

УДК: 159.923.5

ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ІНТЕЛЕКТУ ЯК ОДНА З ВИМОГ ПОБУДОВИ УСПІШНОЇ КАР'ЄРИ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ

Хруленко Олена, здобувач вищої освіти Бт 4/1
Миколаївський національний аграрний університет
Науковий керівник - к.п.н., доцент Веліховська А.Б.

В статті актуалізовано і науково обґрунтовано питання розвитку емоційного інтелекту. Указані інструменти та методи вирішення питання розвитку емоційного інтелекту, наведена статистика та надано рекомендації. Також надано перелік питань, які потребують додаткового розгляду

The issue of development of emotional intelligence is actualized and scientifically substantiated. The tools and methods for solving the issue of emotional intelligence development are given, statistics are given and recommendations are given. A list of issues that need further consideration is also provided

Ми відчуваємо емоції 24 години на добу, навіть коли спимо, але лише невелика частина людей в змозі по-справжньому ними керувати. На сьогоднішній день актуальним є питання вивчення і вдосконалення власного емоційного інтелекту, зокрема, якщо на фахівця покладено функції управління персоналом організацій. Адже ще десятки років тому було доведено, що 60 % успіху лідера залежить саме від його емоційного інтелекту.

У людей з високим рівнем емоційного інтелекту часто зустрічаються такі риси як самодисципліна, відповідальність, уміння пристосовуватися до навколишнього середовища. Поза всяким сумнівом, важливо розвивати рівень свого емоційного інтелекту. Це може значно спростити життя, адже ви зможете

вирішувати проблеми, не долучаючи непотрібних емоцій, мобілізувати всі ресурси свого тіла і самотійно себе мотивувати. Це допоможе просуванню по кар'єрних сходах, тому що вміння аналізувати свої почуття та емоції, а також людей, що довкола вас – запорука успішного розвитку будь-якої кар'єри.

Емоційний інтелект – це не вроджений талант, а здатність, яку можна і необхідно формувати в собі протягом всього життя. Метою цієї статті є розкриття феномену «емоційним інтелектом», аналіз та оцінювання вміння керування власними емоціями і почуттями, класифікація основних складових емоційного інтелекту і поради щодо можливості їх застосування в житті людини і керівника. Добре розвинений емоційний інтелект - це ключ до успіху.

Емоційний інтелект (EQ) – це вміння за чиєюсь агресією побачити страх або навіть прохання про допомогу; здатність за жаданням влади побачити комплекси і невпевненість. Іншими словами, емоційний інтелект – бачення справжньої причини чужих і власних емоцій. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє нам протистояти своїм емоційним імпульсам.

Раніше нам казали, що IQ - це кращий показник інтелекту, а, значить, і успішності в житті. Але вчені довели хибність цієї теорії. Тепер перше місце в цій ієрархії посів саме емоційний інтелект. Наприклад, з'ясувалося, що він в 4 рази більш точно пророкує успіх у житті. Однак, серед молодих людей показник EQ стрімко падає, тоді як IQ росте. За твердженням дослідників, так само, як загальний інтелект (IQ) служить мірою вашої здатності обробляти інформацію і приймати обґрунтовані рішення, емоційний інтелект відображає здатність обробляти емоції - як чужі, так і свої, - і знаходити рішення [1].

Більш того, емоційно розвинені люди заробляють на чверть більше грошей ніж інші, вони краще управляють підлеглими, їм легше вести переговори, у них краща дисципліна і психічне здоров'я. Саме емоційний інтелект як основоположну характеристику топ-менеджерів майбутнього виділили такі люди, як Петро Авен, Олег Тиньков і Ельвіра Набіулліна на Finopolis. Недостатньо знати правильне рішення і бути геніальним інженером, програмістом, продавцем, маркетологом. Підвищать до директора того, хто при цьому зможе переконати інших у правильності свого підходу, вибудувати відносини в команді, надихнути інших людей, взаємодіяти з великою кількістю співробітників і бути готовим ініціювати і підлаштовуватися під зміни і ситуації невизначеності.

Самосвідомість включає в себе розуміння себе та своєї поведінки на трьох рівнях: 1) що ви робите, 2) що ви з цього приводу відчуваєте і 3) найскладніше - чого ви про себе не знаєте.

Може здатися, що це досить просто і зрозуміло, але в XXI столітті більшість з нас навіть не знають, чим займаються половину часу. Ми працюємо на автопілоті - перевіряємо електронну пошту, листуємося один з одним, гортаємо Instagram, дивимося YouTube, перевіряємо електронну пошту, і так далі. Усунути зі свого життя відволікаючі фактори – наприклад, відключаючи час від часу телефон і спілкуючись з навколишнім світом безпосередньо, – це хороший перший крок до самосвідомості [2].

Заплануйте в своєму розкладі час, коли ви будете обходитися без відволікань. Поїдьте на роботу без музики або підкасту. Просто подумайте про своє життя. Подумайте про свої почуття. Виділіть 10 хвилин вранці для медитації. Видаліть соціальні мережі з телефону на тиждень. Ви будете здивовані тим, що станеться з вами.

Спочатку, коли ви дійсно загострите увагу на тому, що відчуваєте, це може налякати вас. На цьому етапі важливо не судити виникаючі емоції. Якими б не були емоції, є вагома причина їх виникнення, навіть якщо ви не пам'ятаєте, що це за причина. Так що не будьте занадто суворі з собою.

Людя підконтрольно вибирати і в деякій мірі керувати тими ситуаціями, які дозволяють або досягти позитивних емоцій, або уникнути негативних. У цьому сенсі ми в деякій мірі керувані нашим життям. Бажання не переживати негативні емоції, до якого прагнемо кожна людина, веде окремих індивідів до того, що вони уникатимуть великої кількості життєвих ситуацій. А це шлях до порушень, які в клінічній психології і психіатрії називаються фобіями. Є велика частка людей, які, переживаючи негативні емоції, намагаються зробити вигляд, що нічого не відбувається. Причому вони це роблять і щодо себе, і щодо інших людей. З одного боку, дійсно, іноді негативні емоції руйнують або порушують якісь цілеспрямовані процеси чи відносини. З іншого боку, пригнічені емоції, як показують дослідження, залишаються в тілі. Тобто люди, які не виражають емоції, відчуваючи їх при цьому, демонструють високу фізіологічну реактивність. Придушення емоцій не знімає фізіологічної реакції, вона залишається на тому ж рівні, і, таким чином, фізіологічна реакція, яка виражається зовні, є фактором психосоматичних захворювань.

Тож розберемо основні складові на шляху вивчення свого емоційного інтелекту. Намагайтеся регулярно озвучувати самому собі свої емоції – це дозволить поліпшити їх сприйняття і помічати їх у інших людей. Звертайте увагу на поведінку інших людей та звертайте увагу на їх емоції при комунікації. З'ясуйте для себе питання, в якому настрої ваш співрозмовник, чи налаштований він на щирі і душевну бесіду з вами або краще обійтися коротким конструктивним діалогом, а, може, взагалі відкласти розмову на потім [3].

Крім цього потрібно вміти керувати своїми емоціями. Емоції – це просто сигнали які просять нас повернути щось увагу. Не буває «гарних» або «поганих» емоцій - є тільки «хороша» і «погана» реакція на емоції. Не заперечуйте емоції: кожна емоція має значення і «право на існування». У нашій культурі ми з дитинства чуємо «нічого страшного, не плач, що ти різних», і для нас стає природним знецінювати, не усвідомлювати, приховувати і не давати виходу своїм емоціям. Підвищити свій емоційний інтелект можна тільки розуміючи, що кожна емоція має значення, і їй важливо дати можливість бути.

Обов'язково використовуйте зворотний зв'язок: спілкуйтеся з колегами, родичами, друзями. Як підсумок ви гарантовано зможете краще розуміти себе та інших і поліпшити свої відносини з оточуючими.

Міжнародна статистика говорить про те, що у співробітників з більш високим емоційним інтелектом (від 70% з 100%) на 20% вище заробітна плата,

шанси отримати запрошення на роботу і підвищення на наступний грейд. \$ 29 тисяч в рік розділяють людей з високим і низьким емоційним інтелектом, згідно з дослідженням міжнародної компанії Talent Smart. Такі ж результати дало 10-річне дослідження журналу Journal of Vocational Behavior [4].

Члени ради директорів транснаціональної консалтингової компанії оцінювалися по 20 компетенціям, з яких 17 були компетенціями емоційного інтелекту. Ті з директорів, хто отримав результат вищий за середній по дев'яти і більш компетенцій, принесли компанії за рік на 1,2 млн\$. Доходу більше, ніж інші (на 139%) (Boyatzis, 1999).

Менеджери з продажу L'Oreal, відібрані на основі ключових компетенцій емоційного інтелекту, продають значно більше, ніж співробітники, прийняті на роботу за старою системою найму. В середньому, менеджери з продажу L'Oreal, відібрані на основі компетенцій емоційного інтелекту, продають в рік на \$ 91,370 більше, завдяки чому чистий прибуток компанії збільшився на \$ 2,558,360 млн. Також плінність персоналу протягом першого року роботи серед співробітників, найнятих на базі оцінки емоційного інтелекту, була менше на 63% (Spencer & Spencer, 1993; Spencer, Mc Clelland, & Kelner, 1997) [5].

Коли в 1990-х роках вийшла книга Деніела Гоулман, «емоційний інтелект» став розхожим висловом. Керівники і менеджери читали навчальні посібники і ходили на заняття з емоційного інтелекту, щоб мотивувати підлеглих. Терапевти намагалися прищепити клієнтам більше емоційної усвідомленості, щоб допомогти їм розібратися в житті. Батькам рекомендували розвивати емоційний інтелект у своїх дітей, щоб підготувати їх до змінюється, емоційно орієнтованому світу.

Однак в більшості своїй такі підходи упускають головне. Те, що емоційний інтелект не має сенсу без орієнтації на ваші цінності. Тому, щоб жити життям, яким ви дійсно хочете жити, потрібно спочатку зрозуміти, що ви дійсно цінуєте, тому що саме туди спрямована ваша емоційна енергія.

А розуміння того, що ви дійсно цінуєте – а не тільки говорите, що ви цінуєте, – ймовірно, найважливіший емоційний навик [6].

Отже, емоційний інтелект сам по собі є навичкою, котру можна і треба розвивати. Вам буде необхідна дисципліна та терпіння, тому що серйозні успіхи прийдуть не відразу. Вам слід дивитись на життя з оптимізмом, тому що час від часу ви будете потерпати поразку, повертатися назад і відчувати негативні емоції, від яких хочете позбавитися. Також вам слід навчитись мотивувати себе, тому що без цього вміння ви не зможете займатись підвищенням рівня емоційного інтелекту кожен день. Ознайомившись з матеріалом цієї статті, можна зробити висновок, що вміння управляти своїми емоціями і почуттями – це ключ до життєвого успіху.

Щоб вчасно розпізнавати негативні, деструктивні емоції, вам треба бути усвідомленою людиною. Необхідно розуміти, як саме влаштована психологія людини, адже кожна людина має унікальні риси, які впливають на те, як він думає, що відчуває і як приймає рішення. Тому слід приділити велику увагу вивченню і пізнанню себе. Для того, щоб повноцінно працювати з емоційним інтелектом слід читати рекомендовану літературу (наприклад «Емоційний

інтелект» Деніель Гоулман, «Сила позитивного мислення» Норман Вінсент Піл та «Переваги EQ: емоційна культура та ваш успіх» Стівен Стайн), вести щоденник і залишатись усвідомленим в будь-якій ситуації.

Список використаних джерел

1. Изард К. А. Психология эмоций / К. А. Изард; Пер. с англ. - СПб: Издательство «Питер», 2000. – 464 с.: ил. (Серия «Мастера психологии»).
2. Вилюнас В. К. Основные проблемы психологической теории эмоций / В. К. Вилюнас // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: МГУ – 1998. – с. 3-28.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ,– 2009. – 478 с.
4. Александрова Н.П. К вопросу о сущности понятия «эмоциональный интеллект» / Н.П. Александрова // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика, № 1. – 2009. – с. 71 - 75.
5. Кишиков Р.В. Эмоциональный интеллект как предиктор коммуникативной компетентности менеджера / Р.В. Кишиков // Актуальные проблемы современной науки. 2013. № 4. – М.: МГУ – с. 102 - 106.
6. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии: монография / И.Н. Андреева. – Новополоцк: ПГУ, – 2011. – 388 с.