(cc) BY

Шайдуллин Раиль Ирекович
студент
Ахметова Рената Рифкатовна
студентка
Кириллова Лариса Геннадьевна
канд. техн. наук, доцент
Казанский кооперативный институт (филиал)
АНОО ВО ЦС РФ «Российский университет кооперации»
г. Казань, Республика Татарстан

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Аннотация*: управление эмоциями имеет важное значение для успешных коммуникаций в профессиональной сфере и личной жизни, позволяет адаптироваться к новым условиям среды, успешно добиваться своих целей и принимать эффективные решения. Авторы полагают, что владение эмоциональным интеллектом позволяет компенсировать недостаток ресурсов на старте и дает конкурентные преимущества в карьерном и личностном росте, а также способствует развитию коммуникативных навыков для достижения целей и развивает эмпатию к окружающим.*

Ключевые слова*: эмоциональный интеллект, управление эмоциями, коммуникации.*

Изучая историю человечества, можно проследить, как и чем определялся успех личности в обществе. Долгое время он определялся происхождением, в XX веке успех определялся хорошим образованием. На сегодняшний день, по итогам проведенных исследований, успех во многом зависит от эффективности взаимодействия с другими людьми. В этой связи эмоциональный интеллект является важной составляющей менеджмента.

Приведем определение эмоциональному интеллекту (IQ). Это совокупность навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать наме-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

рения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения различных практических и управленческих задач.

Наличие у людей эмоционального интеллекта связано со способностью выживания в мире, где было огромное количество опасностей, где постоянно велись войны за ресурсы, за землю, за власть. Но данные от природы такие способности в социальном современном мире, могут принести вред, а не пользу. Например, мы утомляемся, когда нужно все силы бросить на завершение важной работы, мы расстраиваемся, когда нужно быть хладнокровным и целеустремленным. То есть многие чувства, которые мы испытываем и демонстрируем в неподходящий для этого момент. Это сильно затрудняет наши коммуникации, наносит вред нашим отношениям, приводит зачастую к непоправимым последствиям. Именно поэтому, изучение и использование эмоционального интеллекта является важной управленческой и общечеловеческой необходимостью.

Возникает естественный вопрос, можно ли обучиться эмоциональному интеллекту? Отвечая на него, можно сказать, что любую врожденную способность можно развить и превратить ее в жизненно важный навык.

Этот навык помогает решать многие практические задачи и достигать личного и профессионального успеха. Люди с развитым эмоциональным интеллектом умеют договариваться с другими людьми, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации.

Знания по эмоциональному интеллекту помогают своевременно распознавать эмоции и адекватно реагировать на них, использовать эмоциональное состояние в контексте ситуации, корректировать свое эмоциональное состояние и других для эффективного взаимодействия. Человек с неразвитым эмоциональным интеллектов, даже имея хорошее образование может сложно входить в профессиональную среду, адаптироваться к новым производственным условиям, находить общий язык с коллегами и руководством. В личной жизни тоже могут быть проблемы из-за нежелания идти на компромиссы, выслушивать

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

другое мнение, понимать и сострадать близким. В итоге, человек с прекрасными стартовыми условиями не может достичь желаемых целей и продвигает совершенно по другой жизненной траектории. Человек с развитым эмоциональным интеллектом даже не имея должного образования, может добиться впечатляющих результатов. Он может очень быстро развивать дружеские связи, влиять на мнение в коллективе, убеждать, строить отношения в команде, коммуницировать с руководством, адекватно реагируя на его требования, найти источники мотивации для себя, когда нужно сделать важную работу. В личной жизни, такой человек легко находит общий язык с близкими, нужные слова для убеждения, проявляет эмпатию, задает правильные вопросы в диалоге, быстро выходит из плохого расположения духа и быстро настраивается на необходимое ресурсное состояние. Владение эмоциональным интеллектом позволяет компенсировать недостаток ресурсов на старте и дает конкурентные преимущества в карьерном, личном росте.

Эмоциональный интеллект тесно связан с мотивацией и проактивным поведением – умением адекватно реагировать на перемены, объединять (а не разобщать) людей, представлять чужие интересы, делегировать власть и внушать людям веру в лучшее. Человек с высоким IQ легко обучаем, склонен уходить от упаднического настроения, относится к трудностям как к временному и преодолеваемому явлению. Важным проявлением эмоционального интеллекта, является настроение. Это слабый по интенсивности фон сопровождает нас продолжительное время. Именно наше настроение показывает нашу способность сдерживать отрицательные эмоции и является опорой для положительных эмоций. Благодаря такому фону человеку легче справляться с внезапными негативными переживаниями. Наше настроение создает так называемый буфер для того, что бы быстрее справиться с проблемами и сделать комфортнее свою жизнь. Рассмотрим факторы, которые положительно могут влиять на наше настроение. Это конечно спорт, физкультура, фитнес, в результате которых человек сбрасывает свое нервное напряжение, способствует выработке эндогенных морфинов. После занятия спортом человек чувствует себя гораздо спокойнее и счастливее.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Второй важной составляющей хорошего настроения является здоровый сон. Во сне перерабатывается информация и опыт, то есть то, что нам сложнее сделать в период бодрствования. Во время хорошего сна восстанавливаются силы и после пробуждения человек чувствует себя отдохнувшим и более энергичным.

Третьей важной составляющей является социальные связи. Человеку важно общаться, находить друзей и единомышленников. Отсутствие чувства одиночества делает человека более счастливым. Конечно, каждому из нас важно находит время уединения, но это время обычно необходимо для осмысления, отдыха, выработке планов. Впечатления, полученные из просмотра хороших фильмов, спектаклей, чтения книг так же положительно влияют на настроение. Сейчас имеется широкий доступ к электронным ресурсам, аудиокнигам, когда можно сочетать два занятия – прогулку и слушанье книги. Это значительно экономит время, поднимает позитивный настрой.

Распознавание эмоций – это одна из важных составляющих эмоционального интеллекта. Неумение вовремя распознать ту или иную эмоцию может повлиять негативно на принятие управленческих решений, определяет негативные поступки, влияет на эффективность работы. Очень часто человек испытывает негодование или даже гнев. Это состояние мешает нам правильно оценить ситуацию, подрывает наше здоровье, разрушает отношения, и даже губит человека. Однако управлять гневом очень важно в той ситуации, когда это не требует от человека получения дополнительной энергии и мужества. В сложных жизненных ситуациях, в наступлении опасности для жизни человека гнев может дать важный жизненный ресурс. Страх и гнев даны человеку природой для защиты и выживания. В современном мире они могут пригодиться только в критической ситуации. Очень часто, когда гнев и страх проходят, человек жалеет о необдуманных поступках и словах. Знание IQ позволяют переформатировать эмоции человека уже на уровне мысли и не допустить необдуманных поступков. Существует ряд эффективных методов работы с негативными эмоциями: это дыхательные упражнения, выйти из комнаты, быстро пройтись, ино-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

гда полезно бывает разбить посуду. То есть сделать такие действия, которые разгрузят вашу нервную систему. Можно попытаться улыбнуться, чтобы поменять реакцию на происходящее, искусственно усилить страх, что бы возникло внутреннее напряжение для выталкивания человека в более стабильное состояние. Можно сфокусироваться на расслаблении тела, мышц, кистей руг или ног. Есть и ряд других методов, позволяющих управлять негативными эмоциями. Это рефрейминг, то есть ищем положительные оправдания случившимся. Футуризм – это попытка проиграть положительный и отрицательный опыт, оценив последствия. Это поможет остановить себя от нежелательных действий. Еще один действенный способ – это обратьcя к самокоучингу. Ответить себя на такие вопросы: «Какие положительные моменты в происходящем?», «Чему они меня учат?», «Как этого избежать в будущем?», «Как эту ситуацию можно использовать?». После этого придет осознание того, что все не так уж и плохо.

Таким образом, знание эмоционального интеллекта позволяет выбрать необходимую траекторию успеха, следовать по ней, избегая негативных установок, поведения, позволяет управлять своими и чужими эмоциями, не нанося вред окружающим и себе, способствует развитию коммуникативных навыков для достижения целей, развивает эмпатию к окружающим.

Список литературы

1. Кроль Л.М. Эмоциональный интеллект лидера. – М.: Альпина Паблишер. – 2019. – 220 с.

2. Фадина А.Н. Формальное и неформальное лидерство в организации/ А.Н. Фадина, Е.А. Сухобокова, Л.Г. Кириллова // Дни студенческой науки. Сборник научных трудов IV Международной студенческой конференции. – Казань, 2021. – С. 253–254.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)