

комыми людьми, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых.

Треть студентов от общего числа выборки плохо ориентируются в незнакомой ситуации; не отстаивают свои мнения. Проявление инициативы в общественной деятельности крайне снижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Небольшая часть занимается общественной деятельностью. Помогают близким и друзьям, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность и организаторской деятельности.

Портрет студента БГПУ отличительным образом превосходит по развитию коммуникативных и организаторских склонностей студентов БНТУ. Так большинство студентов проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации.

УДК 159.99

Роль эмоционального интеллекта в жизни человека

Урбанович А. В., студент

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: ст. преподаватель Данильчик О. В.

Аннотация:

Рассмотрена роль эмоционального интеллекта в жизни человека, понятие «эмоциональный интеллект» (ЭИ), описаны виды ЭИ и его проявление в поведении. Проведено исследование ЭИ среди студентов по методике «ЭМИн» (Д. В. Люсин).

Жизнь человека проходит в социуме и сопряжена с различными событиями. Реакция на эти события у каждого человека разная. Она зависит от ментальной ценности, от временной и дистанционной

удаленности события. Человек эмоционально реагирует на факты и его поведение может быть различным: от дружелюбия и открытости до агрессии и подозрительности. Все это влияет на взаимоотношения людей и выражается в эмоциональном интеллекте.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) – сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач [3].

Для изучения эмоционального интеллекта использовалась методика, определяющая уровень развития эмоционального интеллекта по четырем шкалам «ЭМИн», Д. В. Люсин [1]. В исследовании приняло участие 30 студентов ФТУГ БНТУ. Возраст студентов 18–19 лет.

В основу опросника положена трактовка эмоционального интеллекта (ЭИ) «как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими» [1]. Способность к пониманию эмоций [1] означает, что человек умеет распознавать эмоции, т. е. может соотнести свои переживания с эмоциями другого человека, описать эмоции словесно, понимает причинно-следственные связи [1].

Способность к управлению эмоциями означает, что человек может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции [1]. Как он контролирует внешнее выражение эмоций и может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию [1].

Способность к пониманию и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так на эмоции других людей. Следовательно, можно говорить о внутриличностном и межличностном ЭИ. Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако, предположительно, должны быть связаны друг с другом. Таким образом, в структуре ЭИ выделяется два «измерения», пересечение которых дает четыре вида ЭИ (таблица 1) [1].

Таблица 1. – Структура ЭИ

	Межличностный ЭИ	Внутриличностный ЭИ
Понимание эмоций	Понимание чужих эмоций	Понимание своих эмоций
Управление эмоциями	Управление чужими эмоциями	Управление своими эмоциями

Анализируя результаты, можно отметить, что среди студентов достаточно много людей имеют низкий уровень межличностного эмоционального интеллекта (МЭИ). В поведении это проявляется в сложности вступления в социальные контакты, отсутствии социальной активности и смелости, склонны к конформизму. Студенты с высоким уровнем МЭИ общительны, эмоционально креативны, уверены в себе и склонны к лидерству.

Внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ) с низким уровнем развития характеризуется легкостью в знакомствах и поддержании сложившихся контактов, переживанием неудач в социальном взаимодействии, легкостью в понимании скрытых мотивов других людей. Студенты с высоким уровнем (ВЭИ) отличаются интернальным локусом контроля, доверчивы, терпеливы к людям, могут проявлять эмоциональную «черствость», постоянны в интересах. Результаты исследования показаны в таблице 2.

Таблица 2. – Результаты исследования по методике «ЭМИн»

Шкалы	Результаты выборки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
МЭИ (межличностный ЭИ)	26 %	34 %	40 %
ВЭИ (внутриличностный ЭИ)	30 %	40 %	30 %
ПЭ (понимание эмоций)	27 %	26 %	47 %
УП (управление эмоциями)	27 %	60 %	13 %

По шкале «Понимание эмоций» большинство студентов имеют низкий уровень. Это проявляется в неумении проявлять глубокую эмпатию (на уровне идентификации), неспособностью разобраться в своих чувствах и эмоциях.

По шкале «Управление эмоциями» большинство студентов имеют средний уровень развития, что характеризуется умением управлять своим эмоциональным миром, но из-за ошибок в понимании эмоций своих и других людей, возникают конфликтные ситуации.

Для развития ЭИ студентам можно посоветовать развивать навыки саморегуляции, способность управлять своим настроением и развивать навыки социального взаимодействия. Чтобы этого достичь, можно начать с выполнения рекомендаций психологов: думать на несколько шагов вперед, учиться понимать другого, называть эмоции (свои и чужие), расширять мировоззрение, пройти тренинг личностного роста [2].

Список используемых источников

1. Люсин Д. В. Эмоциональный интеллект «ЭмИн» – Режим доступа: – <https://psytests.org/emotional/lusin-run.html> – Дата доступа: 18.10.2022.
2. Таежная, А. Эмоциональный интеллект: почему он определяет нашу жизнь и как над ним работать – Режим доступа: – <https://style.rbc.ru/life/5aeae3d59a79477711805023> – Дата доступа: 02.11.2022.
3. Эмоциональный интеллект – Режим доступа: – <https://ru.wikipedia.org/wiki/> – Дата доступа: 02.11.2022.

УДК 159.9

Эмоциональное состояние детей разного пола и их привязанность к родителям, находящимся в ситуации развода

Чернявская П. А., студент

Филиал ФГБОУ ВО

«Российский государственный социальный университет»

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: к.пс.н., доцент Самаль Е. В.