

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

КРУГЛИКОВА Алина Васильевна

магистрант

Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского
г. Симферополь, Россия

В статье представлен теоретический анализ взаимосвязи эмоционального интеллекта (ЭИ) и успешности в различной профессиональной деятельности. Рассмотрены основные компоненты ЭИ, роль ЭИ в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, профессиональная деятельность, профессиональная эффективность, саморегуляция, эмпатия.

Основное изложение материала. В современном мире, характеризующимся высокой степенью конкуренции и динамичностью, эмоциональный интеллект (ЭИ) приобретает все большее значение как фактор успешности в различных сферах профессиональной деятельности. Традиционно, при отборе и продвижении персонала акцент делался на когнитивные способности и профессиональные навыки. Однако, многочисленные исследования показывают, что ЭИ, определяющий способность человека распознавать, понимать, управлять своими эмоциями и эмоциями других людей, является не менее важным предиктором профессиональной эффективности и удовлетворенности трудом [5].

Концепция ЭИ имеет относительно недавнюю историю. Термин «эмоциональный интеллект» впервые был предложен Саловеем и Майером [9] и определен как способность воспринимать, понимать, управлять и использовать эмоции. Гоулман популяризировал эту концепцию, выделив пять основных компонентов:

1. Самосознание – осознание собственных эмоций, сильных и слабых сторон.
2. Саморегуляция – способность контролировать свои импульсы, управлять своими эмоциями и адаптироваться к изменениям.
3. Мотивация – стремление к достижению целей, оптимизм и настойчивость.
4. Эмпатия – способность понимать эмоции других людей, сопереживать и учитывать их потребности.
5. Социальные навыки – умение устанавливать и поддерживать отношения, эффек-

тивно взаимодействовать с другими людьми и разрешать конфликты [5].

Различные модели ЭИ (например, модель способностей Майера-Саловея-Карузо [7] и смешанные модели Гоулмана [5] и Бар-Она [1]) предлагают разные подходы к измерению и пониманию структуры ЭИ. Однако, все они сходятся в том, что ЭИ является важным ресурсом для адаптации, межличностного взаимодействия и достижения успеха в различных сферах жизни, включая профессиональную.

Роль ЭИ в профессиональной деятельности многогранна и проявляется в различных аспектах, таких как:

1. Лидерство. ЭИ является ключевым фактором эффективного лидерства. Лидеры с высоким ЭИ способны вдохновлять и мотивировать сотрудников, создавать позитивную рабочую атмосферу, эффективно разрешать конфликты и принимать взвешенные решения [4].
2. Коммуникация. ЭИ улучшает навыки общения и межличностного взаимодействия [8]. Специалисты с высоким ЭИ умеют слушать и слышать других, выражать свои мысли и чувства ясно и конструктивно, а также понимать невербальные сигналы [7].
3. Обслуживание клиентов. В сферах, связанных с обслуживанием клиентов (например, продажи, консалтинг, медицина), ЭИ является критически важным. Специалисты с высоким ЭИ способны устанавливать доверительные отношения с клиентами, понимать их потребности и предлагать оптимальные решения [2].
4. Работа в команде. ЭИ способствует эффективной работе в команде. Члены коман-

ды с высоким ЭИ умеют сотрудничать, поддерживать друг друга, разрешать конфликты и достигать общих целей [3].

5. Управление стрессом. ЭИ помогает справляться со стрессом и эмоциональным выгоранием. Специалисты с высоким ЭИ умеют управлять своими эмоциями, адаптироваться к сложным ситуациям и поддерживать позитивный настрой [6].

Выводы. Эмоциональный интеллект является важным фактором успешности в различных профессиональных сферах. Специфика проявления ЭИ варьируется в зависи-

мости от требований и вызовов, с которыми сталкиваются специалисты в каждой области. Дальнейшие исследования необходимы для более глубокого понимания роли ЭИ в конкретных профессиях и разработки эффективных программ развития ЭИ для повышения профессиональной эффективности и благополучия. В условиях все возрастающей сложности и динамичности современного мира, развитие ЭИ становится не просто конкурентным преимуществом, а необходимостью для успешной адаптации и реализации профессионального потенциала.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Bar-On R. The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. Multi-Health Systems, 1997. P. 216.
2. Boyatzis R.E., Goleman D., and Rhee K. Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI)s. In R. Bar-On and J.D.A. Parker (eds.), Handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 343-362.
3. Druskat V.U., & Wolff, S.B. Building the emotional intelligence of groups. Harvard Business Review, 79(3), 2001. P. 80-90.
4. George J.M. Emotions and leadership: The role of emotional intelligence. Human Relations, 53(8), 2000. P.1027-1055.
5. Goleman D. Emotional intelligence. Bantam Books. 1995. P. 352.
6. Lazarus R.S. Stress and emotion: A new synthesis. Springer Publishing Company. 1999. P. 360.
7. Mayer J.D., Salovey P. & Caruso D.R. Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). Multi-Health Systems. 2002. P. 37-50.
8. Mehrabian A. Nonverbal communication. Aldine-Atherton. 1972. P. 226.
9. Salovey P. & Mayer J.D. Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality. № 9(3). 1990. P. 185-211.

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PROFESSIONAL ACTIVITY: A THEORETICAL OVERVIEW

KRUGLIKOVA Alina Vasilyevna

Undergraduate Student

Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky

Simferopol, Russia

The article presents a theoretical analysis of the relationship between emotional intelligence (EI) and success in various professional activities. The main components of EI and the role of EI in professional activity are considered.

Keywords: emotional intelligence, professional activity, professional effectiveness, self-regulation, empathy.