

стрессорами ( $r_s = -0,754$ ), неожиданность стрессора ( $r_s = -0,844$ ) и длительностью и повторяемостью стрессора ( $r_s = -0,802$ );

2. Фактором восприятия позитивного прошлого и негативной социальной оценкой ( $r_s = -0,822$ ), а также негативной самооценкой ( $r_s = -0,751$ ) и неопределенностью ( $r_s = -0,649$ ) и монотонностью ( $r_s = -0,594$ ), а также изоляцией ( $r_s = -0,844$ );

3. Фактором восприятия гедонистического настоящего и общим уровнем стрессоустойчивости ( $r_s = -0,734$ ), а также дефицитом времени ( $r_s = -0,587$ ) и информационной перегрузкой ( $r_s = -0,578$ ), а также физической перегрузкой ( $r_s = -0,629$ ) и повседневными стрессорами ( $r_s = -0,571$ ), неожиданность стрессора ( $r_s = -0,692$ ) и длительностью и повторяемостью стрессора ( $r_s = -0,699$ );

4. Фактором восприятия фаталистического настоящего и общим уровнем стрессоустойчивости ( $r_s = -0,472$ ), неожиданность стрессора ( $r_s = -0,487$ ) и длительностью и повторяемостью стрессора ( $r_s = -0,457$ );

5. Степень ориентации на будущее и негативной социальной оценкой ( $r_s = -0,547$ ), а также негативной самооценкой ( $r_s = -0,528$ ) и неопределенностью ( $r_s = -0,547$ ) и монотонностью ( $r_s = -0,486$ ), а также изоляцией ( $r_s = -0,558$ ).

**Заключение.** Стрессоустойчивость во многом обуславливается временной перспективой личности. Негативное восприятие своего прошлого создает ощущения психологической опасности и снижает устойчивость к стрессу, особенно в ситуациях неопределенности, монотонности, изоляции. Результаты исследования помогут наметить дальнейшие шаги по исследованию стрессоустойчивости студентов.

1 Психология активности и поведения : учебно-метод. комплекс по учебной дисциплине для спец. 1-23 01 04 Психология / сост. М. Е. Шмуракова ; Учреждение образования "Витебский государственный университет имени П. М. Машерова", Фак. социальной педагогики и психологии, Каф. прикладной психологии. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – 161с. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/12281>

2 Свешникова, С. Л. Временная перспектива как фактор социально-психологической адаптации подростков: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / С. Л. Свешникова. – Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. – Ярославль, 2019. – 224 с.

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ЭМПАТИИ

*Пилецкая Д.В.,*

*студентка 5 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Совейко Е.И., ст. преподаватель*

Данное исследование посвящено выявлению взаимосвязи между эмпатией и эмоциональным интеллектом. Актуальность данной темы возникла из-за стагнирующего состояния общества в отношении эмпатии. В условиях постоянного эмоционального напряжения в обществе человеку необходимо уметь контролировать себя. Полученные в исследовании данные могут быть применены в коррекционной и консультативной деятельности психолога при формировании эмпатии и эмоционального интеллекта человека.

Проблема эмпатии имеет важное научное значение и социальную значимость, так как феномен эмпатии в межличностном общении, как важнейшее содержание психической жизни современной личности, является весьма актуальным, ввиду того, что в современном обществе имеют место проявления насилия, агрессии, актов терроризма, садизма, как низших форм поведения, мотивированных эгоцентризмом, дивергентностью моральных императивов социума, дезинтеграцией высоких социальных мотивов. В противовес таким разрушительным явлениям – эмпатия в межличностном общении и другие конструктивные феномены человеческой психики, такие как: сочувствие, сопереживание, содействие, участие являются регулятором человеческих взаимоотношений [1]. Эмпатия означает «войти в личный мир другого и быть в нем как дома, быть сензитив-

ным к изменениям чувственных значений, непрерывно происходящих в другом человеке. Это означает временное проживание жизни другого, продвижение в ней осторожно, тонко, без суждения о том, что другой едва ли осознает. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто» [2].

За последнее десятилетие значение термина «эмоциональный интеллект» возросло по причине необходимости постоянного межличностного, внутригруппового и межгруппового контакта с людьми при осуществлении любой деятельности. Во взаимоотношении с людьми многое зависит от умения субъектов воспринимать и понимать эмоции и настроения партнера по коммуникациям, а также регулировать собственное эмоциональное состояние. Данную способность включает в себя уровень эмоционального интеллекта, определяемого по мнению П. Соловей, Дж. Майера и Д. Карузо в качестве способности воспринимать, вызывать эмоции и с их помощью повышать продуктивность мышления, осознавать и регулировать эмоции для своего развития.

Как и любое многогранное понятие, эмоциональный интеллект имеет множество трактовок и на данный момент нет единого подхода для его определения в психологии. Эмоциональный интеллект в самом широком понимании объединяет способности личности к эффективному общению путем понимания эмоций окружающих и умения подстраиваться под их эмоциональное состояние. Такое умение владеть своими эмоциями и состоянием является необходимым, когда речь идет о сфере деятельности, включающей в себя непосредственное тесное общение с окружающими. [3].

Эмоциональный интеллект следует рассматривать как составное понятие, а именно: способность идентифицировать эмоциональные проявления – свои и чужие эмоции, способность управлять и использовать эмоции. Развитый эмоциональный интеллект способствует установлению положительных связей с людьми, положительно сказывается на межличностном общении [4].

**Материал и методы.** В данном исследовании был использован комплекс взаимодополняющих теоретических и эмпирических методов. Для проведения эмпирического исследования применялись такие психодиагностические методики как опросник ЭИИ (Д.В. Люсин) и методика диагностики уровня эмпатических способностей (В.В. Бойко). В исследовании мы опирались на данные по общим шкалам межличностного эмоционального интеллекта и внутриличностного эмоционального интеллекта. Шкала «Межличностный эмоциональный интеллект» позволяет оценить способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими. Шкала «Внутриличностный эмоциональный интеллект» описывает способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими. Для оценки достоверности полученных данных был проведен качественный и количественный анализ. В качестве респондентов в эмпирическом исследовании принимали участие учащиеся 4 курса, факультета социальной педагогики и психологии заочной формы получения образования. Выборка составила 30 человек: 6 мужчин, 24 женщины. Исследование проводилось в июне 2023 г.

**Результаты и их обсуждение.** Для анализа взаимосвязи эмоционального интеллекта и эмпатических способностей нами применялся  $r$  – критерий Спирмена. Коэффициент корреляции по показателям «Межличностный эмоциональный интеллект – эмпатия» составляет 0,64. Между переменными межличностный эмоциональный интеллект и эмпатией существует средняя корреляция. Связь умеренная, прямая. Коэффициент корреляции Спирмена при анализе взаимосвязи «Внутриличностный эмоциональный интеллект – эмпатия» составляет 0,85. Между данными переменными существует сильная прямая связь. Полученные данные позволяют сделать вывод, что внутриличностный эмоциональный интеллект и межличностный эмоциональный интеллект образуют значимые корреляции с уровнем эмпатии.

Полученные данные позволяют сказать, что при развитии эмоционального интеллекта уровень эмпатии так же будет повышаться, и наоборот при снижении показателей эмоционального интеллекта будет наблюдаться снижение уровня эмпатийных способностей человека. Таким образом психолог может выявить низкий уровень эмпатии через эмоциональный интеллект, а также посредством развития одной способности оказывать положительное влияние на другую.

**Заключение.** Проведенное теоретическое и эмпирическое исследование позволяет сделать выводы о прямой положительной взаимосвязи уровней эмпатии и эмоционального интеллекта. Полученные данные помогут психологам позитивно влиять на развитие эмпатии через формирование эмоционального интеллекта в коррекционной и консультативной деятельности.

1. Домкина, Н. В. Эмпатия в межличностном общении студентов-психологов / Н. В. Домкина // Психологическая студия : сб. науч. статей студентов, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей кафедры прикладной психологии ВГУ имени П. М. Машерова. Вып. 11. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2018. – С. 59-62. – Библиогр.: с. 62 (7 назв.).
2. Выготский Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века // Вопр. психол. – 1968. – № 2. – С. 157–159.
3. Ханяк, К. С. Эмоциональный интеллект как фактор успешности / К. С. Ханяк, Е. С. Минакова ; науч. рук. В. А. Крук // Психологическая студия [Электронный ресурс] : сборник статей лицеев, студентов, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей кафедры психологии ВГУ имени П.М. Машерова. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2023. – Вып. 16. – С. 223–225. – Библиогр.: с. 225 (2 назв.).
4. Мэйер Дж., П. Сэловей, Д. Карузо. Эмоциональный интеллект. – М.: Институт психологии РАН, 2010. – 146 с.
5. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) // Psychothema. – 2006. – Vol. 18. – P. 13–25.

## **СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ**

*Попова А.А.,*

*студентка 5 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*  
Научный руководитель – Циркунова Н.И., ст. преподаватель

Подростковый возраст – один из самых сложных и неоднозначных из всех возрастных этапов. Именно это и делает подростковый период предметом исследования и психологии, и педагогики, и социологии. Личность подростка находится на специфической стадии развития, на которой и формируются её важнейшие черты и качества. Именно в подростковом периоде формируется паттерн поведения, вырабатываются определённые способы взаимодействия с окружающим миром. При влиянии на подростка неблагоприятных социальных и иных психологических факторов могут возникать трудности в развитии личности, а именно: формирование акцентуаций характера [1]. Акцентуации характера могут способствовать появлению девиантного поведения у подростков, увеличению уровня агрессивности и тревожности, развитию эмоциональной лабильности, раздражительности и низкой фрустрационной толерантности. Характер может проявляться как в какой-либо деятельности, так и в общении и выражается в специфическом, характерном только для конкретного индивида, поведении. Тип акцентуации характера в большей мере обуславливает специфику поведения.

Проблема конфликтного поведения также является одной из самых актуальных и непростых в становлении личности подростка, в частности в его воспитании [2]. В настоящее время очевидна большая социальная важность данной проблемы. Неблагополучная семья, несформированность мировоззрения, дефицит необходимых жизненных навыков и знаний у подростка обуславливают появление значительных трудностей и внутриличностных конфликтов, что детерминирует рост различных девиаций в развитии личности и поведении подростка. Проблема конфликтного поведения в подростковом возрасте касается социума в целом, вызывает беспокойство как со стороны педагогов, так и со стороны родителей, а также большой научно-практический интерес исследователей.