

А. Павлович

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ЛИЧНОСТИ

В современном мире высоко ценятся не только профессиональные компетенции специалиста, но и его умение взаимодействовать с другими людьми. Эффективность такого взаимодействия связана с уровнем развития эмоционального интеллекта личности.

Способностью управлять своими эмоциями люди интересовались давно. Однако феномен эмоционального интеллекта сформировался только в начале XX века. Ученые заинтересовались тем, что люди, имеющие высокий уровень «умственного» интеллекта, далеко не всегда продвигаются успешно по карьерной лестнице, их личная жизнь часто бывает не устроена. В то же время успешными руководителями становятся личности, не вписывающиеся в общепринятое понятие «хорошо образованные». Например, Марк Цукерберг (один из основателей Facebook) и Стив Джобс (основатель корпорации Apple) не получили высшего образования. А Билл Гейтс (основатель Microsoft, один из самых богатейших людей на планете), посещал психолога, т. к. в школе считался хулиганом. Все эти парадоксы привлекли внимание ученых в вопросе изучения феномена эмоционального интеллекта.

Эмоциональным интеллектом называют способность оценивать собственные эмоции и эмоции окружающих людей и на этой основе управлять своим поведением. Это позволяет гармонизировать отношения с другими людьми, быть эффективным во взаимодействии с ними.

Одним из ключевых компонентов эмоционального интеллекта является умение управлять своими эмоциями (саморегуляция). Разумное управление эмоциями может помочь специалисту контролировать стресс и тревожность, которые негативно влияют на работу. Специалист с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта умеет отдыхать и организовывать свое рабочее время, даже в условиях напряженной нагрузки и высокой конкуренции. Он обладает высокой самооэффективностью и оперативно принимает верные решения.

Еще одна важная составляющая эмоционального интеллекта – это способность к эмпатии. Умение понимать эмоции и потребности других людей делает возможным эффективность командного взаимодействия, основанного на разумном делегировании полномочий и установлении доверительных отношений, сотрудничества в организации. Высокий уровень эмоционального интеллекта помогает специалисту справиться с интенсивностью и стрессогенностью профессиональной деятельности, эффективно управлять собой, мотивировать команду и разрешать конфликты. Наконец, эмоциональный интеллект позволяет специалисту обнаружить свои сильные и слабые стороны, демонстрировать самоконтроль, эмоциональную гибкость в поведении, уважение к другим людям.