbook of human intelligence (2nd ed.). – New York: Cambridge University Press, 2000. – P. 396–422.

(Дата подачи: 28.02.2019 г.)