

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2021, №2, Том 9 / 2021, No 2, Vol 9 <https://mir-nauki.com/issue-2-2021.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/27PSMN221.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Гармаева Т.В., Ханхабаева Т.С. Внутриличностный и межличностный аспекты эмоционального интеллекта подростков в его взаимосвязи с конфликтологической компетентностью // Мир науки. Педагогика и психология, 2021 №2, <https://mir-nauki.com/PDF/27PSMN221.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Garmaeva T.V., Khankhabaeva T.S. (2021). Introity and interpersonal aspects of emotional intelligence of adolescents in its interconnection with conflict competence. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 2(9). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/27PSMN221.pdf> (in Russian)

Гармаева Татьяна Владимировна

ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова», Улан-Удэ, Россия
Доцент кафедры «Психологии детства»
Кандидат психологических наук
E-mail: gtv_2004@rambler.ru

Ханхабаева Татьяна Сергеевна

ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова», Улан-Удэ, Россия
Старший преподаватель кафедры «Психологии детства»
E-mail: Tatyana.Khankhabaeva@yandex.ru

Внутриличностный и межличностный аспекты эмоционального интеллекта подростков в его взаимосвязи с конфликтологической компетентностью

Аннотация. В статье содержится анализ различных исследований содержательных компонентов эмоционального интеллекта, его определений. Описано соотношение социального и биологического, внутриличностной и межличностной сторон эмоционального интеллекта. Обозначены ключевые проблемы и факторы его развития в подростковом возрасте в контексте конфликтологической компетентности и особенностей формирования эмоциональной культуры и социализации. Дано обоснование актуальности изучения аффективной составляющей конфликтологической компетентности в подростковом возрасте в силу гормональной перестройки организма, изменения психологического содержания взаимодействия со взрослыми и значимости сверстникового общения. Авторами представлены результаты эмпирического исследования особенностей развития эмоционального интеллекта подростков на примере образовательной организации Республики Бурятия. Критериями его диагностики выступили: эмоциональная осведомленность, управление эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций. Основной акцент сделан на анализе самомотивации и управления эмоциями в контексте конфликтологической компетентности, психоэмоционального благополучия и общей социализации подростков. Обозначена позиция использования методов активного социально-психологического обучения в работе с подростковой аудиторией в рамках реализованной программы формирования эмоционального интеллекта и эмоциональной компетентности. В частности, в работе на расширение представлений об эмоциональном мире и границ эмпатийного опыта учащихся, развитии экспрессивных способностей и эмоциональной саморегуляции, распознавания эмоций и чувств других людей, саногенной рефлексии собственных переживаний, как позитивных, так и негативных. Полученные результаты иллюстрируют сложность психолого-педагогической

работы по активизации рефлексии эмоциональных переживаний и эмоциональной регуляции экспрессивного поведения учащихся в контексте личностного и коммуникативного развития. Что обуславливает необходимость включения в профилактическое взаимодействие родителей учащихся с целью оптимизации детско-родительских взаимоотношений, их эмоциональной составляющей.

Ключевые слова: эмоциональное самосознание; психоэмоциональное благополучие; эмоциональная культура; стрессоустойчивость; управление эмоциями; эмоциональная рефлексия; кодирование эмоций; эмоциональная компетентность; саногенная рефлексия; эмоциональная грамотность; эмпатия; социализация

Введение

Одним из актуальных вопросов развития и социализации подростков выступает эмоциональная составляющая их общения с окружающими людьми и отношения к самим себе, своему внутреннему миру, миру переживаний. Для подросткового возраста нередки эмоциогенные, конфликтные ситуации, инициаторами которых могут выступать они сами. Через их преодоление подросток учится взаимодействию с окружающими, управлению собственными эмоциями, пониманию себя и других, проявлению эмпатии и пониманию причинно-следственных отношений в эмоциональном мире. Все это выступает составляющими эмоционального интеллекта, а также отражает аффективную сторону конфликтологической компетентности, имеющей значение в психическом развитии и общем психоэмоциональном благополучии подрастающего поколения, в том числе, в условиях образовательной организации [1]. Показатели социально-психологической адаптированности подростков, по результатам исследования Ткаченко Д.П., в целом сочетаются с более высокими оценками эмоционального интеллекта [2]. Так как зачастую партнерам по конфликту достаточно обратить внимание на эмоциональные проявления, как сразу находится способ его благоприятного преодоления или разрешения.

В большинстве случаев эмоциональный компонент конфликтологической компетентности находит отражение в культуре эмоциональной саморегуляции, в способности к самоконтролю и управлению своим эмоционально-волевым состоянием в трудных ситуациях, способности и готовности личности к эмпатии, к сознательной мобилизации сил. В значительной мере речь в этом случае идет об эмоциональном интеллекте, в понимании которого на сегодня нет единого подхода. Давая впервые ему определение, Дж. Майер и П. Сэловей имели в виду такие ментальные способности человека, как: точное восприятие, осознание, выражение и управление собственными эмоциями и эмоциями окружающих; выражение собственных эмоций в соответствии с представлениями окружающих с последующим их совершенствованием и развитием эмоциональной сферы [3]. Определяя эмоциональный интеллект как способность понимать собственные эмоции и эмоции партнеров по взаимодействию, и использовать их для достижения собственных целей, Д. Гоулман в его структуру включал самосознание, в частности, эмоциональное самосознание; самоконтроль или способность контролировать проявление эмоций, открытость в принятии эмоциональных проявлений других людей и т. д.; социальную чуткость и управление отношениями [4].

В современной психологии вопросы исследования различных структур и путей развития эмоционального интеллекта встречаются также в работах Андреевой И.Н., Бреслава Г.М., Гарднера Г., Купера Р. Наиболее полно его модель представлена в концепции Люсина Д.В., указывающего на взаимосвязь способностей к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Раскрывая суть способности к пониманию эмоций, он выделяет следующие три его направления: способность установить наличие определенной эмоции или эмоционального

переживания у себя и окружающих; способность идентифицировать эмоциональное переживание и найти для нее вербальное выражение; способность понять причины данного переживания и его результат. Так же подробно раскрывается и способность управлять эмоциями – это контроль над интенсивностью проявления эмоциональных состояний; контроль их невербального проявления; способность вызвать необходимую эмоцию. В своей модели автор подтверждает неправильность трактовки эмоционального интеллекта как способности к осознанию и пониманию эмоций, т. е. как развитой когнитивной способности [5]. О неразрывной связи аффективных и интеллектуальных процессов писал Выготский Л.С., также роль эмоциональной регуляции в мышлении отмечали Леонтьев А.Н., Зейгарник Б.В. Данную точку зрения продолжил Тихомиров О.К., считая, что степень активности эмоциональной регуляции влияет на продуктивность интеллектуальной деятельности. О несопоставимости эмоциональных и познавательных процессов писал Рубинштейн С.Л., отмечая их обязательную взаимосвязь [6].

Изучая эмоциональный интеллект, мы сталкиваемся с необходимостью согласиться с Андреевой И.Н., что он также включает в себя эмоциональную компетентность или открытость человека своим эмоциональным переживаниям (Андреева И.Н.), эмоциональную грамотность (Яковлева Е.Л.), умение распознавать эмоции других людей, способность выражать собственные эмоции и управлять ими (Азлецкая Е.Н.), осознание эмоций и управление ими по отношению к себе и по отношению к другим (Шибанова С., Алешина А.) [7].

В целом одним из важнейших на сегодня аспектов изучения эмоционального интеллекта выступает его понимание в рамках психоэмоционального благополучия человека. В частности, роли эмоциональной компетентности в гармонизации внутреннего мира личности [8] или эмоциональной саморегуляции (устойчивости) – в адекватном оценивании собственных возможностей и преодолении состояния фрустрации при возникновении трудностей и препятствий на пути к цели и т. д. Что в работе с подростковой аудиторией имеет особое практическое значение в силу его эмоциональной насыщенности, конфликтности по причине интенсивного физического и психического развития, а также дисбаланса не только гормонального фона, но и характера психологических взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, недостаточно развитого эмоционального интеллекта (Александрова, 2013; Иванова, 2011). В связи с чем, на наш взгляд, психологическая помощь подросткам может быть сконцентрирована на изучении взаимосвязи эмоционального и личностного аспектов развития, в частности, общей и эмоциональной социализации. И эффективность этой работы будет определяться наличием в эмоциональном интеллекте двух дифференцируемых, но взаимосвязанных, компонентов (сторон), подтверждаемых вслед за Д. Гоулманом Манойловой М.А.: внутриличностном (способности к осознанию и пониманию собственных эмоций, к управлению ими и т. п.) и межличностном (способность к идентификации чужих эмоций, управлению ими и т. п.) [9]. О них также речь идет и в модели эмоционального интеллекта (Р. Бар-он), включающей наряду с управлением стрессовыми ситуациями и преобладающим настроением таких составляющих, как: познание себя (осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость); навыки межличностного общения (эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность) и способность к адаптации (решение проблем, связь с реальностью, гибкость) [10].

Так как именно в этом возрасте наиболее ярко начинает проявляться данная дифференциация внутриличностной и межличностной составляющих эмоционального интеллекта: подросток сам интенсивно развивается в личностном плане и при этом ориентируется на сверстников, анализирует поведение и экспрессию взрослых. В чем отмечена также и гендерная специфика: девочки-подростки более осведомлены о разнообразных переживаниях, обладают более высоким уровнем эмпатии, способностей распознавать эмоции

окружающих и осознавать собственные эмоции, более склонны их проговаривать, вербально фиксировать. Кроме того, девочки преимущественно ориентируются на внешний, экспрессивный компонент в понимании эмоций партнера по общению. Несмотря на более развитые экспрессивные способности, демонстрируемые мальчиками-подростками, в целом большинство подростков испытывают затруднения с саморегуляцией и управлением экспрессией и переживаниями другого человека, с которым находятся в непосредственном контакте. В связи с чем развитие эмоционального интеллекта рассматривается в контексте целенаправленного (тренингового) воздействия на развитие отдельных его сторон (М. Манойлова, О. Приймаченко, К. Сарни).

Вопрос взаимосвязи внутриличностного и межличностного в эмоциональном интеллекте рассматривается параллельно изучению вопроса о соотношении в нем биологического и социального, внутреннего и внешнего в проявлении самоконтроля эмоциональных переживаний и реакций. Об этом свидетельствует описание уровней его сформированности: от осуществления эмоционального реагирования по механизму условного рефлекса с низким самоконтролем и доминированием внешних компонентов над внутренними до уровня наличия определенной стратегии эмоционального реагирования, сочетающей чувство психологического благополучия и позитивного отношения к себе как субъекту жизнедеятельности и взаимодействия [3].

Более того, достичь высокого уровня развития эмоционального интеллекта возможно при сформированной индивидуальной системе ценностей, культуре эмоционального поведения, при гармоничном сочетании внутреннего и внешнего. Психоэмоциональное благополучие в данном случае возможно по причине отсутствия чрезмерных волевых усилий, так как эмоциональное поведение определено системой социальных привычек, сформированных у личности под влиянием убеждений на уровне сознания. Что очередной раз доказывает необходимость рационализации негативных эмоциональных переживаний, в развитии эмоциональной саморегуляции, в чем детям и подросткам требуется помощь взрослых. Так как и объяснение возможных причин, последствий и самочувствия, и поиск социально приемлемых каналов для выражения негативных (токсичных, в определении американских ученых) переживаний возможно, в первую очередь, в специально организованной просветительской, профилактической, развивающей деятельности, в том числе, с учетом указываемой Л.А. Дубровиной, Е.Н. Домшенко, И.Д. Шелобаевой нравственной стороны формирования эмоционального интеллекта подростков. Речь идет о развитии нравственных знаний о чувствах и эмоциях, нравственном подходе к управлению собственными эмоциями и эмоциями окружающих. Учитывая межличностную сторону эмоционального интеллекта, актуальной является также работа по формированию умения вызывать конструктивные эмоциональные состояния у партнеров по общению (радость, благодарность, чувство собственной значимости и ценности собственной личности и т. д.).

Таким образом, для гармонизации внутреннего мира человека особое значение имеет внутриличностный аспект эмоционального интеллекта, проявляющийся в эмоциональном самосознании, эмоциональной саморегуляции, саногенной рефлексии. Именно с ними у подростков в силу психофизиологических интенсивных преобразований и подражания сверстникам, тенденциям моды, транслируемым ценностям в СМИ возникают трудности и, соответственно, конфликты межличностного и внутриличностного характера, сопровождающиеся негативными эмоциональными переживаниями. В данном случае определенный интерес вызывает сонатная рефлексия, определяемая Крайновой Ю.Н. как рефлексия, возникающая в результате воздействия эмоциогенных ситуаций, ведущих к переживанию страха неудачи, чувства вины, стыда, обиды и т. п., приводящая к уменьшению страдания от негативных эмоций [8].

Целью исследования стало – эмпирически выявить взаимосвязь эмоционального интеллекта и конфликтологической компетентности подростков, а также определить возможности развития эмоционального интеллекта посредством учета межличностной и внутриличностной его составляющих.

Необходимость совершенствования навыков саморегуляции и самоконтроля нередко отмечают в контексте торможения дезадаптивных или асоциальных форм эмоционального поведения. Тогда как психоэмоциональное благополучие и психологическое здоровье подростков во многом определяется широтой и полнотой переживаемых чувств, открытостью новому эмоциональному опыту, его осознанием и принятием учащимися во избежание ненужных трат энергии и формирования необходимых навыков самопомощи в эмоционально-личностном и коммуникативном плане. В связи с чем, наряду с учетом множества различных факторов формирования эмоционального интеллекта подростков (родительское воспитание, стереотипы мужской и женской ролей, внушение с детства существования «мужских» и «женских» эмоций и т. д.), первоочередной задачей, на наш взгляд, должна стать работа по формированию способностей к управлению своими эмоциями (эмоциональная саморегуляция) и самомотивации. В первом случае, это обусловлено вышеперечисленными проблемами личностного роста и изменениями характера взаимодействия с окружающими. А во втором – речь идет о способности вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, творческую активность, спокойствие, абстрагирование от негативных чувств.

Методы и материалы

Изучение взаимосвязи эмоционального интеллекта подростков с конфликтологической компетентностью было осуществлено в рамках эмпирического исследования, проведенного магистрантом Педагогического института ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова» Приблочки В.С. в одной из образовательных организаций города Улан-Удэ Республики Бурятия (2020). Выборка испытуемых была представлена 57 подростками в возрасте 13–14 лет (два 7-х класса).

Диагностика особенностей сформированности конфликтологической компетентности подростков включала анализ таких компонентов, как когнитивный, эмоциональный, регулятивный или поведенческий (гибкости поведения в конфликтной ситуации) и мотивационно-ценностный (преобладающие жизненные смыслы). Диагностическим инструментарием выступили: анкета, методика «Шкала эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка, «Оценка способов реагирования в конфликте» К.Н. Томаса, «Система жизненных смыслов» В.Ю. Котлякова.

В контексте рассматриваемой в статье проблемы для нас большее значение представляет эмоциональный интеллект подростков, изученный посредством одноименной методики (Н. Холл), включающей анализ эмоциональной осведомленности, способности управлять эмоциями, самомотивации, эмпатии и распознавания эмоций других людей. В том числе особый интерес представляло соотношение его межличностной и внутриличностной составляющих.

Методы исследования: психолого-педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный эксперимент), опрос, тестирование.

Результаты и их обсуждение

Именно самомотивация дала определенные значимые корреляционные связи с критериями коммуникативной компетентности у опрошенных подростков. В частности,

самотивация положительно коррелирует с такой стратегией поведения в конфликтных ситуациях, как компромисс ($r_s = 0,355$; $p \leq 0,05$) и с когнитивным компонентом конфликтологической компетентности ($r_s = 0,287$; $p \leq 0,05$). Кроме того, самотивация дала отрицательную корреляцию со стратегией соперничества ($r_s = -0,378$; $p \leq 0,05$) и статусным смыслом подростков ($r_s = -0,281$; $p \leq 0,05$). А ее высокие показатели развития у себя показали лишь 27 % опрошенных подростков. Тогда как преимущественное большинство (57 %) по результатам диагностики имеют средний уровень ее сформированности по проведенной нами методике «Эмоциональный интеллект» (Н. Холл). Схожие низкие показатели были отмечены только по шкале «управление собственными эмоциями» (низкие показатели – у 52,6 %) и «эмпатия» (у 39 % опрошенных низкий уровень). Кроме того, большинство учащихся (54,3 %) отмечают собственную неспособность оказывать влияние на эмоциональное состояние окружающих, повышать настроение, понимать эмоциональное состояние и т. п., тогда как с эмоциональной осведомленностью практически не зафиксировано значимых проблем. Общие средние баллы по трехбалльной шкале составили: самотивация – 2 б., управление собственными эмоциями – 1,5 б., эмоциональная осведомленность – 2,1 б., эмпатия – 1,8 б. и распознавание эмоций других – 1,6 б.

Это подтверждают и результаты проведенного количественного анализа сформированности эмоционального интеллекта подростков по классам. Они отражены в таблице 1, в которой можно увидеть процентное соотношение учащихся по уровням. Тогда как в целом по интегральному значению эмоционального интеллекта учащихся выявлено следующее: с низкими показателями выявлено 39,3 % (7Г) и 37,8 % (7Б); средними, соответственно – 37,2 % и 38,6 %. И на высоком уровне развития эмоционального интеллекта на момент начала работы с подростками оказались: 22,8 % и 22,9 %.

Таблица 1

Процентное соотношение подростков с разным уровнем развития компонентов эмоционального интеллекта (n = 28, n = 29)

	Эмоциональная осведомленность		Управление эмоциями		Самотивация		Эмпатия		Распознавание эмоций других		
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	
высокий уровень развития											
ЭГ	39,3	60,7	10,7	32,1	28,6	35,7	21,4	42,9	14,3	35,7	
КГ	20,7	20,7	10,3	10,3	27,6	27,6	27,6	27,6	27,6	27,6	
средний уровень развития											
ЭГ	32,1	28,6	42,9	50	53,6	57,1	35,7	46,4	28,6	42,9	
КГ	58,6	62,1	31	31	41,4	41,4	37,9	41,4	20,7	24,1	
низкий уровень развития											
ЭГ	28,6	10,7	46,4	17,9	17,8	7,2	42,9	10,7	57,1	21,4	
КГ	20,7	17,2	58,6	58,6	31	31	34,5	31	51,7	48,3	

* ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа (составлено авторами на основе количественной обработки данных опроса)

Относительно способностей управлять своими эмоциями можно отметить следующее: они также, как показал корреляционный анализ параметров, оказывают влияние на выбор стратегии компромисса ($r_s = 0,322$; $p \leq 0,05$), определяют жизненные смыслы подростков гедонистической и коммуникативной направленности ($r_s = 0,289$; $p \leq 0,05$). Обнаружена также обратная связь между ними и нейротизмом ($r_s = -0,319$; $p \leq 0,05$). И, как видно, из результатов значение имеют как показатели, сформированные на момент обследования на более высоком уровне, так и те, что требуют дальнейшей работы педагогов и психологов.

Сравнительно результаты изучаемых конфликтологической компетентности и эмоционального интеллекта подростков в средних значениях можно проследить в таблице 2 и процентное – в таблице 3, из данных которой видно, что эмоциональный интеллект находится

на среднем уровне в обеих выборках (выше были приведены средние значения на всех обследованных учащихся).

Таблица 2

Средние значения показателей эмоционального интеллекта и конфликтологической компетентности подростков

Компоненты	КГ	ЭГ	U _{эмп}	p
Когнитивный	2,6	2,6	352	-
Мотивационно-ценностный	1,3	1,4	346,5	-
Эмоциональный	2,3	2,6	298	в зоне неопределенности
Регулятивный	2,8	2,6	355	-
Эмоциональная осведомленность	2	2,5	245	0,01
Управление эмоциями	1,5	2,1	221	0,01
Самотивация	1,9	2,5	323	-
Эмпатия	1,9	2,3	29,5	в зоне неопределенности
Распознавание эмоций	1,7	2,1	301	в зоне неопределенности
Интегральный эмоциональный интеллект	1,8	2,3	186	0,01
Интегральная конфликтологическая компетентность	2,2	2,3	168,5	-

Составлено авторами

Таблица 3

Процентное соотношение испытуемых с разными уровнями сформированности компонентов конфликтологической компетентности

Компоненты	ЭГ			КГ		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Эмоциональный	50,0	42,9	7,1	31,0	62,1	6,9
Регулятивный	42,8	25,0	32,2	79,3	17,2	3,5
Когнитивный	28,6	67,8	3,6	68,9	27,6	3,5
Мотивационно-ценностный	3,6	10,7	85,7	3,5	17,2	79,3
Общий уровень	31,3	36,6	32,1	44,8	31,0	24,2

Составлено авторами

В связи с полученными данными необходима была специально организованная развивающая работа с подростками. При ее выстраивании были учтены не только результаты диагностики, но и особенности психического развития подростков (рост социальной активности, обучаемость в коллективных формах взаимодействия, стремление к самопознанию и межличностному общению со сверстниками, становление рефлексии). В связи с этим была выбрана такая форма организации обучающего и развивающего взаимодействия, как тренинг, дающий возможность развиваться индивидуально в группе, отслеживать динамику собственного роста и возможные проблемы эмоционального, коммуникативного или личностного характера посредством рефлексивного аспекта работы с тренингом взаимодействия. В частности, были выбраны: социально-психологический тренинг и свободная дискуссия, дающие возможность оказания необходимого психологического воздействия на участников и развития у них необходимых установок. В свою очередь, свободная дискуссия дает возможность участникам выступить от собственного имени, выразить свою точку зрения и эмоциональное отношение по поводу просмотренных видеороликов, прочитанных статей, просмотра фотографий и анализа художественных произведений. Обмен мнениями хорош тем, что учащиеся имеют достаточно высокую эмоциональную вовлеченность в процесс обсуждения. Общим для двух вышеуказанных методов, на наш взгляд, является использование визуализации – работы с образами. Ее ключевым моментом является мысленная встреча с важным человеком, с самим собой в будущем или в прошлом, с каким-то конкретным предметом [11].

Признаваемая в психологии и как метод, и как техника, визуализация может быть очень мощным инструментом переработки клиентами собственных эмоциональных состояний в процессе консультаций, тренинговых встреч, занятий. Визуализация – это процесс представления какого-то образа или ситуации на нужную тему с определенной целью. С её помощью у человека остается в памяти уникальный ранее полученный опыт и эмоции, испытываемые при представлении ситуации или образа. Иными словами, как отмечает Макарова Е.А., речь идет о работе с ментальным пространством личности клиентов [12].

Работа в формате мини-лекций позволила систематизировать представления об эмоциональном мире человека, расширить эмоциональный словарь, что помогло в дальнейшем при описании собственных состояний подростков. Активность подростков, стремление доказать свою точку зрения и желание разобраться с моделями поведения нашли свое отражение в работе в формате групповых дискуссий и мозгового штурма. Возможность самовыражения и демонстрации экспрессивного поведения была представлена подросткам в проведенных ролевых играх, экспрессивных этюдах. Немаловажной составляющей стал анализ имеющегося собственного эмоционального опыта учащихся (рефлексия), что отражало нашу точку зрения о необходимости работы над внутриличностной составляющей эмоционального интеллекта.

Тогда как межличностный его аспект нашел отражение в активизации обратной связи участников тренинговых встреч, в обучении ее корректным вариантам с учетом ее обучающего потенциала и необходимости конструктивного взаимодействия. Были также использованы задания на активизацию предвосхищающей функции эмоций и чувств, так как подростки должны учиться предвидеть эмоциональные реакции свои и других людей в различных эмоциогенных ситуациях и корректировать свое поведение. Это позволило совершенствовать навыки эмоциональной саморегуляции и устойчивости подростков, что особо актуально в современной стрессогенной коммуникации подрастающего поколения. Этим же было обусловлено наличие заданий на формирование эмпатийных способностей, развитие умения делать комплименты друг другу (отмечать позитивное друг в друге, совершенное, яркое, значимое). С целью визуализации эмоциональной информации были использованы различные видеоматериалы, в том числе, в качестве домашнего задания для семейного просмотра и анализа негативных переживаний.

Об эффективности используемых в работе над внутриличностным и межличностным аспектами эмоционального интеллекта подростков свидетельствует проверенная методом U-критерий Манна-Уитни положительная динамика (при $p \leq 0,01$) по таким его критериям, как: эмоциональная осведомленность (2,1 б. и 2,5 б.), эмпатия (1,7 б. и 2,3 б.), распознавание эмоций (1,5 б. и 2,1 б.). А также значимые, на наш взгляд, и по итогам корреляционного анализа самомотивация (2,1 б. и 2,2 б.) и управление эмоциями (1,6 б. и 2,1 б.). Доказательством также служат данные таблицы 2.

Численные показатели подтверждены качественными преобразованиями в эмоциональной сфере подростков, участвовавших в цикле тренинговых занятий. Они стали более направлены на позитивную эмоциональную вовлеченность в деятельность, стали в большей степени контролировать свои эмоции, повысился уровень их эмпатии и распознавания эмоциональных состояний, как собственных, так и чужих, отмечено осознание значимости эмоций в собственной жизни, в жизни других людей, возросла склонность к эмоциональному лидерству, появилась гибкость в решении проблем. В этом случае нами учтены результаты исследования Изотовой Е.И. и ее аспирантов, подтверждающие, что самомотивация, как компонент эмоционального интеллекта, обусловлен не только возрастными особенностями подростковой аудитории, но и многообразием индивидуальной и гендерной траектории личностного и эмоционального развития в контексте значимой мотивации эмоционального

поведения и внутреннего переживания, а также социальным, этнокультурным и религиозным контекстами переживания эмоциогенных ситуаций и возможных реакций на них [13]. Об индивидуальной траектории проявления самоактуализации указано и Андреевой И.Н. в контексте естественности эмоциональных проявлений и требуемого позитивного самоотношения [14], в активизации которых, по мнению Сергеевой О.А., акцент должен быть сделан на работу психологов и педагогов с семьями учащихся при формировании и воспитании эмоциональной культуры [15].

Выводы

Тем самым, не смотря на полученную в исследовании динамику средних значений, очевидно, что одним из самых сложных для формирования или коррекции остается такой критерий эмоционального интеллекта, как самомотивация или способность вызвать у себя положительные эмоции, творческую активность в преобразовании негативных переживаний, спокойствие. Что обусловлено не только возрастной спецификой развития эмоциональной сферы в подростковом периоде, но и широким спектром проявления индивидуальной траектории отражения происходящего с подростком и окружающими его людьми. При этом важно учитывать эмоциональный контекст проявляющейся у подростков потребности в общении со сверстниками и меняющихся отношений со взрослыми. В связи с этим в профилактическое и обучающее взаимодействие важно включать родителей учащихся, в совместной работе с которыми становится возможным обучение подростков адекватной рефлексии собственного внутреннего эмоционального мира, дающей больше возможности благополучного проживания негативных эмоций и чувств, получения позитивного опыта эмоционального взаимодействия с окружающими.

Данный аспект будет реализован нами в дальнейшей реализации мероприятий с учащимися средних образовательных организаций и их семьями в рамках научно-исследовательской работы «Исследование психологических проблем современных подростков (на материале Республики Бурятия)», осуществляемое сотрудниками кафедры психологии детства Педагогического института БГУ при поддержке конкурса инновационных грантов БГУ (2021).

ЛИТЕРАТУРА

1. Гармаева, Т.В. Эмоциональная культура субъектов образовательного процесса как фактор психологической безопасности среды учреждения / Т.В. Гармаева // Вестник Бурятского республиканского института образовательной политики. Вып. 04–05 (01). 2019–2020. – С. 125–137.
2. Ткаченко, Д.П. Изменения эмоционального интеллекта в процессе социализации подростков в стабильные и кризисные периоды развития общества [Электронный ресурс] / Д.П. Ткаченко // Психологические исследования. – 2018. Т. 11, №61. – С. 7. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n61/1625-tkachenko61.html>.
3. Майер Дж.Д., Сэловой П., Карузо Д.Р. Эмоция интеллекта: теория, выводы и последствия / Дж.Д. Майер, П. Сэловой, Д.Р. Карузо // *Psycol. Inq.* 2004, Т. 15, №3. – С. 197–215.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. а англ. А.П. Исаевой. – Москва.: АСТ МОСКВА; Владимир; ВКТ, 2009. – 478 с.

5. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин // Социальный интеллект: от процессов к измерениям / под ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. – Москва: Институт психологии РАН, 2014. – С. 29–36.
6. Рубинштейн, С.Л. Эмоции / Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппентрейтер. – Москва: Издательство Моск. ун-та, 1984. – 288 с.
7. Андреева, И.Н. Развитие эмоциональной компетентности педагогов / И.Н. Андреева // Психология образования сегодня: Теория и практика: материалы международной науч.-прак. конф. / под ред. С.И. Коптевой, А.П. Лобанова, Н.В. Дроздовой. – Минск, 2003. – С. 166–168.
8. Крайнова, Ю.Н. Саногенная рефлексия как системообразующий компонент эмоциональной компетентности / Ю.Н. Крайнова // Вестник МГПУ. Серия «Педагогика и психология». 2010. N 4(14). – С. 122–130.
9. Манойлова, М.А. Эмоциональный интеллект будущего педагога: акмеологическая диагностика и методы развития / М.А. Манойлова; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Псковский гос. пед. ун-т им. С.М. Кирова, Акад. акмеологических наук. – Москва: Paleograph Press, 2008. – 127 с.
10. Бар-Он Р. Эмоциональный интеллект инвентаризации (уравнение I). Техническое руководство. – Торонто, Канада: MultiHealth Systems, 1997.
11. Гармаева, Т.В. Визуализация в тренинговой работе с подростками и юношами // Globus. – 2018. Вып. 5(28). – С. 10–14.
12. Макарова, Е.А. Визуализация как интроекция смыслообразов в ментальное пространство личности: монография / Е.А. Макарова. – Москва: Спутник, 2010.
13. Изотова, Е.И. Социокультурная вариация модели эмоционального развития в детском и подростковом возрастах [Электронный ресурс] / Е.И. Изотова // Психологические исследования. 2017. Т. 10, №55. С. 12. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n55/1483-izotova55.html>.
14. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как фактор самоактуализации / И.Н. Андреева // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / под. ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – Москва, 2009.
15. Сергеева, О.А. Особенности воспитания эмоциональной культуры школьников [Электронный ресурс] / О.А. Сергеева // Гуманизация образования. – 2009. N3. – С. 58–62. URL: <http://elibrary.ru/download/23321969.pdf>.

Garmaeva Tatyana Vladimirovna

Banzarov Buryat state university, Ulan-Ude, Russia
E-mail: gtv_2004@rambler.ru

Khankhabaeva Tatyana Sergeevna

Banzarov Buryat state university, Ulan-Ude, Russia
E-mail: Tatyana.Khankhabaeva@yandex.ru

Introity and interpersonal aspects of emotional intelligence of adolescents in its interconnection with conflict competence

Abstract. The article contains an analysis of various studies of the meaningful components of emotional intelligence, its definitions. The ratio of social and biological, intrapersonal and interpersonal sides of emotional intelligence is described. The key problems and factors of its development in adolescence in the context of conflictological competence and the features of the formation of emotional culture and socialization are indicated. It is given to the relevance of the affective component of conflict-based competence in adolescence due to the hormonal restructuring of the organism, changes in the psychological content of interaction with adults and the significance of peer communication. The authors present the results of an empirical study of the features of the development of emotional teenage intelligence on the example of the educational organization of the Republic of Buryatia. The criteria for its diagnosis were: emotional awareness, emotion management, self-motive, empathy, emotion recognition. The main focus is made on the analysis of the veryotive and management of emotions in the context of conflict competence, psycho-emotional well-being and the general socialization of adolescents. The position of using the methods of active socio-psychological education in working with a teenage audience as part of a implemented program for the formation of emotional intelligence and emotional competence is indicated. In particular, in the work on the expansion of the ideas about the emotional world and the boundaries of the empathy experience of students, the development of expressive abilities and emotional self-regulation, recognition of emotions and feelings of other people, and the reflexion of their own experiences, both positive and negative. The results obtained illustrate the complexity of psychological and pedagogical work to enhance the reflection of emotional experiences and the emotional regulation of expressive behavior of students in the context of personal and communicative development. Which necessitates the inclusion in the preventive interaction of students' parents in order to optimize the parent relationship, their emotional component.

Keywords: emotional self-consciousness; psycho-emotional well-being; emotional culture; stress tolerance; emotion management; emotional reflection; encoding emotions; emotional competence; sangenic reflection; emotional literacy; empathy; socialization

REFERENCES

1. Garmaeva, T.V. Emotional culture of the subjects of the educational process as a factor in the psychological safety of the environment of the institution / T.V. Garmaeva // Bulletin of the Buryat Republican Institute of Educational Policy. Vol. 04–05 (01). 2019–2020. – S. 125–137.
2. Tkachenko, D.P. Changes in emotional intelligence in the process of socialization of adolescents in stable and crisis periods of development of society [Electronic resource] / D.P. Tkachenko // Psychological studies. – 2018. T. 11, No. 61. – P. 7. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n61/1625-tkachenko61.html>.

3. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotion intelligence: theory, findings and implication // *Psycol. Inq.* 2004, Vol. 15, N 3, P. 197–215.
4. Gowlman D. Emotional Intellect / D. Gowlman; per. Angle. A.P. Isaeva. – Moscow: AST Moscow; Vladimir; VKT, 2009. – 478 p.
5. Lucin, D.V. Modern ideas about emotional intelligence / D.V. Lucin // *Social Intelligence: from processes to measurements* / ed. D.V. Ushakov, D.V. Lucina. – Moscow: Institute of Psychology RAS, 2014. – P. 29–36.
6. Rubinstein, S.L. Emotions / *Psychology of emotions. Texts* / Ed. V.K. Vilyunas, Yu.B. Gippenrater. – Moscow: Publishing House Mosk. University, 1984. – 288 p.
7. Andreeva, I.N. Development of emotional competence of teachers / I.N. Andreeva // *Psychology of education today: Theory and Practice: Materials of the International Scientific. – Prak. conf.* / Ed. S.I. Copteva, A.P. Lobanova, N. V. Drozdova. – Minsk, 2003. – P. 166–168.
8. Krainova, Yu.N. Sengenetic reflection as a system-forming component of emotional competence / Yu.N. Khorinova // *Bulletin MGPU. Series "Pedagogy and Psychology"*. 2010. N 4 (14). – P. 122–130.
9. Manoilova, M.A. Emotional intelligence of the future teacher: acmeological diagnostics and methods of development / M.A. Manoilova; Federal Agency for Education of the Russian Federation, Pskov State. Ped. University. S.M. Kirov, Acad. Acmeological sciences. – Moscow: Paleograph Press, 2008. – 127 p.
10. Bar-On, R. (1997). *Emotional Intelligence Inventory (EQ-i). Technical Manual.* Toronto, Canada: MultiHealth Systems.
11. Garmaeva, T.V. Visualization in training work with adolescents and young men // *Globus.* – 2018. Vol. 5 (28). – P. 10–14.
12. Makarova, E.A. Visualization as an intraction of allotes in mental space of personality: monograph / E.A. Makarova. – Moscow: Satellite, 2010.
13. Isotova, E.I. Socio-cultural variation of the model of emotional development in children's and adolescent ages [Electronic resource] / E.I. Isotova // *Psychological studies.* 2017. T. 10, No. 55. S. 12. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n55/1483-izotova55.html>.
14. Andreeva, I.N. Emotional intelligence as a factor of self-actualization / I.N. Andreeva // *Social and emotional intelligence: from processes to measurements* / under. ed. D.V. Lucina, D.V. Ushakov. – Moscow, 2009.
15. Sergeeva, O.A. Features of the education of the emotional culture of schoolchildren [Electronic resource] / O.A. Sergeeva // *Humanization of education.* – 2009. N3. – P. 58–62. URL: <http://elibrary.ru/download/23321969.pdf>.