

## Список цитируемых источников

1. *Леинов, А. Е.* Жизненные ценности современной молодежи / А. Е. Леинов, О. Ю. Горбадей, А. В. Ханько // *Высшая школа*. — 2023. — № 3 (155). — С. 32—36.
2. *Мельникова, Е. И.* Ценностно-культурологический аспект маргинальности современной Российской молодежи / Е. И. Мельникова // *Вестник Челябинского государственного университета*. — 2010. — № 1. — С. 33—36.
3. *Эррера, Л. М.* Феномен молодежной субкультуры и ее маргинальность / Л. М. Эррера // *Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки*. — 2011. — № 1. — С. 422—430.

УДК 159.9

**А. О. Крейдич**

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь*

*Научный руководитель  
Е. В. Лешкевич*

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

**Введение.** Изучение эмоционального интеллекта в юности представляет собой ключевой аспект формирования личности и социального взаимодействия, имеющий важное значение для будущего развития молодого человека. В период подросткового возраста, когда происходит активное развитие когнитивных и эмоциональных навыков, осознание и развитие эмоционального интеллекта может существенно повлиять на качество жизни и успешность в различных сферах. Юноши и девушки, обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта, способны лучше распознавать и управлять своими эмоциями, что способствует более гармоничным отношениям с окружающими.

Эмоциональный интеллект помогает подросткам эффективно справляться с социальной адаптацией, разрешением конфликтов и стрессом, что особенно актуально в условиях, когда они сталкиваются с новыми вызовами в учебе и личной жизни. Осознание собственных эмоциональных реакций и понимание чувств других людей формирует устойчивую базу для развития навыков сотрудничества и коммуникации, необходимых в дальнейшем для успешной профессиональной деятельности. Кроме того, развитие эмоционального интеллекта в юности может служить защитным фактором от негативных проявлений, таких как тревожность и депрессия, способствуя формированию психического здоровья и благополучия.

Таким образом, акцент на изучении эмоционального интеллекта в юном возрасте создает возможности для личностного роста, социальной интеграции и формирования устойчивых межличностных отношений, что в конечном итоге влияет на качество жизни в целом.

**Основная часть.** В 1990 году П. Сэловей и Дж. Мэйер ввели понятие «эмоциональный интеллект», под которым они понимали «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий» [1, с.5]. По Мещеряковой И. Н. эмоциональный интеллект — это интегративное образование, обеспечивающее осознание, понимание и регуляцию собственных эмоций и эмоций окружающих, и позволяющее осуществлять успешное межличностное взаимодействие [2, с. 10]. Андреева И. Н. определяет эмоциональный интеллект, как «совокупность ментальных способностей к идентификации, пониманию и управлению эмоциями» [3, с. 50].

Можно обнаружить ряд сходств: определения акцентируют внимание на эмоциях — как собственных, так и чужих; авторы согласны с тем, что эмоциональный интеллект способствует более успешному межличностному взаимодействию; в определениях присутствует элемент управления эмоциями. Также есть и различия: П. Сэловей и Дж. Мэйер определяют эмоциональный интеллект как способность, тогда как И. Н. Мещерякова рассматривает его как интегративное образование, а И. Н. Андреева — как совокупность ментальных способностей. Андреева выделяет идентификацию эмоций как отдельный аспект, что может быть менее акцентировано у других авторов. Она подчеркивает важность не только понимания и управления эмоциями, но и их распознавания. И. Н. Мещерякова и И. Н. Андреева акцентируют внимание на регуляции эмоций, тогда как П. Сэловей и Дж. Мэйер больше ориентированы на отслеживание и использование эмоций для принятия решений. Это различие может отражать разные фокусы в применении эмоционального интеллекта в практической жизни.

Анализируя книгу Дэниела Гоулмана, можно подчеркнуть ряд особенностей [4]:

1. Области эмоций: знать свои эмоции, управлять эмоциями, мотивировать самого себя, распознавать чувства других людей, поддерживать взаимоотношения. Знать свои эмоции — основа эмоционального интеллекта, которая включает в себя осознание и понимание собственных эмоциональных состояний. Важно не только идентифицировать свои чувства, но и осознавать, как они влияют на поведение и решения. Управление эмоциями — способность регулировать свои эмоции для достижения желаемых результатов. Умение управлять эмоциями помогает в стрессовых ситуациях и улучшает качество взаимодействия с другими. Мотивирование

себя — использование эмоций для достижения целей и повышения продуктивности. Способность к самомотивации помогает поддерживать настойчивость и позитивный настрой. Распознавать чувства других людей — понимается как способность воспринимать и интерпретировать эмоциональные состояния окружающих. Умение распознавать чувства других людей является ключевым аспектом успешной коммуникации и построения отношений. Поддержка взаимоотношений включает в себя умение строить и поддерживать здоровые, продуктивные отношения с другими людьми. Эмоциональный интеллект играет важную роль в установлении связей и разрешении конфликтов.

Эти области эмоционального интеллекта взаимосвязаны и способствуют не только личностному развитию, но и улучшению отношений с окружающими, созданию гармоничной атмосферы в социальной среде.

2. Оптимизм — это установка, которая удерживает людей от впадения в апатию, безнадежность или депрессию перед лицом суровых обстоятельств. Оптимистично настроенные люди склонны принимать активные действия в сложных обстоятельствах. Они не застревают в чувстве безысходности, а ищут способы улучшить свою ситуацию, что способствует их эмоциональному благополучию. Оптимизм помогает людям противостоять негативным эмоциям. Он позволяет видеть светлую сторону даже в сложных ситуациях, что снижает вероятность возникновения эмоционального истощения. Оптимистичные люди чаще устанавливают и поддерживают социальные связи, поскольку их положительное отношение к жизни привлекает других. Это создает поддерживающую среду, в которой легче справиться с трудностями и снижать уровень стресса.

3. Надеяться означает не поддаваться непреодолимой тревоге или депрессии и не теряться в периоды трудных испытаний или неудач. Надежда позволяет снизить уровень тревоги и стресса. Когда люди чувствуют, что у них есть возможность справиться с проблемами, они менее подвержены эмоциональному истощению. Это связано с тем, что надежда помогает переключить фокус с негативных мыслей на возможные положительные результаты. Надежда помогает людям сохранять психологическую устойчивость в сложных ситуациях. Она дает уверенность в том, что трудности временны и что в будущем возможны позитивные изменения. Это чувство устойчивости позволяет избегать чувства безнадежности и подавленности.

4. Эмоции важны для нормального мышления. Эмоции помогают отсеивать важную информацию от незначительной. Например, сильные эмоции могут акцентировать наше внимание на определенных аспектах ситуации, что позволяет быстрее реагировать на потенциальные угрозы или возможности. Это фильтрация облегчает процесс принятия решений. Эмоции могут служить мотивацией для действий. Положительные эмоции, такие как радость и удовлетворение, могут вдохновлять на достижение целей, тогда как негативные эмоции, такие как страх или тревога, могут стимулировать нас избегать определенных ситуаций или искать защиту. Эмоции значительно влияют на нашу память. Эмоционально насыщенные события запоминаются лучше, чем нейтральные. Когда мы испытываем сильные эмоции, они помогают нам запомнить информацию, связанную с этими событиями.

**Заключение.** Изучение эмоционального интеллекта играет ключевую роль в формировании полноценной личности, особенно в юности. Понимание собственных эмоций, управление ими и способность распознавать чувства окружающих не только способствуют улучшению межличностных отношений, но и формируют основы для успешной социальной адаптации и карьерного роста.

Эмоциональный интеллект помогает молодежи справляться с вызовами, которые возникают в процессе роста, позволяя им быть более устойчивыми к стрессам и трудностям. Кроме того, оптимизм и надежда, как важные составляющие EI, создают позитивную установку на жизнь, поддерживая эмоциональное благополучие.

Умение эффективно управлять эмоциями и устанавливать здоровые взаимоотношения также является важным аспектом для создания гармоничной социальной среды. В конечном итоге, изучение эмоционального интеллекта не только улучшает качество жизни индивидуума, но и создает условия для более здоровых и продуктивных взаимодействий в обществе. Эмоциональный интеллект становится важным фактором, способствующим достижению личных и профессиональных целей, формируя тем самым более качественное и осмысленное существование.

#### Список цитируемых источников

1. *Никулина, И. В.* Эмоциональный интеллект: инструменты развития: учебное пособие / И. В. Никулина. — Самара: Издательство Самарского университета, 2022. — 82 с.
2. *Мещерякова, И. Н.* Развитие эмоционального интеллекта у студентов-психологов в процессе обучения в вузе: автореферат дисс. ... канд. психол. наук / И. Н. Мещерякова. — Курск, 2011. — 27 с.
3. *Андреева, И. Н.* Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии: монография / И. Н. Андреева. — Новополюк: ПГУ, 2011. — 388 с.
4. *Гульман, Д.* Эмоциональный интеллект / Д. Гульман; пер. с англ. А. П. Исаевой. — М.: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. — 478 с.