

РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОТНОШЕНИЯХ

Введение. Проблема отношений между аффективной и когнитивной сферами существует на протяжении всей истории развития психологии. Отношения человека к различным сферам жизни и к самому себе отражают эмоции, а способность к пониманию отношений и абстрагированию — интеллект. Значительную роль в отношениях во взаимодействии субъектов занимает эмоциональный интеллект, способствующий созданию и установлению отношений.

В своей научной работе мы будем рассматривать такие ключевые понятия как «эмоциональный интеллект» и «отношения». Эмоциональный интеллект — способность личности отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий [1]. Отношения — форма отражения человеком окружающей его действительности, а формирование отношений в структуре личности происходит в результате отражения им на сознательном уровне сущности тех социальных объективно существующих отношений общества в условиях его бытия, в котором он живет [2].

Основная часть. В 1985 г. клинический физиолог Рувен Бар-Он впервые ввел термин EQ — emotional quotient, коэффициент эмоциональности, по аналогии с IQ. В 1990 г. Питер Саловей и Джек Майер опубликовали статью «Эмоциональный интеллект» [3, с.5]. Привлекательность данной теории заключается в том, что необходимое качество — развитый эмоциональный интеллект — можно развивать в течение жизни, тем самым достигая успехов в профессиональной и личной жизни. Эмоциональный интеллект предполагает умение погрузиться в свои эмоции, проанализировать их и принять решение, навык управления своими эмоциями.

В настоящее время нет единой точки зрения и единого понимания данного термина. Существует большое количество определений эмоционального интеллекта. Так, Рувен Бар-Он считает, что эмоциональный интеллект — это «набор некогнитивных способностей, компетенций и навыков, которые влияют на способность человека справляться с вызовами и давлением внешней среды» [4].

П. Саловей и Дж. Майер выделили 4 основных аспекта данного понятия, каждый из которых, в свою очередь, включает определенные способности [1]:

1. Восприятие эмоций:
 - способность распознавать свои эмоции;
 - способность распознавать эмоции других людей (в процессе непосредственного общения, в литературных произведениях и фильмах);
 - способность точно выражать эмоции и эмоциональные потребности;
 - способность находить различия между искренним и неискренним проявлением эмоции.
2. Использование эмоций для улучшения мышления:
 - способность включать эмоции при выполнении мыслительных операций;
 - способность использовать эмоции для лучшего запоминания и принятия решений;
 - способность использовать изменения настроения, чтобы оценивать различные точки зрения;
 - способность применять эмоции в процессе создания чего-либо нового.
3. Понимание эмоций:
 - способность понимать, как одна эмоция может быть связана с другой;
 - способность осознавать, что вызвало данные эмоции и что может за этим последовать;
 - способность понимать возможность одновременного проявления различных эмоций;
 - способность понимать, как одна эмоция может повлиять на другую.
4. Управление эмоциями:
 - способность быть открытым эмоциональным проявлениям как положительным, так и отрицательным;
 - способность исследовать причины появления определенных эмоций;
 - способность вызывать определенные эмоциональные состояния, продлевать их и выходить из них;
 - способность управлять своими эмоциями;
 - способность помогать другим справляться с их эмоциями.

Таким образом, эмоциональный интеллект предполагает, что человек является хозяином своих эмоций, осознает их и владеет ими, не подавляет «нежелательные» эмоции, а сам решает и «разрешает» себе проявление той или иной эмоции в определенной ситуации. Эмоциональный интеллект начинается с понимания своих эмоций, и только осознав свои эмоции, мы можем научиться пониманию эмоций других людей и причин, вызвавшие их.

Эмоциональный интеллект — это способность человека понимать и управлять своими эмоциями и чувствами, а также понимать эмоции и чувства других людей. Важным аспектом эмоционального интеллекта является способность контролировать свои эмоции и проявлять сочувствие к другим людям. Это помогает человеку стать более эмоционально развитым и понимающим.

Отношения — это сложный процесс, в котором присутствует множество эмоций и чувств. Важным аспектом является эмоциональный интеллект, который помогает людям понимать и управлять своими эмоциями и чувствами.

Эмоциональный интеллект способствует:

1. Развитию отношений: пониманию и уважению чувств партнера; эмоциональный интеллект помогает понимать чувства и эмоции своего партнера; позволяет устанавливать глубокую связь и понимать, что происходит с вашим партнером; уважать чувства и эмоции; создавать более доверительные и крепкие отношения.

2. Управлению конфликтами: конфликты — это неизбежный аспект любого отношения. Однако, эмоциональный интеллект помогает людям управлять своими эмоциями и проявлять сочувствие к партнеру. Это помогает предотвратить эскалацию конфликта и найти конструктивное решение.

Он включает в себя несколько ключевых компонентов:

- осознание собственных эмоций и умение управлять ими;
- способность к эмпатии;
- навыки социального взаимодействия;

Каждый из этих аспектов влияет на то, как мы взаимодействуем с другими, и может стать основой для гармоничных и поддерживающих отношений.

Эмпатия и понимание. Эмпатия — это способность понимать и разделять чувства другого человека, видеть мир его глазами. В отношениях это означает умение слышать партнера и откликаться на его эмоциональные потребности. Эмпатия укрепляет связь между людьми, создавая атмосферу доверия и взаимопонимания.

Саморегуляция и конфликты. Управление собственными эмоциями — еще один важный аспект эмоционального интеллекта. Это умение не дать эмоциям взять верх в сложных ситуациях, сохранять спокойствие и ясность мысли. В отношениях это помогает предотвращать эскалацию конфликтов и находить конструктивные решения проблем.

В семейных отношениях. В семейной жизни эмоциональный интеллект играет ключевую роль в создании атмосферы понимания и поддержки. Высокий уровень эмоционального интеллекта помогает членам семьи лучше понимать друг друга, выражать свои чувства и нужды без агрессии и обид. Это также помогает в решении конфликтов, позволяя участникам семьи подходить к проблемам с позиции понимания и сочувствия, а не обвинения и злости.

В отношениях с детьми. Для родителей эмоциональный интеллект может стать мощным инструментом в воспитании и общении с детьми. Родители, обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта, лучше понимают эмоциональные потребности своих детей и могут адекватно реагировать на их поведение. Это способствует формированию у детей чувства безопасности и уверенности, а также учит их здоровым способам выражения и управления собственными эмоциями.

На работе. В профессиональной среде эмоциональный интеллект способствует развитию лидерских качеств, улучшению командной работы и повышению общей продуктивности. Способность понимать и управлять собственными эмоциями, а также распознавать и адекватно реагировать на эмоции коллег, создает благоприятную атмосферу и способствует эффективному решению рабочих задач.

Заключение. Развитие эмоционального интеллекта — это путь к более глубокому самопознанию и улучшению качества ваших отношений. Умение читать и понимать эмоциональные сигналы, как свои собственные, так и окружающих, открывает двери к более эффективному общению, снижению конфликтности и построению взаимоуважительных отношений. Не забывайте также о важности внимания к сигналам собственного тела, которые могут многое рассказать о ваших эмоциональных состояниях.

Список цитируемых источников

1. *Salovey, P.* Emotional intelligence / P. Salovey, D. Mayer, // *Imagination, Cognition and Personality*. — 1990. — V. 9. — P. 185—211.
2. *Мясищев В. Н.* На пути создания психологической теории личности / В.А. Журавель, В.Н. Мясищев. // *Вопросы психологии*. 1974. № 2. С. 32—42
3. *Никулина, И. В.* Эмоциональный интеллект: инструменты развития: учебное пособие / И. В. Никулина. — Самара: Издательство Самарского университета, 2022. — 82 с.
4. *Bar-On, R.* Emotional Intelligence Inventory (EQ - i): technical Manual / R. Bar-On. — Toronto, Canada: Multi — Health Systems, 1997