

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ РУКОВОДИТЕЛЯ ДОО



ЛЫСКОВА
Ирина Викторовна,
заведующий лабораторией
развития дошкольного образования
АОУ ВО ДПО «Вологодский институт
развития образования»

В последнее время термин «эмоциональный интеллект» все чаще встречается в специальной литературе, но в науке по-прежнему не существует четкого определения этого понятия. Впервые обозначение EQ – *emotional quotient* (коэффициент эмоциональности) по аналогии с IQ (коэффициентом интеллекта) ввел в 1985 году клинический физиолог Рувен Бар-Он. В 1990 году Джон Майер и Питер Саловей ввели понятие эмоционального интеллекта.

Существует большое количество определений эмоционального интеллекта. Рувен Бар-Он, например, определяет эмоциональный интеллект как «набор некогнитивных способностей, компетенций и навыков, которые влияют на способность человека справляться с вызовами и давлением внешней среды»; известный психолог Дэниел Гоулман – как «способность осознавать свои эмоции и эмоции других, чтобы мотивировать себя и других и чтобы хорошо управлять эмоциями наедине с собой и при взаимодействии с другими» [7]. В Википедии эмоциональный интеллект представлен как способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач [7].

По мнению Гоулмана, эмоциональный интеллект играет в достижении успеха огромную роль. Конечно, это не единственное условие, однако способность управлять своими эмоциями и угадывать чувства других людей повышает наши шансы достичь успеха и в личной, и в профессиональной жизни.

Исследования показывают, что люди, обладающие эмоциональным интеллектом, выгодно отличаются от остальных. Эмоциональный интеллект влияет на успешность в профессиональной деятельности, физическое и психологическое здоровье, межличностные отношения. Если мы понимаем свои эмоции и то, как ими управлять, то мы способны лучше выражать свои чувства и понимать чувства других.

Эмоциональный интеллект позволяет сориентироваться в сложных ситуациях на рабочем месте, руководить и мотивировать других, преуспеть в ка-

рьеру. Руководителю особенно важно уметь распознавать свои эмоции, так как они сигнализируют о его собственном состоянии и состоянии других людей. Часто бывает, что в условиях стресса, который выводит человека из зоны комфорта, можно потерять контроль над самим собой. Благодаря способности справляться со стрессом и осознавать свои эмоции мы можем правильно воспринимать информацию, адекватно реагировать на ситуацию и принимать оптимальные решения.

Очень часто руководителям дошкольных образовательных организаций (ДОО) приходится решать проблемы, с которыми они раньше не сталкивались. Любой руководитель понимает, что в современном мире все сложнее налаживать равноуровневое взаимодействие с организациями, коллегами, родителями, детьми. Это в свою очередь влияет на эмоциональное состояние человека, на то, как он будет выстраивать отношения с сотрудниками, принимать нужные решения. И здесь немаловажную роль может сыграть эмоциональный интеллект.

Сильный эмоциональный интеллект – серьезное конкурентное преимущество руководителя в его профессиональной деятельности. Чем эффективнее руководитель, тем лучше он справляется как со своими эмоциями, так и эмоциями своих сотрудников. Если у руководителя высоко развит эмоциональный интеллект, он чувствует состояние сотрудника, проявляет эмпатию, сопереживание. И тогда появляется шанс вместе найти решение проблемы.

Часто мы слышим такое выражение: «Эмоциям не место на работе», но это не так. На работе эмоциональная составляющая присутствует всегда, поэтому важно понимать, какое влияние оказывают эмоции – положительное или отрицательное. Под воздействием сильных отрицательных эмоций мы можем принимать неправильные решения. И наоборот, испытывая положительные эмоции, люди работают лучше. В данном случае очень много зависит от руководителя. Коллеги на работе ориентируются на его настроение, восприятие. Потому что именно руководитель способен увлекать коллег, создавать комфортную психологическую атмосферу, которая поможет всем работать эффективнее. При этом совсем не обязательно создавать вокруг себя атмосферу всеобщей любви и бесконечной радости. Эмоционально компетентный руководитель будет находить золотую середину, которая поможет выстраивать правильные профессиональные отношения.

Так для чего же руководителю нужен высокий уровень эмоционального интеллекта? Прежде всего – для себя самого. Руководитель – тоже человек, и в течение рабочего дня он испытывает массу эмоций, большей частью негативных. Большинство руково-

дителей привыкли не обращать на эти эмоции внимания, стараясь держать их «при себе», считают, что таким образом они управляют своими эмоциями. Однако в этом случае речь идет о подавлении, а не об управлении. Между тем подавленные эмоции никуда не пропадают и дальше возможно только два пути развития событий: срыв или болезнь. Вынужденный постоянно скрывать свое настроение руководитель теряет способность испытывать эмоции в общении не только с коллегами, но и с друзьями, и даже родными людьми. Умение управлять своими эмоциями поможет избежать такой ситуации. Причем управлять – это не значит контролировать или подавлять. И контроль, и подавление загоняют эмоции внутрь. Управление позволяет выпустить эмоции. Различные техники разбираются на тренингах, о многих можно прочесть в книгах по стресс-менеджменту. Многие упражнения посвящены регулировке дыхания и направлены на изменение своего физического состояния. Иногда важно проанализировать и собственные мысли, которые часто бывают причинами эмоций [2].

Ну и, конечно, немаловажным является умение руководителя управлять эмоциями других.

Именно к этому стремятся руководители, желающие повысить уровень эмоционального интеллекта. Умение правильно подобрать нужные слова помогает мотивировать сотрудников работать с желанием, с максимальной отдачей. Руководитель с высоким уровнем эмоционального интеллекта – это лидер, за которым пойдет коллектив. Он может подобрать ключик к каждому, рассматривая эмоции работающего рядом с ним человека как ресурсы, которые помогают значительно повысить эффективность труда.

Таким образом, современный руководитель должен развивать свой эмоциональный интеллект, чтобы достичь следующих целей:

1. **Научиться владеть собой.** В сложных жизненных обстоятельствах, в моменты стресса или кризиса необходимо принимать важные решения, а значит, нужно сохранять самообладание. Важная беседа, переговоры требуют максимального самоконтроля, поскольку одна неверная фраза может все испортить. Кроме того, человек, который не справляется с собой и находится в состоянии стресса, не может эффективно действовать. Большую часть неудачных решений люди принимают в момент душевного волнения.

2. **Повысить эффективность управления своей организацией.** Эффективность успешного управления часто зависит от эмоциональной компетентности руководителя. Высокий EQ помогает находить оптимальные решения в кризисных ситуациях.

3. **Раскрыть свой потенциал и возможности.** Чем лучше человек понимает себя, свои эмоции, свою силу и свою слабость, тем лучше он может распорядиться имеющимися ресурсами [5].

Понимать других способен только тот, кто разобрался в себе. Кто знает, чего хочет и как получить желаемое.

Дэниел Гоулман в книге «Эмоциональное лидерство» выделил 18 компетенций эмоционального интеллекта: эмоциональное самосознание, точная самооценка, уверенность в себе, обуздание эмоций, открытость, адаптивность, воля к победе, инициативность, оптимизм, сопереживание, деловая осведомленность, предупредительность, воодушевление, влияние, помощь в самосовершенствовании, содействие изменениям, урегулирование конфликтов, командная работа и сотрудничество [2, 266].

Развитие эмоционального интеллекта возможно на протяжении всей жизни! Научиться распознавать свои эмоции и эмоции других людей, а затем грамотно управлять ими можно в любом возрасте.

Эмоциональный интеллект приносит лучшие результаты в сочетании с глубокими знаниями и сильной мотивацией. Именно развитый эмоциональный интеллект помогает избегать стрессов, конфликтов, построить продуктивные профессиональные отношения, принимать правильные решения в различных рабочих ситуациях. Саморегуляция, умение слышать и ставить себя на место другого, способность управлять настроением дополняет практические навыки и умения во всех сферах, где требуется общение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: АСТ; Владимир: ВКТ, 2009. – 478 с.
2. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.
3. Эмоциональный интеллект. Ключевые навыки для развития эмоционального интеллекта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mentalhelpguide.ru/emotional-health/emotional-intelligence-eq.php#start-of-the-article>
4. Эмоциональный интеллект руководителя [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.eqspb.ru/emocionalnyy-intellekt/emocionalnyj-intellekt-v-biznese/emocionalnyj-intellekt-rukovoditelya/>
5. Зачем нужно развивать эмоциональный интеллект [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.b17.ru/article/razvivaem_emotsionalnyy_intellekt/
6. Для чего руководителю требуется эмоциональный интеллект и как его использовать? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://app.direktoria.org/evolution/pub/8717>
7. Википедия. Эмоциональный интеллект [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Эмоциональный_интеллект.