

**СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ В
СВЯЗИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА К УРОВНЯ
УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ**

Айматова Дилором Рузимуротовна

Шахрисабзский государственный педагогический институт

преподаватель кафедры «Общественные науки»

Аннотация

В основе данной темы обоснована тем, что социально- психологические характеристики в связи и эмоционального интеллекта к уровня удовлетворенности семейной жизни. В последнее время проблема эмоциональные состояния становится все более актуальной.

Ключевые слова: эмоция, чувство, настроение, человек, жизнь, эмоциональное состояние.

**Emotsional intellekt va oilaviy hayotdan qoniqish darajasi o'zaro
aloqadorligining ijtimoiy – psixologik xususiyatlari**

Annotatsiya

Ushbu mavzu hissiy intellekt va oilaviy hayotdan qoniqish darajasi o'rtasidagi munosabatlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganishga asoslangan. Hozirgi vaqtda hissiy holat bo'yicha tadqiqotlar eng dolzarb mavzu hisoblanadi.

Kalit so'zlar: his-tuyg'u, his-tuyg'u, kayfiyat, shaxs, hayot, hissiy holat.

**SOCIAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE
RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND
THE LEVEL OF SATISFACTION WITH FAMILY LIFE**

Annotation. This topic is based on the study of the socio-psychological characteristics of the relationship between emotional intelligence and the level of satisfaction with family life. Currently, research on the emotional state is considered the most pressing topic.

Key words: emotion, feeling, mood, personality, life, emotional state.

«Невыраженные эмоции никогда не умрут. Они похоронены заживо и позже появятся в более уродливых отношениях»

(Зигмунд Фрейд австрийский психолог)

Эмоциональный интеллект человека напрямую связан с эмоциями и чувствами, и овладение основами эмоционального интеллекта предполагает прежде всего знакомство со своими эмоциями, сознательное и (или) интуитивное умение разбираться в эмоциях (как в своих, так и в чужих), а также умение достигать с помощью эмоций тех или иных целей. Среди моделей эмоционального интеллекта наиболее известная (авторы — Майер, Саловей, Карузо) складывается из четырёх основных умений:

- воспринимать эмоции;
- понимать их;
- управлять ими;
- применять эмоции с целью достижения определённых целей (самотивация, творческий прорыв и проч.)

Развитый эмоциональный интеллект позволяет человеку скрыть истинные чувства или проявить неправдивую эмоцию, например, скрыть раздражение или вспышку гнева, или улыбнуться тому, кому не хотел бы, просто из вежливости. Высокий уровень эмоционального интеллекта позволит читать эмоции и чувства собеседника, словно раскрытую книгу, и «перенастроить» его, утихомиривая злость, или настраивая на доверие, или переубеждая.

Однако одной только эмоциональной составляющей недостаточно для личностного роста, и его прекрасно дополняет социальный интеллект. Это понятие включает в себя умение общаться, взаимодействовать, контактировать, находить точки соприкосновения и общий язык с другими людьми, понимать их намерения, предполагать с большой долей вероятности их поведение, а также сотрудничать.

Социально-эмоциональный интеллект — смешанная модель, одна из которых описана в популярной книге Дэниела Гоулмана «Эмоциональный интеллект». Автор включил в неё пять составляющих, а именно: самопознание, саморегуляцию, владение социальными навыками, способность распознавать чувства, эмоции и намерения людей, и, наконец, мотивацию. Необходимость владения социальными навыками и делает более правильной формулировку «социально-эмоциональный интеллект»

В своих работах «Эмоциональный интеллект: почему он может значить больше чем IQ?» и «Эмоциональный интеллект на работе» Д. Гоулман описал пять разных категорий, или составляющих эмоционального интеллекта: самосознание, саморегуляцию, мотивацию, эмпатию, социальные навыки. Следовательно, если развить эти составляющие

эмоционального интеллекта, можно существенным образом улучшить качество жизни людей в образовательном пространстве.

Во-первых, повышение самосознания способствует формированию лучших мыслей, поведения и чувств по отношению к другим людям. Это приводит к повышению уровня общественного признания, дружбы и романтических отношений. Если студент будет понимать свои сильные стороны и области для развития, как действовать соответствующим образом, это качество выявит у него уверенность, которая отличается от излишней самоуверенности или проявлений низкой самооценки. Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта легче справятся с критикой, а также смогут использовать его, чтобы понять и улучшить качество своей жизни.

Во-вторых, овладение навыками психической саморегуляции позволит людям должным образом сдерживать и контролировать свои чувства и эмоции в соответствующей ситуации, здраво выражать свои эмоции, контролируя и сдерживая их, что способствует улучшению личностных и межличностных отношений. Доказано: это не только увеличивает уровень счастья, но и повышает вероятность успеха. Развитие эмоционального интеллекта способствует снижению вероятности стресса и депрессии, что ведет к более здоровой и эмоциональной жизни. Важнейшим источником стресса являются проблемы во взаимоотношениях, а улучшение отношений способствует лучшему качеству жизни.

В-третьих, мотивация самым значительным образом влияет и на учебу, и на карьеру, и на жизнь в целом. Здоровая самомотивация может способствовать лучшей реакции на жизненные неудачи и разочарования, помогает относиться к ним с оптимизмом и стойкостью.

В-четвертых, разумная доля эмпатии может существенно улучшить качество жизни и связи с людьми на эмоциональном уровне. Студенты, обладающие по природе своей этой способностью, с легкостью чувствуют чужое настроение, отзывчивы, склонны к глубокому сочувствию, умеют разрешать конфликтные ситуации, т. е. демонстрируют более устойчивое лидерство. Например, известно, что эмпатийные лидеры студенческих групп умеют быстро ориентироваться во взаимоотношениях людей, без затруднений находят общий язык с другими в разнообразных ситуациях, пользуются симпатией, стремятся к демократическому стилю управления.

В-пятых, человек с хорошо развитыми социальными навыками любит находиться среди людей. Другие люди тоже получают удовольствие от

общения с ним. Выстраивание отношений и общение с людьми является залогом счастья.

Эмоции отражаются на деятельность человека, побуждают к какому-либо действию, или наоборот ограничивают. На эмоциях человек способен иногда на многое, многим изменениям, а у некоторых не вызывает какое-либо изменение. Наиболее ранние эмоциональные проявления у детей связаны с органическими потребностями ребенка. Положительные эмоции у ребенка развивается постепенно, методом исследования.

Каждый человек конкретен, и каждый по-разному проявляет эмоции.

Использованные источники:

1. Изард К.Э. Психология эмоций.-СПБ: Питер ,1999
2. Веккер Л.М. Психические процессы: ВЗ-х.-Т.1.-Л: изд-во ЛГУ,1974
3. Симонов П.В. Эмоциональный мозг 1978.
- 4.Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / пер. с англ. А. П. Исаевой. М. ; Владимир, 2009. 478 с.
- 5.Богачева Е. А. Влияние эмоционального интеллекта на качество жизни студентов в образовательном пространстве // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2018. Т. 7, вып. 4 (28). С. 386-391. БО!: [https://doi.org/ 10.18500/2304-9790-2018-7-4-386-391](https://doi.org/10.18500/2304-9790-2018-7-4-386-391).