

РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Введение. Развитие эмоционального интеллекта способствует улучшению коммуникативных способностей, умению строить конструктивные взаимоотношения, снижению уровня тревожности и агрессии, а также формированию эмпатии, толерантности, самосознания и саморегуляции. В школьной среде высокий уровень эмоционального интеллекта помогает подросткам справляться с учебными и социальными стрессорами, повышает мотивацию к обучению и способствует укреплению психологической устойчивости личности. Всё это делает изучение и развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте особенно актуальным как с точки зрения педагогики, так и психологии.

Основная часть. Подростковый возраст представляет собой переходный этап между детством и взрослостью, характеризующийся глубокими изменениями в когнитивной, эмоциональной и социальной сферах. Отечественные исследователи Л. С. Выготский, В. С. Мухина, Д. И. Фельдштейн подчёркивают, что в подростковом возрасте активно формируются процессы самосознания и рефлексии, что ведёт к росту эмоциональной чувствительности и стремлению к самостоятельности [1].

В этот период наблюдается повышенная эмоциональная возбудимость, импульсивность, контрастность настроений. Подростки остро реагируют на несправедливость, стремятся к признанию и уважению со стороны сверстников и взрослых. Эмоциональная сфера подростков отличается неустойчивостью, но именно она становится фундаментом для развития эмпатии, самоконтроля и эмоциональной осведомлённости — ключевых компонентов эмоционального интеллекта.

Термин «эмоциональный интеллект» (далее — ЭИ) был введён в научный оборот Дж. Майером и П. Саловеем в 1990 году. Ими эмоциональный интеллект определяется как совокупность ментальных способностей, позволяющих человеку распознавать, интерпретировать и использовать как собственные эмоции, так и эмоции других людей для достижения целей (модель способностей) [2].

В дальнейшем концепция была развита и популяризована Д. Гоулманом, который выделил пять ключевых компонентов ЭИ: самосознание, саморегуляцию, мотивацию, эмпатию и социальные навыки [3].

Люди с более высоким уровнем ЭИ чаще способны:

- замечать эмоциональные сигналы партнёра или собеседника;
- адекватно реагировать на них (эмпатия, сочувствие);
- управлять собственными эмоциональными реакциями в стрессовых ситуациях;
- разрешать конфликты конструктивно, а не агрессивно;
- выражать себя открыто, но с уважением;
- восстанавливать контакт после ссоры.

В совокупности это приводит к более устойчивым и гармоничным взаимоотношениям [4].

Эмоциональный интеллект отражает интеграцию когнитивных и аффективных процессов. По мнению Л. С. Выготского, эмоции и мышление образуют единую систему, где эмоциональная оценка направляет познавательную деятельность [1]. С. Л. Рубинштейн также подчёркивал, что эмоции являются не только реакцией на внешние раздражители, но и механизмом внутренней регуляции поведения [5].

В подростковом и юношеском возрасте эмоциональный интеллект оказывается особенно значимым для формирования устойчивых типов межличностных отношений. Ю. А. Кочетова в своих работах исследовала связь между компонентами ЭИ и типами общения у подростков 16–17 лет:

- существуют значимые корреляции между уровнем развития понимания и управления эмоциями и преобладающим стилем общения;
- у подростков с высоким социальным (социометрическим) статусом чаще наблюдаются более адаптивные типы межличностных отношений и более высокий эмоциональный интеллект;
- сочетание развитого эмоционального интеллекта гармоничных типов общения способствует тому, что подросток занимает более благоприятное положение в группе сверстников [6].

Эмоциональный интеллект влияет на качество отношений через несколько психологических механизмов:

- эмпатия — способность распознавать и понимать эмоции партнера, что способствует взаимопониманию;
- эмоциональная регуляция — контроль над собственными реакциями, предотвращающий конфликты;
- разрешение конфликтов — готовность искать компромиссы и учитывать чувства других;
- открытость — способность выражать эмоции ясно и уважительно;
- поддержка — умение замечать эмоциональное состояние другого и предлагать помощь [7].

В научной литературе выделяют несколько моделей эмоционального интеллекта. Наиболее известными являются когнитивная модель Дж. Майера — П. Саловея — Д. Карузо, смешанная модель Д. Гоулмана и личностно-ориентированная модель Р. Бар-Она [8].

Когнитивная модель Майера — Саловея — Карузо рассматривает эмоциональный интеллект как способность воспринимать, использовать, понимать и управлять эмоциями [8].

Смешанная модель Д. Гоулмана объединяет эмоциональные, когнитивные и социальные компетенции. Гоулман подчеркивает, что успех в жизни определяется не столько уровнем интеллекта IQ, сколько умением понимать себя и других, контролировать свои эмоции и выстраивать конструктивные отношения [7].

Модель Р. Бар-Она делает акцент на некогнитивных аспектах эмоционального интеллекта, включая самоуважение, эмпатию, межличностные отношения, стрессоустойчивость и адаптивность [7].

Российский исследователь Д. В. Люсин, отталкиваясь от существующих концепций, предлагает собственную модель ЭИ. Эмоциональный интеллект понимается им как способность к пониманию своих и чужих эмоций и к управлению ими [9].

Эмоциональный интеллект играет роль в становлении личности подростка. Он способствует развитию эмпатии, коммуникативных умений, навыков саморегуляции и моральной ответственности. Высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет подростку успешно адаптироваться в коллективе, снижает уровень агрессии и тревожности, повышает мотивацию к обучению [10].

Педагогическая практика подтверждает, что развитие эмоционального интеллекта способствует формированию положительной самооценки и устойчивого чувства идентичности. ЭИ обеспечивает гармоничное взаимодействие между когнитивной и эмоциональной сферами, формируя зрелую личность, способную к эмпатии и самопониманию.

Заключение. Подводя итог, следует отметить, что эмоциональный интеллект является сложным интегративным образованием личности, включающим когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты. В подростковом возрасте он приобретает особое значение, поскольку способствует становлению самосознания, формированию эмпатии, развитию саморегуляции и устойчивости к стрессовым воздействиям. Высокий уровень эмоционального интеллекта является индикатором успешной социализации, конструктивного межличностного общения и психологического благополучия. В педагогической практике важно включать методы и приёмы, направленные на развитие эмоциональной осведомлённости, управление эмоциями и эффективное межличностное взаимодействие. Таким образом, формирование эмоционального интеллекта подростков является необходимым условием их гармоничного развития и социальной зрелости.

Список цитируемых источников

1. *Выготский, Л. С.* Педагогическая психология: учебное пособие / Л. С. Выготский. — М.: Педагогика - Пресс, 1996. — 348с.
2. *Андреева, И. Н.* Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. — 2007. — № 5. — С. 57 — 65.
3. *Крысько, В. Г.* Психология и педагогика / В. Г. Крысько. — М.: Издательство Юрайт, 2015. — 471с.
4. *Шабанов С.* Эмоциональный интеллект. Российская практика / С. Шабанов, А. Алешина. — М.: Манн, 2021. — 432 с.
5. *Рубинштейн, С. Л.* Основы общей психологии: учебник / С. Л. Рубинштейн. — СПб., 2006. — 713с.
6. *Кочетова, Ю. А.* Эмоциональный интеллект старших подростков: монография / Ю. А. Кочетова. — М.: МГППУ, 2021. — 104 с.
7. *Люсина, Д. В.* Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. — 351 с.
8. *Андреева, И. Н.* Азбука эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. — СПб.: БХВ-Петербург, 2012. — 288 с.
9. *Люсин, Д. В.* Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследование / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — М.: Ин-т психологии РАН, 2004. — С. 29 — 36.
10. *Фельдштейн, Д. И.* Психологические аспекты изучения современного подростка / Д. И. Фельдштейн // Вопросы психологии. 2005. — №1. — С. 34 — 36.

УДК 37.013.42

А. И. Брилевич

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

Научный руководитель Н. И. Дегиль

СОВРЕМЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ДЕТСТВА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Введение. Детство — важнейший этап в жизни каждого человека, определяющий его будущее и будущее общества в целом. В Республике Беларусь вопросам защиты прав и интересов детей уделяется приоритетное внимание. Государственная политика в этой сфере направлена на создание благоприятных условий для физического, интеллектуального, духовного и нравственного развития подрастающего поколения, обеспечение их безопасности и благополучия.