

Межличностные аспекты эмоционального интеллекта у молодежи

Сарболотская Полина Андреевна

Студент (бакалавр)

Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина, Москва, Россия

E-mail: almost_edna@mail.ru

Одним из наиболее актуальных направлений психологических исследований является изучение эмоционального интеллекта [3, 4, 7, 8]. В современной литературе рассматривается его взаимосвязь с доверием, одиночеством, эффективностью деятельности и даже с рефлексивностью [1, 2, 5, 6]. В данной работе была поставлена цель исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта, межличностной зависимости и социальной фрустрации у молодежи.

Данная проблема является актуальной по двум причинам. Во-первых, эмоциональный интеллект, согласно определению, отвечает за распознавание, управление и адекватное реагирование на свои эмоции и эмоции других людей, что приводит к предположению о его потенциальной связи со сферой саморегуляции и межличностных отношений. Во-вторых, межличностная зависимость понимается как расстройство поведения и отношений с фиксацией на каком-либо человеке, в основе которого лежит острая потребность в получении поддержки и помощи индивида из-за его несамостоятельности; социальная фрустрация - состояние, вызванное субъективно или объективно непреодолимыми трудностями, что отсылает к проблемам в сфере эмоционального регулирования. Описанные связи между эмоциональными и межличностными свойствами человека дают возможность поставить гипотезу о наличии взаимосвязи между тремя этими компонентами.

В исследовании использовались следующие методы: «Тест эмоционального интеллекта ЭмИн» Д.В. Люсина, «Тест на межличностную зависимость», составленный Р. Гиршфильдом и адаптированный О.П. Макушиной, а также тест «Уровень социальной фрустрированности УСФ-1» Л.И. Вассермана, Б.В. Иовлева и М.А. Беребина. В качестве метода математической обработки был использован непараметрический коэффициент корреляции r Спирмена. Выборка состояла из студентов в количестве 18 человек, из них 15 женщин (83%) и 3 мужчин (27%).

В ходе проведенного исследования были получены следующие результаты. При определении особенностей выраженности эмоционального интеллекта у молодежи выявлено, что у молодежи хорошо развита способность к управлению и регулированию своих и чужих эмоций, при этом менее развито понимание как своих эмоций, так и эмоций других людей. Установлен средний уровень межличностной зависимости: для молодежи характерны средние показатели по всем уровням, что может в разных сочетаниях отражать присутствие эмоциональной опоры на других и неуверенность в себе, а также автономию (способность к эмоциональной независимости). По методике на уровень социальной фрустрации было выявлено, что у молодежи практически отсутствует фрустрация за исключением показателя, связанного со здоровьем и работоспособностью, который находится в зоне неопределенной оценки. Это может быть результатом новизны обстоятельств, в которые они попали, и соответствующим стрессом.

Определены коэффициенты корреляции между показателями эмоционального интеллекта и межличностной зависимости: понимание чужих эмоций - эмоциональная опора на других (-0,41), управление своими эмоциями - неуверенность в себе (-0,43). Первое значение показывает, что понимание эмоций в общем взаимосвязано с уменьшением попыток

эмоционально опираться на других, а также с пониманием человеком нестабильности поведения других. Вторая диада означает, что управление своими эмоциями позволяет человеку чувствовать себя увереннее, что может быть связано с саморегуляцией и в целом более положительной оценкой собственной успешности.

Установлены коэффициенты корреляции показателей эмоционального интеллекта и социальной фрустрации: понимание чужих эмоций - социальное окружение (-0,47), понимание своих эмоций - социальное окружение (-0,67), управление своими эмоциями - социальное окружение (-0,54), управление эмоциями - социальный статус (-0,57), управление своими эмоциями - социально-экономическое положение (-0,49). Можно сделать вывод о том, что понимание чужих и своих эмоций, управление своими эмоциями и эмоциями в общем дает основу для эффективной саморегуляции, регуляции межличностных отношений и деятельности, что обеспечивает низкий уровень фрустрированности в связи с близким окружением, статусом на работе и учебе, материальным и физическим благополучием.

По полученным результатам можно сформулировать следующие выводы. Гипотеза подтверждена, эмоциональный интеллект взаимосвязан с межличностной зависимостью и социальной фрустрированностью: чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем менее выражена межличностная зависимость и социальная фрустрация, и более выражена целостность и способность к саморегуляции. Эти выводы можно применить в рамках психологического консультирования для более эффективного выявления проблем эмоциональной сферы в области межличностных отношений, семейных и детско-родительских отношений, а также для проведения дальнейших исследований по данной теме.

Источники и литература

- 1) 1. Демирель Я., Садыкова Г.Ф. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и доверия на рабочем месте у госслужащих // Организационная психология. 2021. № 4. С. 78-96.
- 2) 2. Лукина В.С., Хохлова С.Е. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и одиночества в юношеском возрасте // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-2. С. 176-177.
- 3) 3. Менделевич В.Д., Пыркова К.В. Исследования эмоционального интеллекта и креативности у больных с невротическими расстройствами // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 3. С. 270.
- 4) 4. Останина А.М. Актуальность исследования эмоционального интеллекта // Инновационные тенденции развития системы образования: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 11 июня 2017 г.). Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. С. 106-107.
- 5) 5. Панкратова А.А., Николаева М.Е. Связь эмоционального интеллекта с эффективностью деятельности и качеством профессиональной жизни у начинающих психологов-консультантов // Психолого-педагогические исследования. 2022. Т. 14. № 3. С. 21-37.
- 6) 6. Першина К.В. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и рефлексивности: пилотажное исследование // Мир педагогики и психологии. 2021. № 08(61). С. 98-105.
- 7) 7. Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / Под ред. Д.В. Люсин, Д.В. Ушаков. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
- 8) 8. Шнайдер М.И. Основные направления исследования эмоционального интеллекта // Гуманизация образования. 2016. № 4. С. 58-64.