



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th March, 2025

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ: ИСКУССТВО ПОНИМАНИЯ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩЕГО

Расулова Нилуфар Тулкуновна

Международная исламская академия Узбекистана,
Доцент кафедры «Психология религии и педагогика»,
Доктор философии по психологическим наукам (PhD)

Эмоции играют ключевую роль в нашей жизни. Они влияют на наши решения, поведение, взаимоотношения и даже успех в карьере. Однако не все умеют осознавать и управлять своими чувствами. Развитие эмоциональной грамотности помогает лучше понимать себя и окружающих, а также эффективнее справляться с жизненными вызовами.

Что такое эмоциональная грамотность?

Эмоциональная грамотность – это способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также учитывать эмоции других людей в общении. Этот навык является важной составляющей эмоционального интеллекта и играет решающую роль в личностном и профессиональном развитии.

Пример: Представьте, что вас неожиданно раскритиковали на работе. Без развитой эмоциональной грамотности можно поддаться гневу, обиде или чувству неуверенности. Однако, если вы осознаёте свои эмоции, то сможете проанализировать ситуацию, задать себе вопросы: «Что именно вызвало мою реакцию? Это объективная критика или субъективное мнение? Как я могу использовать это замечание для улучшения?» В результате вы не просто избежите конфликта, но и сможете извлечь пользу из ситуации.

Очень важно развивать эмоциональную грамотность:

1. **Лучшая саморефлексия.** Понимание собственных эмоций помогает человеку осознанно реагировать на различные ситуации, а не действовать импульсивно.



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th March, 2025

Пример: После напряжённого рабочего дня человек может почувствовать раздражение и неосознанно сорваться на близких. Однако, если он осознаёт своё состояние, то может заранее предупредить родных о своей усталости или использовать техники расслабления.

2. **Эффективное общение.** Способность понимать эмоции собеседника делает диалог более продуктивным и снижает вероятность конфликтов. Пример: В разговоре с коллегой вы замечаете, что он ведёт себя отстранённо. Вместо того чтобы воспринимать это на свой счёт, вы можете спросить: «Ты сегодня выглядишь усталым, всё в порядке?» Такой подход помогает наладить доверительные отношения.

3. **Снижение стресса.** Осознанное управление эмоциями помогает сохранять спокойствие в сложных ситуациях.

Пример: Если вас задерживают в пробке, можно разозлиться и испортить себе настроение, а можно включить приятную музыку или аудиокнигу и использовать время с пользой.

4. **Развитие эмпатии.** Понимание чувств других людей способствует построению крепких и гармоничных отношений.

Пример: Друг жалуется вам на тяжёлый день, но вы считаете, что у вас было ещё хуже. Вместо того чтобы соревноваться в проблемах, попробуйте просто выслушать его и поддержать.

5. **Успех в карьере.** Эмоционально грамотные люди лучше работают в команде, быстрее находят общий язык с коллегами и эффективнее справляются с рабочими задачами.

Пример: Руководитель, который умеет слушать сотрудников и учитывать их эмоции, создаёт более продуктивную атмосферу, где люди работают с энтузиазмом.

Как развить эмоциональную грамотность?

1. Осознание и анализ собственных эмоций

2. Управление эмоциями

Развитие самоконтроля помогает избежать импульсивных решений и реакций. Полезно использовать техники дыхания, медитацию и методы осознанности.



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th March, 2025

Пример: Если вы чувствуете раздражение, попробуйте сделать глубокий вдох и медленный выдох, сосредоточившись на дыхании. Это поможет снизить напряжение и избежать срыва.

3. Развитие эмпатии

Старайтесь слушать других людей, понимать их чувства и не осуждать. Практика активного слушания поможет лучше воспринимать эмоциональное состояние окружающих. Пример: Если ваш коллега расстроен, вместо того чтобы давать советы, попробуйте сказать: «Я понимаю, что тебе сейчас непросто. Хочешь рассказать подробнее?»

4. Развитие навыков общения

Открытое выражение эмоций и умение формулировать свои чувства в словах способствуют улучшению межличностных отношений. Пример: Вместо фразы «Ты меня злишь» попробуйте сказать: «Я расстроен, потому что мне важно, чтобы меня слышали» – это помогает избежать обвинений и конструктивно решить проблему.

5. Работа с негативными эмоциями

Важно учиться не подавлять эмоции, а понимать их причины и находить конструктивные способы их выражения. Например, ведение дневника эмоций может помочь разобраться в своих переживаниях. Пример: Если вы чувствуете тревогу перед важным событием, попробуйте записать свои страхи и проанализировать, насколько они реальны и что можно сделать, чтобы подготовиться.

Заключение

Эмоциональная грамотность – это навык, который можно развивать на протяжении всей жизни. Чем лучше мы понимаем свои чувства и чувства окружающих, тем успешнее строим отношения, решаем конфликты и добиваемся целей.

Развитие эмоционального интеллекта открывает новые возможности для личного роста и профессионального успеха, делая нашу жизнь более гармоничной и осознанной. Практикуя осознание эмоций, управление



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th March, 2025

стрессом и эмпатию, мы становимся не только счастливее, но и эффективнее в работе и общении.

Использованная литература:

1. Орлов Ю.М. Саногенное мышление: Метод, пособие для обучения. - М.: Ин-т проблем сознания, 1993. – С.25.
2. Расулова Нилуфар Тулкуновна 2024. Психогенетика: глубины генетических корней психического развития. *European Journal of Interdisciplinary Research and Development* . 26, (Apr. 2024), 212–215.
3. Psychogenetics: The Depths of The Genetic Roots Of Mental Development. (2024). *Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments*, 2(4), 69-74.
4. Психогенетика: Глубины генетических корней психического развития. (2024). Педагогический кластер — Журнал педагогических разработок, 2 (4), 69-74. <https://euroasianjournals.org/index.php/pc/article/view/300>