

*Гарафутдинова А.В.,
магистрант
3 курс, факультет Психологии и педагогики
Направление подготовки «Психология»
профиль «Общая психология»
ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет
имени В.Г. Тимирязова (ИЭУП)
Факультет психологии и педагогики
Россия, г. Казань
Научный руководитель: Сулейманов Р.Ф.,
доктор психологических наук, профессор*

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

***Аннотация:** В данной статье раскрыта история эмоционального интеллекта и его значимость в профессиональной деятельности. Дано определение термину «эмоциональный интеллект» и его влияние на сферы жизни человека.*

***Ключевые слова:** Эмоциональный интеллект, психология, профессиональная деятельность, реализация.*

***Annotation:** This article reveals the history of emotional intelligence and its importance in professional activity. The definition of the term "emotional intelligence" and its influence on the spheres of human life is given.*

***Key words:** Emotional intelligence, psychology, professional activity, implementation.*

Эмоции играют важную роль в жизни человека и влияют на все сферы жизнедеятельности и бывают разными по содержанию, отражая различные аспекты значения вызвавших их ситуаций. Существуют десятки различных эмоций. С точки зрения физиологии эмоция – активное состояние специализированных структур мозга, которое диктует изменить поведение в сторону повышения или понижения этого состояния [1]. Отдельный вид эмоций сопровождается особенной физиологической реакцией, из-за чего ряд ученых выдвигали теории о том, что эмоции являются следствием физиологических реакций – что было опровергнуто исследованиями В. Кеннона, Ч. Шеррингтона и Д. Хебба, показавшими вторичность висцеральных проявлений по отношению к психическому состоянию мозга [2].

Существуют несколько видов эмоций:

1. Отрицательные;
2. Положительные;
3. Нейтральные;
4. Нетрадиционные;
5. Статические;
6. Динамические.

Эмоции в жизни человека безусловно важны, но не менее важно умение управлять ими. Способность человека распознавать, понимать намерение и мотивацию других людей и себя, способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей для достижения определенных целей называется эмоциональным интеллектом. С. Дж. Стейн и Говард Бук описывали эмоциональный интеллект как «способность верно истолковать обстановку и оказывать на нее влияние, с помощью интуиции улавливать то, чего хотят и в чем нуждаются окружающие люди, умение распознать сильные и слабые стороны, быть обаятельным и не поддаваться стрессу [3].

Есть предположения, что именно эмоциональный интеллект был одним из главных составляющих для выживания человека в доисторические времена, поскольку он проявлялся в способности адаптироваться к окружающей среде и находить общий язык с другими племенами. Одним из первых трудов, посвященных эмоциональному интеллекту, стала работа Чарльза Дарвина в 1872 году, где он писал о роли внешних проявлений эмоций для адаптации и выживания. Темой эмоций и их контроля так же много занимался основатель психоанализа Зигмунд Фрейд. Первые упоминания именно «эмоционального интеллекта» были сделаны в 1960-х годах Майклом Белдоком и Ханскарлом Лейнером. Теория эмоционального интеллекта особенно стала узнаваема в 1980-е и 1990-е годы. Говард Гарнер опубликовал свою известную модель интеллекта, в которой интеллект был разделен на внутриличностный и межличностный. В начале XXI концепции эмоционального интеллекта много дорабатывались, важные публикации по этой теме сделали Петер Саловей, Джон Майер, Говард Гарднер.

Безусловно, эмоциональный интеллект имеет важное влияние на профессиональную деятельность (успешность, достижения, карьера). Рассмотрим профессии, где наиболее важен высокий процент эмоционального интеллекта:

- Переговорщики (умение грамотно и лояльно вести переговоры);
- Педагоги и учителя (учить большое количество детей, при этом проявлять терпимость и найти подход к каждому ученику);
- Продавцы-консультанты (определить потребности покупателя, направить, разрешить конфликт);
- Бизнес-консультанты (хорошая самопрезентация, умение заинтересовать людей);

Высокий эмоциональный интеллект в профессиональной деятельности проявляется в общении с коллегами, клиентами и характеризуется следующими качествами: внимательность, общительность, сопереживание

чувствам и уважение к собеседнику. Среди плюсов развитого эмоционального интеллекта можно выделить:

1. Легкое проживание стрессовых ситуаций;
2. Нахождение компромисс и уступки в конфликтах;
3. Стратегическое решение поставленных задач;
4. Устойчивое самообладание в различных ситуациях.

Исследования определили, что для достижения высоких результатов развитый эмоциональный интеллект в два раза важнее чем чистый интеллект и экспертные навыки человека. Так же эмоциональный интеллект способствует достижению эффективных результатов почти в любой профессиональной деятельности. В работе высокий уровень EQ дает возможность достижения трех важных составляющих:

- Высокий уровень продуктивности;
- Развитие лидерских качеств;
- Формирование условий для положительного состояния.

Резюмирую вышесказанное, можно сделать выводы о том, что тема эмоционального интеллекта очень актуальна в современном мире. Проведено множество исследований, написано много книг. Научными исследованиями установлено, что развитый эмоциональный интеллект положительно влияет на профессиональную успешность и карьерный рост. Данные утверждения связаны с тем, что люди с высоким EQ обладают нужными качествами для развития и продвижения в профессиональной деятельности. Эти качества можно охарактеризовать: как ясное выражение мыслей; понимание своих и чужих эмоций; отслеживание реакций окружающих; эффективное ведение переговоров; умение сохранять спокойствие; умение мотивировать людей; нацеленность на результат; умение сопереживать и проявление эмпатии. Эмоциональный интеллект не всем дается по праву рождения, его можно и нужно развивать для успешной жизни и реализации в профессиональной деятельности.

Использованные источники:

1. Уолтер Б. Кэннон. Теория эмоций Джеймса-Ланге. Книга «Психология мотиваций и эмоций», М.: АСТ: Астрель, 2009.-С.704.
2. The Four Branch Model of Emotional intelligence Дата обращения 26.06.2015г. [Электронный ресурс] URL:<http://ru.m.wikipedia.org>.
3. Стивен Дж. Стейн, Говард И. Бук Преимущества EQ. Эмоциональный интеллект и ваши успехи – Баланс бизнес Букс, 2007 г. – С. 384.