

А. И. Маслова

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Республика Беларусь, г. Гомель
Научный руководитель: Ю. А. Шевцова

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ

Самооценка, самопринятие, а также самоуважение взаимосвязаны с эмоциональным интеллектом, а в частности взаимосвязаны с эмоциональной компетентностью, как и с уверенностью в своей эмоциональной компетентности.

Именно результатом развития высокой эмоциональной компетентности становятся способность регулировать собственные эмоции; поведенческая и эмоциональная устойчивость при наличии внешних стрессоров, равно как и высокая самооценка и положительное самоотношение отдельной личности.

Условием для предупреждения стрессогенных состояний человека, а также условием его успешной адаптации в социуме, является опять же развитие эмоциональной компетентности, потому как это благоприятствует открытию своих переживаний другому человеку или группе людей, помогает личности почувствовать ее понимание со стороны окружающих и поддержку, что, в свою очередь, облегчает боль и внутренние страдания [1]. Вследствие данного обмена чувствами люди начинают истинный диалог, который является высшим уровнем личностного общения, создающим наиболее благоприятные условия для развития и проявления личности, где реализуются «субъект-субъектные» отношения, свободные от психологических защит и манипуляций. В это время человек переживает моменты «подлинного бытия», когда совершается встреча с самим собой и с истинными чувствами другого.

Дискуссионным сохраняется вопрос о том, является ли компетентность продуктом врожденных способностей или осознанного практического опыта, или, возможно, их комбинирования.

На наш взгляд, в развитии эмоциональной компетентности особую главенствующую роль исполняют социокультурные факторы. Родители и социальное окружение (группа в детском саду, группа в школе, друзья, учителя, соседи и другие лица) по-разному навязывают и прививают детям социокультурные нормы касательно того, какие эмоции надлежит испытывать, каким образом ими управлять и в какой степени их выражать. Подрастая ребенок начинает осознавать себя в качестве социального субъекта, который живет в данном социокультурном контексте, воздействующем на его эмоциональные реакции и поведенческие паттерны других людей.

Для индивидуума с высоким уровнем эмоционального интеллекта типичен более высокий уровень эмпатии и эмоциональной сензитивности [2], в то же самое время он более стрессоустойчив, так как имеет способности интеллектуализировать свои эмоции. Такая личность обладает положительным самоотношением, высоким уровнем самооценки и самоуважения, тем не менее не склонна к самоуверенности, она определяет себя в контексте личностного роста. Высокие показатели эмоционального интеллекта содействуют развитию лидерских качеств и организаторских способностей. Индивидуум с выраженным эмоциональным интеллектом способен устанавливать эмоционально наполненные и крепкие связи.

Адекватное самовосприятие и определенный уровень самопринятия являются условиями гармоничного эмоционального развития личности. Фундамент данных сложноорганизованных процессов закладывается на ранних стадиях индивидуального развития, формируясь изначально принятием значимыми родительскими фигурами самого ребенка.

Также можно затронуть тему саморегуляции. Смысловая саморегуляция на личностном уровне обращена на ценностные ориентации индивидуума, она влияет на изменение как самоотношения в общем, так и самооценки в частности [3]. Вся система личностной саморегуляции на всех уровнях основывается на степени развитости самосознания человека [4].

Из чего можно заключить, что уровень сформированности самосознания представляет в качестве предпосылки контроля своих эмоциональных реакций.

Механизмы самооценки и саморегуляции находятся в фундаменте уверенности в собственной эмоциональной компетентности (т.е. в основе понимания человеком того, есть ли у него все необходимое, чтобы понимать свои эмоции и эмоции окружающих, управлять ими и взаимодействиями с другими людьми). Можно заметить, что данная характеристика личности зависит от образа Я, формирующегося в ходе социализации. Высокий уровень эмоциональной компетентности обладает в основном положительным влиянием на адаптацию, хотя его негативным следствием может стать риск проявления нарциссизма и отрицания наличия проблем в жизни [2].

Для юношей и девушек с высокой самооценкой и позитивным самоотношением характерно развитое эмоциональное самосознание, способность принимать свои внутренние эмоциональные переживания, адекватное понимание роли чувств в профессиональной деятельности, в учебе и в межличностном общении. Адекватная компетентность в отношении эмоциональных качеств, психологических характеристик состояний человека и их роли в процессе работы, что является существенным критерием эффективности любой деятельности.

У них отмечается повышенная потребность в исследовании самого себя. Осознание своих умений, предрасположенностей и способностей, высокая самооценка восприятия себя со стороны их социального окружения и того, как сам человек смотрится в глазах окружающих людей. Развитая рефлексия – «процесс зеркального взаимоотображения субъектов, содержанием которого является воспроизведение, воссоздание особенностей партнеров по общению» [1]. От процесса самоисследования внутренних переживаний личности рефлексия перемещается к принятию и пониманию другого человека путем становления 'на его позицию', что приводит к взаимопониманию участников общения. Данный рефлексивный конструкт в системе личности предполагает определенную зрелость субъекта и целенаправленное осознанное обращение внимания на собственную деятельность.

Для юношей и девушек с низкой самооценкой характерна, соответственно, низкая способность к осознанию роли собственных эмоциональных реакций, состояний и чувств в профессиональной деятельности и в межличностном общении. Также им свойственна недостаточная компетентность об эмоциональных характеристиках, особенностях психологических состояний человека и их функциях в учебной деятельности, в профессии.

У юношей и девушек с низкой самооценкой наблюдается невыраженная потребность в исследовании собственного внутреннего мира. Отмечается заниженная самооценка своих способностей, нередко неадекватное представление о восприятии себя социальным окружением. В сравнении с людьми с высокой самооценкой у данных – низкий уровень рефлексии и понимания чувств и эмоций другого человека. Отсутствие стремления к самонаблюдению. Индивидуум в недостаточной степени опирается на интуицию в профессии и межличностном общении, недостаточная гибкость коммуникации, пассивность. Трудности в решении жизненных проблем, связанных с взаимоотношениями с окружающими людьми. Малый интерес к собственным переживаниям и внутреннему миру, эстетическому развитию личности.

Список литературы

1. *Андреева И. Н.* Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюк: ПГУ, 2011. 388 с.
2. *Яковлева Е. Л.* Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития // Вопросы психологии. 1997. № 4.
3. *Райс Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2000. 285 с.
4. *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ. / Общ. ред. и предисл. Толстых А. В. М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. 344 с.