

УДК 314

Власова Виктория Николаевна

доктор философских наук, заведующая кафедрой педагогики,
Ростовский государственный медицинский университет

qip08@mail.ru

Ангел Ольга Юрьевна

кандидат социологических наук, старший
преподаватель, кафедра экономической
социологии и регионального управления,
Южный Федеральный Университет;

Институт социологии и регионоведения

Kornienko00@yandex.ru

Марголис Ольга Викторовна

учитель,

Школа 31883№ «Бутово»

margolis_ov@mail.ru

Victoria N. Vlasova

doctor of Philosophy, candidate of pedagogical sciences,
professor of the chair of pedagogics of the faculty of
pedagogical sciences and the faculty of education, Rostov State Medical
University

qip08@mail.ru

Olga Yu. Angel

Department of Economic Sociology and Regional
Management, PhD, Senior Lecturer

Southern Federal University; Institute of Sociology
and Regional Studies, Kornienko00@yandex.ru

Olga V. Margolis

Teacher,

School 31883№" Butovo "

margolis_ov@mail.ru

**УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ
КАРЬЕРНОГО РОСТА**

**EMOTION MANAGEMENT AS ONE OF THE FACTORS OF CAREER
GROWTH**

Аннотация. Вопросы, связанные с карьерными стратегиями человека, вызывают неподдельный интерес у современных исследователей. Несмотря на высокий интерес к данной проблематике, ученые оставляют за пределами исследовательского интереса некоторые аспекты построения успешной карьеры в современном мире. По мнению авторов, к такому аспекту относится эмоциональный интеллект и управление эмоциями. В

данной статье авторы рассматривают такие понятия, как «эмоции», «эмоциональный интеллект» и их влияние на жизнь и карьеру каждого человека.

Ключевые слова: карьера, целеустремленность, рабочий процесс, стенические эмоции, астенические эмоции, успех, интеллект, эмоции, чувства, профессия, эмоциональный интеллект, профессиональный рост, работа.

Abstract. Questions related to a person's career strategies are of great interest to modern researchers. Despite the high interest in this topic, scientists leave some aspects of building a successful career in the modern world outside the scope of research interest. According to the author, this aspect includes emotional intelligence and emotion management. In this article, the author examines concepts such as emotions, emotional intelligence and its impact on the life and career of every person.

Keywords: career, purposefulness, work process, sthenic emotions, asthenic emotions, success, intelligence, emotions, feelings, profession, emotional intelligence, professional growth, work.

В современном мире для успешного человека важно быть не только образованным – получить хорошее среднее и высшее образование, но и уметь правильно выстраивать контакты при общении. Активная жизнь и победы в профессиональном плане очень часто зависят от умения человека правильно доносить свою мысль и уметь понимать собеседника. Успех, так или иначе, зависит от эмоционального интеллекта человека. Эмоциональный интеллект помогает человеку чувствовать себя уверенней во многих сферах жизнедеятельности. В связи с этим он требует постоянно развития[1].

Очень хорошим внутренним ресурсом являются эмоции. Данный ресурс можно и нужно использовать для того, чтобы повысить свою эффективность и трудоспособность[2].

Если нарисовать, в целом, картину успешного карьериста, ориентируясь на такие науки, как психология, соционика, педагогика, социология и другие, то определяющими характеристиками могут стать: умственная и физическая активность, стрессоустойчивость, целеустремленность, деятельность, умение организовывать и эффективно управлять рабочим процессом. Целесообразно выделить и преобладание стенических эмоций, которые способствуют активизации человеческой деятельности во всех ее проявлениях. Стенические эмоции, к которым относятся радость, удовлетворение, воодушевление, энтузиазм и другие, в целом, положительно влияют на то, чем человек занимается на конкретном временном этапе. Если же в процессе работы преобладают астенические эмоции, которые могут сдерживать процесс или же отрицательно отражаться на его результатах, то шансов на успешную карьеру и быстрый профессиональный рост очень мало.

Огромную роль в становлении карьеры играет умение индивида взаимодействовать с другими с целью достижения определенных

результатов. Подверженность астеническим эмоциям и неумение контролировать их внешние проявления можно определить как качество человека, склонного к конфликтам внутри коллектива. Так, в течение нескольких минут под влиянием крайнего раздражения человек может не контролировать содержание своей речи и ее эмоциональную окраску, впоследствии после временной вспышки раздражения или гнева он может искренне сожалеть о происшедшем. Тем не менее, негативное поведение одного человека, направленное на других, отрицательно сказывается на качественной характеристике эмоций других людей в коллективе, которые были вовлечены в конфликтную ситуацию, т.е., астенические эмоции могут порождать в ответ аналогичные.

Умение сдерживать проявления эмоций или управлять ими в пользу результативности и благоприятных отношений в коллективе должно стать самоцелью. Также, отметим, что неумение сдерживать сиюминутные эмоциональные порывы является причиной конфликтов не только на работе, но и в семье.

Практически любая человеческая деятельность сопровождается эмоциями, свойственными конкретному индивиду в определенный промежуток времени. Отметим, что психология эмоций тесно взаимосвязана с физиологией, и свидетельством тому могут служить качественные изменения, происходящие с организмом человека, например, учащенное сердцебиение, выделение адреналина в кровь, обострение работы органов чувств, ускорение или замедление реакции, изменение работы мышечной системы и другое. Эмоция как психический процесс отличается непродолжительной активностью по времени, в течение которой она может видоизменяться (одна эмоция сменяет другую).

К эмоциональному интеллекту (ЭИ) относят способности к опознанию, пониманию эмоций и управлению ими; имеются в виду, как собственные эмоции субъекта, так и эмоции других людей[3].

Казалось бы, развитие технологий сводит живое общение между людьми к минимуму: переписка в мессенджере вместо встречи, звонок по скайпу вместо конференции с личным присутствием, письма по электронной почте и приложения для постановки задач сотрудникам. Решая большинство вопросов, мы уже не видим друг друга, а значит и эмоциональный фон, вроде бы, может быть замаскирован и терять важность.

Однако эксперты утверждают обратное: на первый план в современном обществе выходит умение владеть собой и эмоциями, находить общий язык с разными людьми[4].

Эмоции представляют собой движения лица и голоса и сопровождают душевные переживания человека. Данный термин пришел из латинского языка. И его дословное обозначение – потрясаю, волную. Если речь идет об эмоциях, то это - всегда динамика. Эмоции всегда представляют собой какое-то отношение человека.

По мнению психолога Кэррола Изарда, одно мимическое выражение связано с одной эмоцией. Такое выражение нельзя спутать с другим

выражением лица. Но с практической точки зрения, с этим трудно согласиться, так как, например, детская обида обладает десятком различных узнаваемых мимических форм.

Эмоции – это не только внешние проявления, но и то, что человек переживает внутри. Эмоции можно наблюдать снаружи, эмоции можно переживать изнутри. Если мы внимательно посмотрим на человека, то мы увидим, что настоящая живая эмоция всегда сопровождается состоянием тела, движениями.

Одним из способов отношения к эмоциям является работа с эмоциями, которая проявляется в бережном подходе, где считается, что борьба с нежелательными эмоциями является непродуктивной. Прежде всего, человек должен принять любую эмоцию, пережить ее. Работа с эмоциями состоит в том, что любая эмоция – это всегда нечто серьезное и значительное. Человек не должен отмахиваться ни от каких эмоций, в том числе, и от нежелательных.

Как помогает эмоциональный интеллект в построении карьеры?

1. Лучше понимать потребности клиентов. Умение правильно считывать и интерпретировать эмоции собеседника, клиента дает возможность принять верное решение о развитии диалога и построить правильную коммуникацию.

2. Эффективно управлять коллективом. Эмоциональный интеллект связывает взвешенные, правильные решения мозга с человеческой мотивацией. Эмоциональным интеллектом обязательно должен обладать руководитель.

3. Быстро усваивать новые знания.

По данным множества социологических исследований интеллектуальные способности человека, так или иначе, зависят от его эмоционального состояния. Если человек испытывает грусть, то его работоспособность может снизиться на 20-30%. Также, такие эмоции, как печаль или расстройство по какой-либо причине не могут позволить человеку точно определить, какие эмоции испытывает его собеседник. Данное обстоятельство не позволяет людям наладить конструктивную коммуникацию при деловом или межличностном общении [5; 6].

Развивая эмоциональный интеллект, человек может быстро и эффективно принимать важные решения, а также - показывать высокие результаты в работе. Также, необходимо отметить, что эмоциональный интеллект напрямую влияет на успешность в построении карьеры, а, в целом, и на общую удовлетворенность жизнью.

О развитии эмоционального интеллекта исследователи стали говорить в последнем десятилетии прошлого столетия. В настоящее время интерес к данной проблеме возрос и укрепился. Например, в рамках проведения Всемирного экономического форума было отмечено, что эмоциональный интеллект входит в один из главных навыков современного человека.

Термин «эмоциональный интеллект» был введен П. Сэловей и Дж. Мейер. Их исследования посвящены данной проблематике, и в ходе изучения

эмоционального интеллекта ученые выявили, что эмоциональный интеллект (ЭИ) включает в себя следующие навыки[7].

Прежде всего, ЭИ позволяет человеку «выпускать наружу» собственные чувства и понимать чувства окружающих. Помимо этого, эмоции можно и нужно использовать при умственной работе. Также, очень хорошо, когда человек может правильно интерпретировать эмоции, предугадать и проследить, как они видоизменяются. А особо важным навыком является способность управления эмоциональным фоном (как своим, так и окружающих).

Многие исследователи отмечают, что при высоком ЭИ люди достигают больших вершин на профессиональном поприще. Об этом говорится в книге Тревиса Бредберри и Джина Гривза «Эмоциональный интеллект 2.0». В результате рассмотрения данной темы ученые пришли к выводу о том, что наиболее высоких достижений могут добиваться те работники, которые поэтапно развивают свой ЭИ[8].

По мнению профессора Карузо, наиболее эффективный сотрудник – это умный человек, который обладает высоким эмоциональным интеллектом. Именно такие сотрудники могут занимать лидирующие позиции в компании и вырасти до должности руководителя. Из таких людей получаются хорошие лидеры команд, которые умеют управлять подчиненными.

Исследователи ЭИ отмечают, что общительный сотрудник равно продуктивный специалист. Ученые, занимающиеся данной проблематикой, полагают, что высокий уровень ЭИ позволяет им быстрее и качественнее налаживать рабочие связи с коллегами.

Многие крупные мировые компании обращают свое внимание на коммуникативные качества сотрудников, проявляя огромный интерес к эмоциональному интеллекту сотрудников. Некоторые западные компании даже вводят запрет на работу вне офиса. Данное решение обосновывается тем, что у сотрудников, которые были лишены общения со своими сослуживцами, работоспособность ниже, чем у тех, кто работал непосредственно бок о бок с коллегами [9; 10].

Международная статистика фиксирует, что работники, которые обладают наиболее высоким уровнем ЭИ, чаще всего, обладают более высокой зарплатой, чем те, у кого ЭИ менее высок. Выстраивать правильные отношения с коллегами и окружением – это залог успеха в карьере. Управление своими и чужими эмоциями позволяет человеку эффективно взаимодействовать с коллегами по рабочим и личным вопросам.

О роли эмоционального интеллекта в эффективной работе рассуждают и отечественные ученые. Они также, как и их зарубежные коллеги, пришли к выводу о том, что ЭИ способствует построению наиболее эффективной карьеры. Например, исследовательская работа Е. Сергиенко, которая является профессором института психологии РАН, позволила ей сделать такой вывод: эмоциональный интеллект, бесспорно, помогает добиться успеха на профессиональном поприще, а представители одной и той же профессии обладают схожим уровнем эмоционального интеллекта[11].

В связи с тем, что мы находимся на этапе развития новых технологий, мир предоставляет человеку интересные возможности и профессиональные шансы.

Дизайнер эмоций – проектировщик и модельер настроения, капитан жизненных благ и солнечный свет. Он дарит людям улыбки и позитив, создавая отличный эмоциональный микроклимат. Этот человек заряжает других оптимизмом и благоприятной энергией. Это - новая уникальная профессия[12].

Дизайнер отличного настроения должен иметь психологический дар, быть творческой и креативной личностью, знать анатомию и физиологию человека, использовать в работе оригинальные методики, красиво и грамотно излагать мысли, иметь компьютер, интернет и быть всегда на высоте!

В России специальность находится в стадии зарождения. В США обучение можно освоить на специальных университетских факультетах, курсах бакалавриата и магистратуры. Работать можно в домашней обстановке, в интернете, в режиме онлайн[13]. Великолепная фриланс работа позволит получать высокий доход, отчисляя 4% в налоговую казну. Специалисты будут востребованы фирмам и кампаниям, занимающихся созданием и продвижением своих сайтов.

Очень ценны внутренние качества человека: доброта, вежливость, отзывчивость, чуткость, душевность, надёжность, трудолюбие, серьёзный подход к работе, ответственность. Дизайнер эмоций несёт в мир радость, любовь к жизни, добро, счастье и успех! От него зависит благополучие фирмы и настроение людей. Он украшает планету творчеством, вдохновением, гармонией своей души и позитивными мыслями.

Эмоциональный интеллект не передается генетически, а формируется под влиянием ряда факторов, среди которых — воспитание, окружение и другие. Развитие эмоционального интеллекта возможно в любом возрасте.

Исходя из проведенного анализа, мы видим, что эмоциональный интеллект – это совокупность интеллекта и эмоций, которые позволяют человеку разбираться в своих и чужих чувствах.

Развивая эмоциональный интеллект, человек упрощает и повышает эффективность процесса межличностного взаимодействия. Формирование эмоционального интеллекта – это знание его структурных компонентов и учет его двойственной природы: когнитивной и эмоциональной.

Формирование эмоционального интеллекта – это поэтапный процесс, цель которого - развить высокий уровень данного качества, а также, сформировать эмоциональную компетентность, которая является одним из показателей высококвалифицированного специалиста.

Литература:

1. *Важен ли эмоциональный интеллект для карьерного роста?*
<https://priumnojaj.ru/emotsionalnyj-intellekt.html>

2. *Эмоциональный интеллект и его роль в развитии карьеры*
https://top-career.ru/emotional_intelligence

3. Робертс Ричард Д., Мэттьюс Джералд, Зайднер Моше, Люсин Дмитрий Владимирович Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология. Журнал ВШЭ. 2004. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-problemy-teorii-izmereniya-i-primeneniya-na-praktike> (дата обращения: 12.03.2021).

4. Как эмоциональный интеллект поможет в карьере и бизнесе // <https://dailymoneyexpert.ru/how-to-make/2017/02/01/kak-emocionalnyj-intellekt-pomozhet-v-karere-i-biznese-14960.html>

5. Гафиатулина Н.Х., Артамонова Я.В. Социально-психологические технологии деловых и межличностных коммуникаций. Модуль: психодиагностика / Ростов-на-Дону - Таганрог, 2020.

6. Гафиатулина Н.Х., Артамонова Я.В. Социально-психологические технологии деловых и межличностных коммуникаций. Ростов-на-Дону; Таганрог, 2019.

7. Mayer J.D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence // *Intelligence*. N.Y., 1993. P. 433–442

8. Как влияет эмоциональный интеллект на построение успешной карьеры // <https://profarea.ru/articles/emotsionalnyj-intellekt-i-karera.html>

9. Касьянов В.В., Власова В.Н. Пандемия как социальная трагедия для российского населения: обострение системы неравенств // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2021. № 1. С. 34-38.

10. Власова В.Н. Социокультурные основания формирования правового сознания молодежи // *Философия права*. 2020. № 2 (93). С. 69-75.

11. Сергиенко Е.А. Создание и психометрическая проверка методики измерения эмоционального интеллекта // *Казанский педагогический журнал*. 2017.

12. Профессия будущего: дизайнер эмоций URL: <https://need4study.com/articles/5787>

13. Касьянов В.В., Гафиатулина Н.Х., Самыгин С.И. Киберсоциализация как рискогенный фактор влияния на социальное здоровье российской молодежи в эпоху цифровых технологий // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. - 2019. - №6. С. 21-26.

References:

1. Is emotional intelligence important for career growth? <https://priumnojau.ru/emotsionalnyj-intellekt.html>

2. Emotional intelligence and its role in career development https://top-career.ru/emotional_intelligence

3. Roberts Richard D., Matthews Gerald, Seidner Moshe, Lyusin Dmitry Vladimirovich Emotional intelligence: problems of theory, measurement and practical application // *Psychology. HSE Journal*. 2004. No. 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-problemy-teorii-izmereniya-i-primeneniya-na-praktike> (date of access: 12.03.2021).

4. *How emotional intelligence will help in career and business* // <https://dailymoneyexpert.ru/how-to-make/2017/02/01/kak-emocionalnyj-intellekt-pomozhet-v-karere-i-biznese-14960.html>

5. Gafiatulina N.Kh., Artamonova Ya.V. *Social and psychological technologies of business and interpersonal communications. Module: psychodiagnostics* / Rostov-on-Don - Taganrog, 2020.

6. Gafiatulina N.Kh., Artamonova Ya.V. *Socio-psychological technologies of business and interpersonal communications*. Rostov-on-Don; Taganrog, 2019.

7. Mayer J.D., Salovey P. *The intelligence of emotional intelligence* // *Intelligence*. N.Y., 1993. P. 433–442

8. *How emotional intelligence affects building a successful career* <https://profarea.ru/articles/emotsionalnyj-intellekt-i-karera.html>

9. Kasyanov V.V., Vlasova V.N. *Pandemic as a social tragedy for the Russian population: exacerbation of the system of inequalities* // *Humanitarian, socio-economic and social sciences*. 2021. No. 1. S. 34-38.

10. Vlasova V.N. *Socio-cultural foundations of the formation of the legal consciousness of youth* // *Philosophy of law*. 2020. No. 2 (93). S. 69-75.

11. Sergienko E.A. *Creation and psychometric testing of methods for measuring emotional intelligence* // *Kazan pedagogical journal*. 2017.

12. *Profession of the future: designer of emotions* <https://need4study.com/articles/5787/>

13. Kasyanov V.V., Gafiatullina N.Kh., Samygin S.I. *Cyber socialization as a risk-generating factor of influence on the social health of Russian youth in the era of digital technologies* // *Humanitarian, socio-economic and social sciences*. - 2019. - No. 6. P. 21-26.