

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL FEATURES OF THE BEHAVIOR OF A PERSON WITH A LOW LEVEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

Н. М. Хмельницкий

N. M. KHMELNITSKY

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Гродно, Республика Беларусь

Educational Institution “Yanka Kupala Grodno State University”

Grodno, Republic of Belarus

e-mail: hmelnickij7@gmail.com

В данной статье выделены основные признаки и показатели, свойственные для человека с низким уровнем эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: психологические факторы, социальные факторы, поведение, особенности, эмоциональный интеллект.

This article highlights the main signs and indicators of a person with a low level of emotional intelligence.

Keywords: psychological factors, social factors, behavior, characteristics, emotional intelligence.

В настоящее время вопрос становления, развития эмоционального интеллекта, изучение влияний на него различных факторов является популярной темой для исследований, как среди именитых учёных, так и молодых исследователей. Эмоциональный интеллект часто называют вторым умом – умом, который чувствует, распознаёт эмоции: как наши, так и окружающих людей. Эмоциональный интеллект является огромным ресурсом для человека в самопознании, саморазвитии, в создании межличностных отношений, в борьбе со стрессами. Эмоциональный интеллект играет важную роль при подготовке учеников в профессиональной ориентации. Воспитание у школьников умений жить в ладу с собой и другими людьми также происходит на основе эмоционального интеллекта. Ещё уровень развитости эмоционального интеллекта (EQ) напрямую влияет на взаимодействие человека в социуме и его успеш-

ность в обучении и построении карьеры. В связи со значимостью высокого уровня интеллекта для жизни человека особо актуально выделить психологические и социальные критерии, согласно которым можно предварительно, на ранних этапах, диагностировать низкий уровень эмоционального интеллекта, что будет способствовать началу ранней коррекции данной проблемы, и, как следствие, минимизации негативных последствий для человека.

Человек с низким уровнем эмоционального интеллекта (ЭИ) при взаимодействии с людьми выделяется на фоне остальных. Существует ряд признаков, которые показывают, что у определённого человека низкий уровень эмоционального интеллекта:

1. склонность к нервному перевозбуждению даже по незначительному поводу;
2. возникновение частых конфликтов с окружающими;
3. невозможность найти объяснение своим эмоциям;
4. трудное налаживание процесса коммуникации и самоутверждения;
5. для данного человека существует только его мнение, он не прислушивается к мнениям окружающих;
6. данный человек обладает такими характеристиками, как злопамятность и обидчивость;
7. в возникающих проблемах в большинстве случаев данный человек обвиняет окружающих;
8. ему трудно понять эмоции и поведение окружающих людей;
9. как правило, такому человеку сложно принять какую-либо критику в свой адрес, он всегда думает о себе;
10. часто возникает чувство опустошённости, подавленности;
11. такой человек не умеет планировать своё рабочее время, часто повторяет аналогичные ошибки;
12. для него характерна частая смена рабочего места, трудности при вхождении в новый коллектив [2, 4].

Для проведения мысленного сравнительного анализа приведём характерные черты человека с высоким ЭИ: самоактуализация, добросовестность, открытость новому опыту, эмоциональную устойчивость, позитивное отношение к окружающим, самоуважение, самоинтерес, самоуверенность, самопоследовательность, самопонимание [3].

У людей с низким уровнем ЭИ, как правило, отсутствует четкое представление о себе и точное понимание того, что и как он чувству-

ет. Отсутствие данных качеств приводит к неумению разбираться со своими сильными и слабыми сторонами, что важно при любой форме социального взаимодействия. Также люди с высоким эмоциональным интеллектом часто обращают пристальное внимание на то, как их действия влияют на внутреннюю жизнь окружающих, а люди с низким уровнем эмоционального интеллекта не обращают внимания на данный феномен.

Именно внутренняя жизнь приводит в движение внешние стимулы, и поэтому люди с высоким EQ обращают внимание на такие тонкости, как образ мыслей других людей; поиск способов улучшить себя и усовершенствовать дела, которыми они занимаются; развитие личностной адаптивности (способности справляться с изменениями и извлекать из них выгоду) [1].

Одним из показателей уровня ЭИ служит также наличие либо отсутствие лидерских качеств. Человек с низким уровнем эмоционального интеллекта никогда не станет лидером в коллективе либо некой другой общности людей, не сможет решить возникшие конфликты и разногласия, у него отсутствуют влияние и эмпатия, для окружающих он не будет авторитетен ни в работе, ни в общении, ни в других сферах жизнедеятельности.

Также люди с вышеописанной проблемой не желают самосовершенствоваться, у них отсутствует интерес к совершенствованию в своей рабочей либо учебной деятельности. Они не обладают умением поднимать эмоциональное настроение окружающим, приводить их в гармонию.

Ещё одной яркой особенностью является то, что, даже в неприятных ситуациях люди с хорошо развитым эмоциональным интеллектом стараются сосредоточиться на том, что они могут извлечь из негативного опыта. Настойчивость в достижении целей, несмотря на трудности – одна из ярких характеристик человека, с высоким EQ [5].

Подводя итог, стоит отметить, что данных факторы весьма ярко характеризуют людей с низким уровнем эмоционального интеллекта, однако наличие одного либо двух критериев из вышеуказанного перечня не свидетельствует о стопроцентно низком уровне эмоционального интеллекта, а лишь являются факторами, при которых необходимо проверить свой ЭИ с помощью указанных выше методик диагностики.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ:

1. Как адаптивность помогает нам выжить в эпоху перемен? [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.psychologies.ru/standpoint/kak-adaptivnost-pomogaet-nam-vyzhit-v-epokhu-peremen/>. – Дата доступа : 21.03.2024.

2. Признаки того, что у человека низкий эмоциональный интеллект [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.b17.ru/blog/242033/>. – Дата доступа : 21.03.2024.
3. Связь эмоционального интеллекта с индивидуально-психологическими особенностями личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.gramota.net/articles/issn_1993-5552_2013_2_31.pdf. – Дата доступа : 21.03.2024.
4. 5 черт людей с низким эмоциональным интеллектом [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.psychologies.ru/articles/5-chert-lyudey-s-nizkim-emotsionalnyim-intellektom/>. – Дата доступа : 21.03.2024.
5. 12 элементов эмоционального интеллекта. Над чем вам нужно поработать? [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://kontur.ru/articles/2529>. – Дата доступа : 21.03.2024.