

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ В РАННЕЙ ЗРЕЛОСТИ

Михайлова Кристина Николаевна

Студент

ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева»
Самара, Россия

Аннотация. В статье рассматривается эмоциональный интеллект как многокомпонентное психологическое образование, связанное с осознанием, пониманием и регуляцией эмоций, а также с качеством межличностного взаимодействия. Анализируются основные научные подходы к его изучению и раскрывается значение эмоционального интеллекта для личностного развития в период ранней зрелости. В центре внимания находятся самопонимание, эмоциональная саморегуляция, эмпатия, устойчивость в общении и способность к более зрелому жизненному выбору.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, ранняя зрелость, личностное развитие, саморегуляция, эмпатия, межличностные отношения.

В современной психологической науке эмоциональный интеллект рассматривается рядом исследователей как способность человека распознавать собственные и чужие эмоции, понимать причины эмоциональных состояний и управлять ими в процессе общения, деятельности и принятия решений. Разработка данного понятия связана, прежде всего, с трудами П. Сэловей и его соавтора Дж. Мэйер, которые ввели понятие «эмоциональный интеллект», под которым они понимали «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий», предложивших модель эмоционального интеллекта как особого вида когнитивной способности [7].

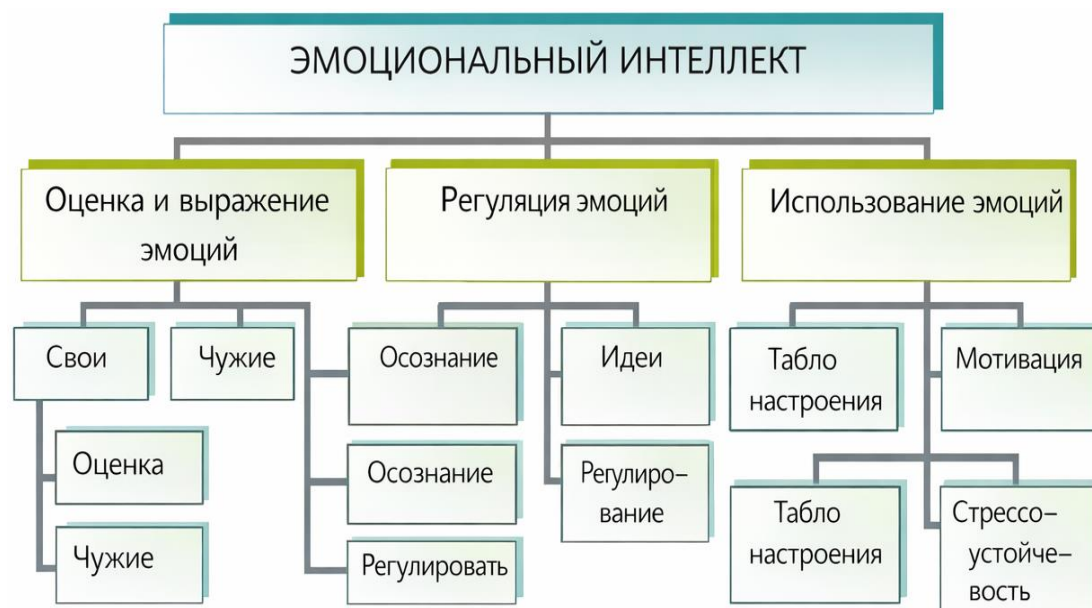


Рисунок 1. Концептуализация эмоционального интеллекта

Данная модель эмоционального интеллекта была доработана П. Сэловеем, Дж. Мэйером и Д. Карузо. В публикациях авторов с 1997 года предлагается усовершенствованный вариант модели эмоционального интеллекта. По мнению ученых, эмоции содержат информацию о связях человека с другими людьми или предметами. Связи могут быть актуальными, а также воспоминаниями или воображениями. Ими была предложена четырехкомпонентная, иерархичная модель эмоционального интеллекта, включающая:

1. Восприятие, идентификация эмоций, их выражение. Данный компонент представляет собой способность воспринимать, определять эмоции, замечать факт наличия эмоции. Кроме того, адекватное, точное выражение эмоций, а также способность дифференцировать истинные и ложные выражения эмоций.

2. Фасилитация мышления. Способность вызвать определенную эмоцию, контролировать ее. Эмоции способны влиять на важную информацию. Разные эмоциональные состояния оставляют свои отпечатки при решении конкретных проблем, задач.

3. Понимание эмоций. Способность понимать эмоции, связи между эмоциями, переходы от одной эмоции к другой, причины возникновения той или иной эмоции, анализ эмоций, способность классифицировать эмоции, интерпретировать их значения.

4. Управление эмоциями. Эта способность связана с контролем над эмоциями. Это рефлексивная регуляция эмоций через их осознание. Способность переживать позитивные и негативные эмоции. Умение снижать интенсивность отрицательных эмоций. Способность вызывать эмоции или отстраняться от них в зависимости от целей.

Важно отметить, что каждый компонент касается как собственных эмоций, так и эмоций других людей. Модели эмоционального интеллекта Дж. Мейера, П. Сэловея и Д. Карузо являются моделями способностей, поскольку авторы трактуют эмоциональный интеллект как когнитивную способность [19].

Существенный вклад в дальнейшее осмысление проблемы внесли Д. Гоулман и Р.Бар-Он, связавшие эмоциональный интеллект не только с обработкой эмоциональной информации, но и с личностными и социальными характеристиками [1]. В отечественной психологии вопрос получил развитие в работах Д.В. Люсина, М.А. Манойловой, Э.Л. Носенко, Н.В. Ковриги. Обращение к названным подходам дает основание рассматривать эмоциональный интеллект как психологическое образование, связанное и с саморегуляцией личности, и с качеством ее взаимодействия с окружающими [2].

Таким образом, в психологической литературе не сложилось единого подхода к пониманию эмоционального интеллекта. Одни исследователи связывают его прежде всего с переработкой эмоциональной информации, другие включают в его содержание личностные свойства, социальные навыки, адаптивность и устойчивость к напряжению.

В контексте рассмотрения периода ранней зрелости необходимо учитывать все рассмотренные концепции и подходы, поскольку в молодом взрослом возрасте человек одновременно решает задачи внутреннего самоопределения и выстраивания отношений с другими людьми. По этой причине эмоциональный интеллект целесообразно рассматривать как многокомпонентный ресурс, участвующий в самопонимании, регуляции переживаний, общении и жизненном выборе [3].

Рассмотрение структуры эмоционального интеллекта помогает точнее раскрыть его значение в личностном развитии человека в период ранней зрелости. В ряде исследований подчер-

живается, что данный феномен включает не одну изолированную способность, а совокупность взаимосвязанных компонентов, затрагивающих познавательную, эмоциональную и поведенческую стороны психики [4].

Таблица 1. Основные компоненты эмоционального интеллекта

Компонент	Содержание
Распознавание эмоций	умение замечать эмоциональные сигналы у себя и у другого человека, различать оттенки переживаний
Понимание эмоций	умение определять причины эмоциональных состояний, видеть связи между чувствами и ситуацией, улавливать переход одного состояния в другое
Управление эмоциями	умение регулировать интенсивность переживаний и выбирать адекватную форму их выражения
Эмпатия	умение понимать эмоциональное состояние другого человека и учитывать его в общении
Социальное взаимодействие	умение выстраивать отношения, сохранять контакт и соотносить поведение с эмоциональным контекстом общения

Согласно данным таблицы 1, эмоциональный интеллект объединяет группу взаимосвязанных способностей, благодаря которым человек не только переживает эмоции, но и осмысляет их, выражает в приемлемой форме и включает в регуляцию поведения. Для периода ранней зрелости такая внутренняя работа приобретает особую значимость, поскольку в молодом взрослом возрасте эмоциональная незрелость быстро отражается на самооценке, качестве общения и устойчивости принимаемых решений.

Значение эмоционального интеллекта для ранней зрелости становится более понятным, если обратиться к возрастной специфике данного этапа. В научной литературе границы ранней зрелости трактуются по-разному. А. А. Реан относит к ней период от 20 до 40 лет, М. К. Полякова и А. М. Твердохлебова называют возраст 22–32 года, а в периодизации, принятой международным симпозиумом в Москве в 1965 году, ранняя зрелость охватывает 22–35 лет у мужчин и 21–35 лет у женщин. Расхождения в возрастных границах связаны с различием критериев периодизации, однако общий смысл данного этапа остается устойчивым: он связан с профессиональным становлением, построением близких отношений, ростом самостоятельности и принятием жизненно значимых решений [6].

В этот период человек уже не просто осваивает новые социальные роли, а наполняет их личным содержанием. Он соотносит ожидания окружающих со своими возможностями, вырабатывает отношение к профессии, к партнерству, к ответственности и к собственному будущему. Возрастает внутренняя нагрузка, поскольку решения, принимаемые в ранней зрелости, затрагивают не только текущую ситуацию, но и долгосрочную жизненную перспективу.

Представленные в таблице 2 данные свидетельствуют о том, что эмоциональный интеллект связан сразу с несколькими направлениями личностного развития. Он затрагивает и внутреннюю организацию личности, и характер жизненного выбора, и устойчивость в ситуации профессионального и личного взросления. По этой причине эмоциональный интеллект можно рассматривать как одно из существенных условий более зрелого прохождения этапа ранней зрелости.

**Таблица 2. Связь эмоционального интеллекта
с личностным развитием в ранней зрелости**

Направление личностного развития	Роль эмоционального интеллекта
Самопонимание	помогает точнее осознавать собственные чувства, мотивы и внутренние противоречия
Саморегуляция	способствует контролю импульсивных реакций и более зрелому поведению
Самооценка	помогает отделять временные неудачи от общего отношения к себе
Межличностные отношения	укрепляет эмпатию, снижает конфликтность, улучшает качество общения
Профессиональное становление	помогает справляться с напряжением, критикой и адаптацией к новым требованиям
Психологическая устойчивость	снижает риск дезорганизации и способствует более спокойному переживанию трудных ситуаций

Эмоциональный интеллект занимает значимое место в структуре личностного развития в ранней зрелости, так как связан с самопониманием, эмоциональной саморегуляцией, устойчивостью самооценки, качеством межличностных отношений и способностью человека более осмысленно выстраивать жизненные решения. В условиях ранней зрелости, когда возрастает ответственность за профессиональный, личный и социальный выбор, уровень развития эмоционального интеллекта во многом определяет зрелость поведения и внутреннюю устойчивость личности.

Литература:

1. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / пер. с англ. – Москва: Альпина Бизнес Букс, 2015. – 301 с.
2. Люсин, Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭмИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям Сер. «Интеграция академической и университетской науки»; под редакцией Д. В. Люсина и Д. В. Ушакова. – Москва: Институт психологии РАН, 2009 – С. 264-278.
3. Никулина И.В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития: учебное пособие. – Самара: Издательство Самарского университета, 2022. – 82 с.
4. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0): руководство. – Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. – 176 с.
5. Шабанов С., Алешина А. Эмоциональный интеллект. Российская практика. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 432 с.
6. Эмоциональный интеллект в цифровой среде: инструменты развития: методические рекомендации / авт.-сост. Д.Д. Гильмутдинова, В.Г. Каримова, А.И. Матвеева. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. – 40 с.
7. Salovey P., Mayer D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition and Personality. – 1990. – Vol. 9. – P. 185–211.