4. Рассказова А.Л. Анализ категории «взаимоотношения» в философии [Текст]// Тенденции развития науки и образования. № 49. 2019. С.35-38.
5. Психология. Учебное пособие/Авторы-составители: Е.Л. Бокуть, Е.В.Губина, О.Н.Комарова, А.Л.Рассказова. - М.: Издательство «ОнтоПринт», 2018. - 682 с.
6. Ушакова Ксения Любовь без потерь: Как избегать ошибок в начале отношений К. Ушакова– Электрон. текстовые дан. – Чита, 2018. - Режим доступа: <https://www.chita.ru/articles/112203/> (дата обращения: 10.05.2020)

Ларионова Т.Д.

Влияние уровня эмоционального интеллекта человека на успешность в профессиональной деятельности

*Московский Городской Педагогический Университет
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/lj-06-2020-449

idsp: ljjournal-06-2020-449

Аннотация

Статья посвящена обзору современных исследований, изучающих влияние эмоционального интеллекта на успешность в профессиональной сфере. Проведенный анализ позволяет сделать вывод, что высокий уровень эмоционального интеллекта работника помогает ему в продвижении по карьерной лестнице, достижению успеха в профессиональной и в личной сферах.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, успешность в профессиональной сфере, карьера, эмпатия, лидерство.

Abstract

The article represents the review of modern researches on impact of emotional intelligence on success in the professional career. The analysis allows us to conclude that a high level of emotional intelligence of an employee helps him to move up the career ladder, achieve success in the professional and personal spheres.

Key words: emotional intelligence, success in the profession career, career, empathy, leadership.

Термин «эмоциональный интеллект» появился ещё в XX веке, тем не менее широкое использование получил в последние 20 лет. Изначально под «эмоциональным интеллектом» понимали способность к анализу, получению информации, установлению связей между эмоциями, и дальнейшее использование этой информации в процессе мышления. [5] В современном мире термин «эмоциональный интеллект» используется многими исследователями, однако в науке до сих пор нет единого подхода к пониманию феномена. Американский учёный Дэниэль Гоулман считает, что эмоциональный интеллект – это способность осознавать свои эмоции и эмоции других, управлять своим эмоциональным состоянием в процессе взаимодействия с другими людьми и наедине с собой. [2]

В настоящее время вопрос развития эмоционального интеллекта стоит наравне с важностью развития когнитивных способностей людей. В США даже стало популярным такое высказывание: «Благодаря когнитивным способностям Вы устраиваетесь на работу, а благодаря эмоциональному интеллекту – делаете карьеру». [3] В ходе исследований Д. Гоулмана сумел выявить корреляцию между коэффициентом интеллекта и успешностью деятельности человека (от 4 до 25%). [2] Однако согласно результатам, достичь вершины карьерной лестницы удалось не всем интеллектуально одаренным людям – необходимы способности иного рода, связанные с пониманием, контролем и управлением своими эмоциями.

П. Сэловей и Дж. Мэйер смогли представить структуру эмоционального интеллекта, состоящую из четырёх компонентов – уровней, которые человек осваивает последовательно. Первый уровень - идентификация эмоций, включающая в себя восприятие, осознание, выражение адекватно ситуации, различение своих истинных эмоций и отличие их от имитации. Второй компонент структуры - использование эмоций для более эффективного мышления и деятельности. Человек становится способным замечать и изменять своё эмоциональное состояние в моменте, регулировать длительность эмоциональных всплесков, учиться успокаивать и мотивировать самого себя. Третий компонент - понимание эмоций. Человек учится не только осознавать и управлять своими эмоциями, но и считывать информацию об эмоциональных состояниях окружающих людей. Важным фактором является появление способности понимать целые комплексы эмоций, нахождение связей, причин тех или иных эмоциональных состояний самого себя и окружающих. Наивысший уровень овладения эмоциональным интеллектом - управление эмоциями. Появляется способность к управлению своими эмоциями, рационализации и снижению интенсивности отрицательных эмоций, умение решать эмоционально нагруженные проблемы без подавления тревоги и других отрицательных эмоций. [15]

Данную структуру дополняет Р. Бар-Он, который выделил пять сфер компетентности, связанных с компонентами эмоционального интеллекта. Познание себя – осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость; навыки межличностного общения – эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность; способность к адаптации – решение проблем, связь с реальностью, гибкость; управление стрессовыми ситуациями – устойчивость к стрессу, контроль за импульсивностью; преобладающее настроение – счастье, оптимизм. [10]

Чаще всего, говоря об эмоциональном интеллекте, исследователи выделяют умение управлять собственными эмоциями, в то же время не менее важным является осознание эмоциональных состояний окружающих людей. [8] Данная способность позволяет человеку проявить эмпатию, поддержать близкого человека в трудное время, что в свою очередь является основой для построения близких отношений. Построение по-настоящему близких отношений является ещё одним бонусом человека с высоким уровнем эмоционального интеллекта. [11] В профессиональной сфере понимание эмоциональных состояний окружающих людей также будет полезным: работник сможет в нужное время предложить свою идею руководителю, смотивировать коллектив на продуктивную работу, быть гибким и мобильным. [7]

Работодатели часто отмечают важность сочетания разума и чувств у своих работников. [13] Высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет им принимать взвешенные решения, эффективно действовать в экстренных ситуациях, а значит выдерживать ответственность и продвигаться по карьерной лестнице. [6] Если интеллектуально развитый человек четко знает, что, как и в каком порядке следует делать, то человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта способен справиться с возникающими препятствиями и затруднениями, регулируя своё поведение для реализации намеченной цели. [14] На практике это выглядит примерно так: сотрудник, у которого не заработал проектор на конференции, может почувствовать тревогу, растеряться – и тогда дальнейшее выступление будет не таким эффективным, как это было задумано. Другой сотрудник в такой же ситуации может взять себя в руки, предложить присутствующим раздаточный материал, и выступить не хуже, чем с электронной презентацией.

Понятие «успешность профессиональной деятельности» подразумевает под собой совокупность психологических и психофизиологических особенностей личности, необходимых для достижения эффективности, результативности и продуктивности труда при наличии необходимых знаний, умений и навыков. В ходе

изучения данного феномена Родина О.Н. выделила два взаимовлияющих критерия: внутренний и внешний. Внешний критерий успешности выражается в оценке деятельности субъекта руководителем, коллегами, подчинёнными, а также близкими людьми. Результатами успешности в профессиональной карьере на данном уровне будут являться стабильность работы, статус в профессиональной среде и размер дохода. Внутренний критерий же является строго субъективной оценкой человека, проявляющейся в соотношении результативности выполненной работы, профессиональных достижений, особенностей взаимоотношений с коллективом и вознаграждения за труд. Человек будет считать себя успешным в случае удовлетворённости собственными результатами, оплатой труда, выполнением собственных профессиональных целей. Отсутствие успехов на внутреннем уровне влияет на общую удовлетворённость жизнью человеком, а также на его мотивацию к дальнейшей деятельности в качестве специалиста в данном деле. [12]

В ходе ряда исследований по теме успешности профессиональной деятельности была установлена связь между позитивной моделью карьеры и жизнедеятельности, психологическим здоровьем работника и уровнем его стрессоустойчивости. О. О. Богатырева выделила индивидуальные факторы профессиональной успешности: умение организовать свою деятельность и достичь успеха во взаимодействии с окружающими, мотивация достижения, активность и неконформизм. [10]

Говоря о влиянии эмоционального интеллекта на успешность в профессиональной сфере, стоит отметить, что многие крупные компании давно учитывают уровень EQ при отборе кандидатов. Например, зарубежный канал BBC при собеседовании на должности, в обязанности которых входит тесное взаимодействие с другими людьми, учитывает результаты тестов на эмоциональный интеллект. Особенно важны высокие показатели по таким критериям как эмпатия, уверенность в себе, осознание своих эмоций и эмоций окружающих. Ярким показателем успешности данного решения стало сокращение расходов компании на 3 миллиона долларов после найма на работу рекрутеров с высоким уровнем эмоционального интеллекта. В ходе работы такие сотрудники изначально подбирали более подходящих людей на открытые вакансии, позволяя компании приобретать ценные кадры, готовые усердно работать, а не людей, которых придётся часто обучать или вовсе заменять другими. [3]

В настоящее время многие компании осознают важность обучения навыкам эмоционального интеллекта для своих сотрудников. [13] Организация American Express запустила корпоративное обучение эмоциональной компетентности для всех своих сотрудников – руководящих и подчинённых. Особое внимание уделялось консультантам, которые осуществляли работу непосредственно с клиентами – навык эмоционального интеллекта помогал им посмотреть на ситуацию глазами покупателя. Это видение проблемы со стороны помогло компании повысить уровень лояльности клиента, а консультантам – научиться справляться с собственными эмоциями, не отчаиваться в случае неудачи. В конце обучения по данной программе почти 90% консультантов показали эффективность своей работы, многие продвинулись по карьерной лестнице выше, достигнув успеха.

Отдельное внимание стоит уделить влиянию эмоционального интеллекта на успешность в профессиональной деятельности руководителя. Согласно М. Кейтс де Врис эффективный управленец это тот, кто обладает высоким уровнем эмоционального интеллекта, то есть понимает свою мотивацию и мотивацию других людей. Высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет лидеру адекватно относиться к самому себе и к своим подчинённым, учитывать интересы всех сторон, предотвращая недопонимания, ошибки, а значит – экономя время на продуктивную работу. [2]

Успешность в профессиональной деятельности может быть достигнута разными способами, однако освоение навыка эмоционального интеллекта помогает человеку лучше понимать самого себя и окружающих, а значит становится незаменимым

членом коллектива, проявлять себя и свои компетенции. На основе теоретического анализа исследований по вопросам влияния эмоционального интеллекта на успешность можно отметить, что повышение своего уровня EQ будет полезным для полноценного профессионального и личностного развития.

Дальнейшее изучение взаимосвязи и влияния эмоционального интеллекта на успешность в профессиональной сфере может способствовать лучшему пониманию и профилактике таких актуальных проблем современности, как эмоциональное выгорание, развитие креатива и творческих способностей сотрудников, повышение стрессоустойчивости и лучшее формирование команды.

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как фактор самоактуализации // Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под. ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М., 2009.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. – М. : Манн, Иванов и Фербер.- 2013. – 123 с.
3. Григорьева М. В. Психология труда. – М. : Высшее образование, 2006. – 192 с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин.- 2 издание.- СПб.: Питер.- 2011. – 93 с.
5. Латушкина Е.В. Исследование эмоциональной сферы личности в интерпретации и опознании эмоций/ Е.В.Латушкина- Автореф. ... канд. психол. Наук; Уральский Федеральный Университет имени первого президента Б.Н. Ельцина. – Екатеринбург.- 2006. – 22 с.
6. Люсин Д.В., Марютина О.О., Степанова А.С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ/ Д.В. Люсин, О.О. Марютин / Под. ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН».- 2004. – 176 с.
7. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте/ Д.В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН».- 2004. – 176 с.
8. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. М., 2003.
9. Петровская, А.С. Эмоциональный интеллект как детерминанта результативных параметров и процессуальных характеристик управленческой деятельности: автореф. дисс.... канд. псих. наук. Ярославль. 2007.
10. Практический интеллект / Р. Дж. Стернберг, Дж. Б. Форсайт, Дж. Хедланд — СПб.: Питер.- 2002. —27 с.
11. Психология. Учебное пособие/Авторы-составители: Е.Л. Бокуть, Е.В.Губина, О.Н.Комарова, А.Л.Рассказова. - М.: Издательство «ОнтоПринт», 2018. - 682 с.
12. Родина О.Н. О понятии «успешность трудовой деятельности» // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 1996. – № 3. – С. 60–67.
13. Тамбиев Б.Н. Профессионально-личностная успешность руководителя образовательного учреждения: теория и практика: автореф... дисс. докт. психол. наук. Ставрополь, 2010. 42 с.
14. Успешность личности / Социальная психология в вопросах и ответах / Под редакцией В.А. Лабунской. Ростов-н/Д., 2004. С. 212-243.
15. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. Emotional Intelligence As a Standard Intelligence. — Emotion, 2001

Лебедева Е.И.

Динамика структуры мотивации обучения студентов университета

*Ленинградский Государственный Университет им. А.С.Пушкина
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/lj-06-2020-450

idsp: ljjournal-06-2020-450

Аннотация

В статье обосновывается значение мотивации для обучения, рассматривается структура мотивации обучения в университете, сравнивается структура учебной мотивации у студентов первого курса обучения и студентов четвертого курса обучения. Анализируется изменение компонентов учебной мотивации в университете.