

**Курашов Андрей Андреевич**  
Магистрант  
кафедра «Социология и управления», факультет управления,  
Московский автомобильно-дорожный государственный технический  
университет (МАДИ)  
Москва, Россия  
andrew\_kuro@mail.ru

### **Влияние эмоционального интеллекта на рабочую сферу жизни**

*Цель исследования заключается в раскрытии такого понятия как эмоциональный интеллект и в определении важности данного понятия в рабочей сфере жизни. В статье рассмотрено влияние эмоционального интеллекта на физическую и моральную составляющую работника, и насколько понятие эмоциональный интеллект влияет на продуктивность работника и коллектива в целом. Используя наблюдения из данной статьи, можно увеличить свою продуктивность или даже продуктивность себя и своей команды. Так же приведены полезные инструменты, которые могут помочь снизить эмоциональное напряжение.*

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект; софт-скиллс; хард-скиллс; менеджер; самосознание; самоконтроль.

**Kurashov Andrey**  
Master Student  
Department of Sociology and Management, Faculty of Management,  
Moscow Automobile and Road State Technical University (MADI)  
Moscow, Russia  
andrew\_kuro@mail.ru

### **The influence of emotional intelligence on the working sphere of life**

*The purpose of the study is to disclose such a concept as emotional intelligence and to determine the importance of this concept in the working sphere of life. The article considers the influence of emotional intelligence on the physical and moral component of the employee, and how much the concept of emotional*

*intelligence affects the productivity of the employee and the team as a whole. Using the observations from this article, you can increase your productivity or even the productivity of yourself and your team. Useful tools are also provided that can help reduce emotional stress.*

**Keywords:** emotional intelligence; soft-skills; hard-skills; manager; self-awareness; self-control.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) это устойчивый показатель прогресса. Высокий ЭИ поддерживает хард-скиллз, помогая нам думать более креативно, о том, как поддерживать техническую хватку.

По факту, ЭИ это умение, общаться, понимать то, какой эффект ты оказываешь на других и соответственно самоконтроль, и всем этим является почти что 90% того, что двигало людей по карьерной лестнице наверх, в тот момент, когда IQ и технические умения были примерно на одном уровне. [5]

Хотя многие слушатели были удивлены результатами, научные исследования доказали это. Дэниель Гоулман, автор и психолог, который нанес ЭИ на бизнес карту обнаружил, в определенный момент, что существует минимальное или вообще полное отсутствие разницы между IQ и высоким уровнем профессионального успеха. [4]

Исследования так же показывают, что ЭИ имеет сильное влияние на рабочие показатели. Sanofi, Французская фармацевтическая компания, сосредоточившись на применении ЭИ навыков в продажах, смогла увеличить свой обычный доход на 12%. После того, как Motorola начала проводить ЭИ тренинги для персонала, продуктивность 90% из них сильно выросла. [6]

ЭИ увеличивает показатели работы по нескольким причинам. Но в любом случае, самые важные умения менеджеров и лидеров — это вселить уверенность в собственных силах, такого уровня, чтобы каждый работник или

член команды не задумываясь пересилил себя и взялся за то, что выходит за рамки его обязанностей.

Некоторые лица гораздо более склонны приложить дополнительные усилия, когда их просит чуткий человек, которого они уважают и ценят. В любом случае оказание такой поддержки, не может длиться вечно, менеджеры с низким уровнем ЭИ могут не придать этому должного значения. Если в штате организации есть лидеры с высоким ЭИ, то все будет под их контролем.

Умение быть ЭИ лидером базируется на 19 навыках в четырех областях: Самоанализ, самоуправление, социальной осведомленности и управлении отношениями.

Ядром высокого ЭИ является самоанализ: если ты не понимаешь собственных мотивов и собственного поведения, то почти невозможно начать понимать других людей. Отсутствие самоанализа может так же препятствовать твоему личному умению думать рационально и применять навыки.

Обе части мозга постоянно сражаются за контроль. Кора головного мозга — это центр познания, в ней находится наше IQ и рабочая память. В среднем, в нормальном эмоциональном состоянии кора головного мозга просчитывает факториал из четырех переменных, в которых 24 возможные связи.

Умелое просчитывание множества вариантов — это основа, которая позволяет выполнять важнейшие задачи, такие как, разработка стратегии, сложные процессы, установка приоритетов, понимание последствий и глубокое понимание данных и информации

Миндалина — это чувствительная часть мозга, центр эмоций. Так как эта часть нашего мозга заинтересована в нашем выживании, ее отклик в 100 раз быстрее, чем у коры головного мозга. Такая оперативная реакция особенно

ценна, когда происходит столкновение с потенциально конфликтной ситуацией. Но из-за того, что тревога может сработать и на реальные, и на воображаемые угрозы, мы можем попасть в ловушку, придумав себе худшее, до того, как у нас появятся основания. Какое количество людей сталкиваясь со слухами об увольнении представляют себе худшее развитие событий до того, как узнают правду?

Когда чувствительная часть нашего мозга встревожена, это захватывает нашу когнитивную систему. С малейшей провокацией, возможность мыслить здраво и логично падает на 75%. Таким образом, вместо того, чтобы разобраться со всеми взаимосвязями, мы можем видеть только черное и белое, в двоичном коде, как, да и нет, правильно или ошибочно, и победа или поражение.

Используя вопросы, вместо заявлений, можно так же помочь другим менеджерам и лидерам избежать эмоциональной встряски для окружающих. Наш чувствительный ум хочет ощутить, что мы включены, самостоятельны, компетентны, ценны, уважаемы и в безопасности.

На протяжении всего рабочего дня, на нас сваливается различное количество эмоциональных провокаций: электронное письмо от начальства в котором говорится: «Нам нужно поговорить», комментарий от коллеги со скрытым подтекстом, даже какой-то странный взгляд от кого-то важного в офисе.

Около 20 минут потребуется, чтобы восстановить свое эмоциональное равновесие. Если происходит постоянное провоцирование, то в конце концов мы можем потратить значительное время, проведя в состоянии пониженного уровня технических и возможностей восприятия.

Сфокусируйся на понимании вместо суждений.

Как же нам ускорить свое восстановление? Очень важно остановиться и сместить наше внимание с эмоций на физиологию. Физические активности,

такие как, прогулка или просто сходить попить воды, понижает количество адреналина и кортизола проходящих через все тело.

Когда тело успокоилось физически, нам нужно поискать информацию и понять, реальна ли угроза, и если да, то что мы можем сделать для ее решения. Спроси себя будет ли проблема актуальна через 5 минут, 5 дней, 5 недель, 5 месяцев или 5 лет. Вопросы активируют твое любопытство, твою кору головного мозга. Заявления, как бы то ни было, подразумевающие суждение, провоцируют чувствительную часть мозга.

Если кто-то опаздывает на встречи, к примеру, спросите себя, почему бы просто не поговорить о причине вместо того, чтобы заявлять: «Что я не могу тут стоять и ждать его все время».

Очень просто отправить ЭИ на периферию рабочей жизни и сконцентрироваться на уме и знаниях. В любом случае такой подход отрицательно скажется на успехе.

Некоторые вещи можно просто спросить, «Можешь рассказать, как ты пришел к такому выводу?» или «Какая информация была бы тебе полезна?» – это менее провокационно и разряжает эмоционально нежели такие заявления “Я полностью не согласен” или “Я переживаю из-за того, что случилось”. Это может оставить нас без ключевых особенностей наших персональных качеств. И неспособность управлять собой серьезно сдерживает наш потенциал использования хард-скиллз, таких как техническая компетентность из-за чего нам нужно усерднее работать, чтобы стать мастером.

С другой стороны, управление ЭИ является ключевым доказательством во восхождении по корпоративной лестнице. Благодаря вдохновлению других, ЭИ лидеры способны разжечь запал в работниках своих команд, чтобы увеличить продуктивность и стимулировать

высокий уровень заинтересованности сотрудников, для укрепления всего морального духа компании.

Эмоциональный интеллект очень важен, когда дело доходит до создания сбалансированной жизни. Ссылаясь на Всемирный Экономический Форум, ЭИ находится в топ 10 самых важных рабочих умений, которые будут нужны рабочим, чтобы добиться успеха в 2020. [7]

ЭИ это крайне важный и ключевой ингредиент отличного руководства.

### **Список источников и литературы**

1. Воропаев, С. Н. Менеджмент: учебное пособие / С. Н. Воропаев, В. Д. Ермохин; Международная ассоциация «Агрообразование». – Москва: КолосС, 2017. – 246 с.

2. Глухов, В. В. Менеджмент: для экономических специальностей / В. В. Глухов. – Санкт–Петербург: Питер Пресс, 2017. – 600 с.

3. Рубчинский, А. А. Методы и модели принятия управленческих решений: учебник и практикум для академического бакалавриата / А. А. Рубчинский. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 526 с.

4. William D.S. Killgore, Ryan Smith, Elizabeth A. Olson, Mareen Weber, Scott L. Rauch, Lisa D. Nickerson Social Cognitive and Affective Neuroscience, Volume 12, Issue 10, October 2017

5. Neal M. Ashkanasy et al., Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior., 2017

6. Barry M. Staw, Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior., 2016

7. World Economic Forum. [электронный ресурс] официальный интернет-портал всемирного экономического форума. Url: [http://www3.weforum.org/docs/WEF\\_Future\\_of\\_Jobs.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs.pdf) (дата обращения: 04.10.2019)

**Выходные данные статьи:**

Курашов А. А. Влияние эмоционального интеллекта на рабочую сферу жизни // Журнал «У». Экономика. Управление. Финансы., №2. 2020. URL: <https://portal-u.ru/index.php/journal/article/view/314>