

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В РАБОТЕ ИНЖЕНЕРА-ПРОГРАММИСТА

Мошко И. И.

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники
г. Минск, Республика Беларусь*

Вайнштейн Л. А. – кандидат психол. н., доцент

Целью работы является исследование влияния эмоционального интеллекта на различные аспекты деятельности инженера-программиста.

Объектом исследования является эмоциональный интеллект. Предметом исследования является корреляция уровня эмоционального интеллекта и успешностью в карьере инженера-программиста.

Для успешной карьеры программисту недостаточно только хорошего кода. Рабочий процесс обычно требует умений отстоять свою позицию перед коллегами и заказчиком, объяснить им нюансы выбранного решения и доказать, что именно это решение поможет достичь лучшего результата. Специфика профессии требует и других умений – например, избежать эмоционального выгорания. Именно поэтому так важно уделять особое внимание развитию эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект — 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. Понятие эмоционального интеллекта появилось, как реакция на частую неспособность традиционных тестов интеллекта предсказать успешность человека в карьере и в жизни. Этому было найдено объяснение, состоявшее в том, что успешные люди способны к эффективному взаимодействию с другими людьми, основанному на эмоциональных связях, а также к эффективному управлению своими собственными эмоциями.

По определению С. Дж. Стейна, эмоциональный интеллект, в отличие от привычного всем понятия интеллекта, «является способностью правильно истолковывать обстановку и оказывать на нее влияние, интуитивно улавливать то, чего хотят и в чём нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу».

Некоторые специалисты выделяют [1,2,3,4,5] всего четыре основные составляющие эмоционального интеллекта:

Восприятие эмоций — способность распознавать эмоции (по мимике, жестам, внешнему виду, походке, поведению, голосу) других людей, а также идентифицировать свои собственные эмоции.

Использование эмоций для стимуляции мышления — способность человека (главным образом неосознанно) активировать свой мыслительный процесс, пробуждать в себе креативность, используя эмоции как фактор мотивации.

Понимание эмоций — способность определять причину появления эмоции, распознавать связь между мыслями и эмоциями, определять переход от одной эмоции к другой, предсказывать развитие эмоции со временем, а также способность интерпретировать эмоции во взаимоотношениях, понимать сложные (амбивалентные, неоднозначные) чувства.

Управление эмоциями — способность укрощать, пробуждать и направлять свои эмоции и эмоции других людей для достижения поставленных целей. Сюда также относится способность принимать эмоции во внимание при построении логических цепочек, решении различных задач, принятии решений и выборе своего поведения.

Модель эмоционального интеллекта Рувена Бар-Она была представлена в 1996 году на собрании американской ассоциации психологов в Торонто (Канада). Эта модель представляет собой более значительное число компонентов, образующих эмоциональный интеллект (рис. 1)

– Самоуважение — способность понимать и оценивать себя, видеть свои возможности и ограничения, сильные и слабые стороны, и принимать себя вместе со своими сильными и слабыми сторонами.

– Эмоциональная осознанность — способность человека распознавать у себя наличие эмоции в конкретный момент, различать свои эмоции и понимать причины их возникновения.

– Самовыражение — способность ясно и конструктивно выражать свои чувства и мысли, а также способность мобилизовать свою эмоциональную энергию, проявлять при необходимости твёрдость убеждений, стоять на своём.

– Независимость — способность полагаться на себя и эмоционально не зависеть от других.

– Эмпатия — это умение распознавать, осознавать и понимать чувства других людей.

– Социальная ответственность — способность идентифицировать себя как члена социальной группы, конструктивно сотрудничать с другими людьми, проявлять заботу и брать на себя ответственность за других людей.

- Контролирование импульсов — способность сдерживать свои эмоции, воздерживаться перед соблазном.
- Оценка действительности — способность сверять свои мысли и чувства с объективной внешней реальностью.
- Гибкость — способность быстро корректировать свои чувства, мысли, представления и поведение соответственно меняющимся обстоятельствами.
- Решение проблем — способность устанавливать и формулировать проблему, а также находить для нее потенциально эффективное решение.



Рисунок 1 – Эмоциональный интеллект, модель Рувена Бар-Она

- Самоактуализация — способность устанавливать цели и стремиться к их достижению, реализовывать свой потенциал.
- Оптимизм—способность сохранять надежду и позитивное отношение даже в сложных обстоятельствах.
- Счастье — способность чувствовать удовлетворённость собой, другими и жизнью в целом.

Одной из трудностей в деятельности инженера-программиста является ее высокая эмоциональная насыщенность: психоэмоциональные перегрузки, эмоциональная напряженность и выгорание и т.д. Эти явления могут приводить к ухудшению или полной дезорганизации профессиональной деятельности. Таким образом продуктивность деятельности напрямую зависит от способности программиста осознавать и регулировать свои эмоциональные состояния и чувства, а также от умения понимать и управлять состояниями своих коллег и подчиненных, то есть от уровня развития эмоционального интеллекта.

Список использованных источников:

1. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Междунар. научно-практ. конф. 26–27 ноября 2004 г., г. Смоленск: В 2 ч. Ч. 1. Смоленск: СГПУ, 2004.
2. Л.А. Вайнштейн «Психология управления и основы лидерства». – Минск, ГИУСТ БГУ, 2008. С. 289
3. Виллюнас, В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2011. - 143 с.
4. Выготский Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века // Вопр. психол. 1968. № 2. С.157-159.
5. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Ананьевские чтения: тез. науч.практ. конф.; редкол.: А.А. Крылов [и др.]. - СПб.: Изд-во Санкт-Петерб.ун-та, 2013. - С. 25 - 26.