

Латыпова Эльвира Рашитовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

г. Уфа, Республика Башкортостан

Аванесова Милана Денисовна

бакалавр, студентка

Институт гуманитарных и социальных наук

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

г. Уфа, Республика Башкортостан

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР САМОРЕГУЛЯЦИИ И ГАРМОНИЗАЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ: МЕХАНИЗМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ

***Аннотация:** в статье исследуется концепция эмоционального интеллекта (ЭИ), его роль в личной и профессиональной жизни. Рассматриваются компоненты ЭИ и признаки низкого уровня ЭИ. Анализируется возможность развития ЭИ и предлагается модель RULER для освоения ключевых навыков: распознавания, понимания, называния, выражения и регуляции эмоций.*

***Ключевые слова:** саморегуляция, межличностные отношения, развитие ЭИ, RULER.*

В современном мире эмоциональный интеллект играет важную роль, как в личной, так и в профессиональной жизни. Развитие EQ (emotional quotient) значительно помогает улучшить качество наших связей, создавать эффективные коммуникации и строить межличностные отношения [3]. Как отмечают П. Сэловей и Дж. Майер: «эмоциональный интеллект – это способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей» [6]. В общем виде эмоциональный интеллект – это совокупность навыков, которые позволяют человеку распознавать свои собственные эмоции, понимать эмоции других людей и регулировать эмоции.

Сегодня тема эмоционального интеллекта становится всё более актуальной. Современный человек ежедневно сталкивается с большим количеством стрессовых ситуаций, необходимостью быстро принимать решения и взаимодействовать с разными людьми. В таких условиях умение контролировать эмоции и правильно выстраивать общение становится важным навыком, который влияет не только на внутреннее состояние человека, но и на его успешность в обществе [4].

Концепция эмоционального интеллекта обычно делится на несколько ключевых компонентов: самопознание, саморегуляция, социальная осведомленность и управление отношениями [2]. Благодаря самопознанию человек может идентифицировать и называть свои чувства в момент их возникновения, осознавать, как эмоции влияют на собственные мысли и поведение, объективно оценивать свои способности и ограничения. Саморегуляция даёт человеку способность контролировать импульсивные реакции, адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам, а также сохранять позитивный настрой и веру в свои силы даже в трудной ситуации. Социальная осведомленность и управление отношениями направлены на взаимодействие в социуме. Эти два компонента позволяют человеку понимать чувства и потребности других людей, дают умение мотивировать и вдохновлять, способность оказывать положительное воздействие на окружающих [2].

Особенно важно отметить, что эмоциональный интеллект оказывает влияние не только на личное состояние человека, но и на его профессиональную деятельность. В условиях постоянного взаимодействия с людьми способность сохранять эмоциональную устойчивость и понимать эмоциональное состояние окружающих становится значимым преимуществом. Работники с высоким уровнем EQ чаще демонстрируют стрессоустойчивость, умеют эффективно работать в коллективе и легче справляются с конфликтными ситуациями. Именно поэтому многие современные работодатели уделяют внимание не только профессиональным навыкам сотрудников, но и их эмоциональной компетентности.

Кроме того, высокий уровень эмоционального интеллекта помогает человеку быстрее адаптироваться к новым условиям. Люди, умеющие понимать свои эмоции, обычно легче переносят перемены, спокойнее реагируют на трудности и

быстрее находят способы решения проблем. Это особенно важно в условиях современного общества, где изменения происходят очень быстро.

Люди с низким эмоциональным интеллектом часто испытывают трудности в понимании эмоций как своих собственных, так и чужих. И.Е. Скопец отмечает, что общение и совместная работа с такими личностями могут быть затруднены, поскольку они склонны критиковать окружающих и болезненно реагировать на любую, даже самую доброжелательную критику [5].

Рассмотрим основные признаки, которые могут указывать на низкий уровень EQ. Первое – это трудности в управлении собственными эмоциями. Люди с низким EQ реактивны: они быстро реагируют на раздражители, не обдумывают последствия своих действий и слов. Также им сложно прийти в себя после эмоционального потрясения. Из-за неспособности понять или прожить эмоции они часто подавляют их, что приводит к внутреннему напряжению или психосоматическим проблемам.

Часто такие люди не умеют открыто говорить о своих переживаниях и предпочитают скрывать эмоции даже от близких людей. Со временем это может вызывать накопление негативных чувств и эмоциональное выгорание. Неспособность своевременно выражать свои эмоции нередко становится причиной недопонимания в общении.

Второе – проблемы в межличностных отношениях. Такие люди склонны часто вступать в конфликты и не способны разрешать споры. Также им сложно вступать в глубокие, доверительные отношения. Из-за отсутствия эмоциональной связи общение может быть поверхностным.

Низкий уровень эмоционального интеллекта нередко отражается и на психологическом состоянии человека. Постоянные трудности в общении, непонимание собственных чувств и эмоциональная нестабильность могут вызывать тревожность, раздражительность и чувство внутреннего напряжения. Человеку становится сложно выстраивать гармоничные отношения с окружающими, потому что любые замечания или несогласие воспринимаются слишком остро. В результате это может приводить к социальной изоляции и снижению самооценки.

Следует выделить и поведенческие особенности. Люди с низким эмоциональным интеллектом склонны к критике, трудно адаптируются к изменениям, проявляют ригидность в мышлении. Также они эгоцентричны, им сложно понять чувства других, поэтому они часто проецируют все ситуации на себя, делая себя центром внимания в разговоре. Важно отметить, что низкий эмоциональный интеллект – это не приговор.

Многие специалисты считают, что развитие эмоционального интеллекта должно начинаться ещё в детстве. Именно в раннем возрасте формируются основы общения, умение понимать других людей и выражать собственные чувства. Поддержка со стороны семьи и окружающих играет важную роль в формировании эмоциональной устойчивости личности.

Эмоциональный интеллект можно развивать на протяжении всей жизни с помощью осознанной практики, обучения и саморефлексии. Люди, которые осознают свои трудности в этой области, могут значительно улучшить свои навыки, обратившись к специалистам или используя различные методики саморазвития.

Важно отметить, что развитие эмоционального интеллекта требует регулярной практики и внимательного отношения к собственному эмоциональному состоянию. Важную роль в это процессе играет способность человека анализировать свои реакции в различных жизненных ситуациях. Полезными могут быть ведение дневника эмоций, развитие навыков активного слушания, а также умение открыто обсуждать свои чувства без проявления агрессии. Постепенно такие действия помогают человеку лучше понимать себя и окружающих [1].

Также развитию EQ способствует чтение литературы по психологии, участие в тренингах и работа над навыками общения. Немаловажным является умение слушать собеседника, не перебивая его и стараясь понять его точку зрения. Подобные навыки помогают улучшить качество общения и снизить количество конфликтных ситуаций.

Марк Бракетт, сооснователь Йельского центра эмоционального интеллекта, предлагает модель RULER для развития EQ [1]. Она концентрируется на пяти ключевых навыках.

1. Recognizing (Распознавание) – умение точно определять эмоции по выражению лица, интонации, и другим невербальным сигналам.

2. Understanding (Понимание) – осознание причин возникновения эмоций и их потенциальных последствий для себя и других.

3. Labeling (Называние) – использование точного и разнообразного словаря для описания эмоций, что помогает лучше их идентифицировать.

4. Expressing (Выражение) – способность адекватно и конструктивно выражать свои чувства, учитывая контекст и собеседника.

5. Regulating (Регулирование) – развитие стратегий управления эмоциями, таких как переоценка ситуации, поиск поддержки или техники релаксации, чтобы сохранять продуктивное состояние.

Практика этих навыков через самоанализ, диалоги и целенаправленные упражнения способствует глубокому развитию эмоционального интеллекта [1].

В настоящее время тема эмоционального интеллекта активно изучается не только психологами, но и специалистами в области образования, управления и медицины. Это связано с тем, что эмоциональная грамотность напрямую влияет на качество жизни, его способность адаптироваться к изменениям и успешно взаимодействовать с обществом [4]. Развитие EQ особенно актуально в условиях современного ритма жизни, когда люди ежедневно сталкиваются с высоким уровнем стресса и большим количеством социальных контактов.

Таким образом, эмоциональный интеллект является важным аспектом для построения успешной и гармоничной жизни в современном мире. От способности распознавать, понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих напрямую зависят качество наших личных связей, эффективность, профессиональной деятельности и общее благополучие. Как показала статья, развитый EQ способствует глубокому самопознанию, адаптивности, умению мотивировать и вдохновлять, а также выстраивать прочные и доверительные отношения.

Список литературы

1. Бракетт М.А. Управление эмоциями: пять ключевых навыков эмоционального интеллекта / М.А. Бракетт. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 304 с.

2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – М.: АСТ, 2009. – 478 с.

3. Эмоциональный интеллект и общение: роль эмоций в установлении связей / Э.Р. Латыпова, И.А. Антонов, К.В. Королев, В.А. Арсланов // Молодой исследователь: вызовы и перспективы: сборник статей по материалам ССCLXXXVI международной научно-практической конференции. – М., 2024. – С. 68–70.

4. Латыпова Э.Р. Человек и коммуникации в современном обществе / Э.Р. Латыпова, В.А. Арсланов // Малоотходные, ресурсосберегающие химические технологии и экологическая безопасность: материалы VII Международной молодежной научно-практической конференции. – Уфа, 2024. – С. 317–319. EDN DTBWHI

5. Скопец И.Е. Низкий эмоциональный интеллект: признаки, последствия, способы изменить / И.Е. Скопец // 5 Призм. – URL: <https://5prism.ru/articles/psihologiya/nizkij-emocionalnyj-intellekt-priznaki-posledstviya-sposoby-izmenit/> (дата обращения: 26.10.2025).

6. Salovey P. Emotional intelligence / P. Salovey, J.D. Mayer // *Imagination, Cognition and Personality*. – 1990. – Vol. 9. No. 3. – P. 185–211.