

(субъективного) благополучия. У лиц с низким уровнем прокрастинации (8 человек) абсолютно у всех высокий уровень субъективного благополучия.

Обобщая полученные результаты, можно сделать следующий вывод:

– чем выше уровень субъективного благополучия, тем ниже склонность личности к прокрастинации;

– чем ниже уровень субъективного благополучия, тем выше уровень прокрастинации;

– средний уровень субъективного благополучия свидетельствует о существенной склонности к прокрастинации.

По результатам диагностики уровня саморегуляции следует отметить, что низкий и высокий уровни волевой саморегуляции встречаются практически в равном количестве с небольшим преобладанием низкого (23 человека – низкий, 20 – высокий, остальные 7 исследуемых – средний).

Исходя из полученных данных, можем отметить преобладание низкой волевой саморегуляции при высоком уровне прокрастинации (15 человек). При среднем уровне прокрастинации (представлен наиболее часто) возможен любой уровень волевой саморегуляции. При низком уровне прокрастинации преобладает высокий уровень волевой саморегуляции: 7 человек показали высокие результаты по тесту волевой саморегуляции, только один человек набрал среднее количество баллов, ни одному из исследуемых не свойственен низкий уровень.

Обобщая полученные результаты, можно сделать следующий вывод:

– низкий уровень волевой саморегуляции предопределяет наличие склонности к прокрастинации и исключает возможность ее отсутствия;

– при высоком уровне волевой саморегуляции уровень прокрастинации может варьироваться от низкого к высокому, но чаще находится в пределах среднего уровня и ниже.

С. Л. ЯЩУК, К. Е. АСЕЕВА

Беларусь, Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ

Эмоциональный интеллект рассматривается как способность человека распознавать свои эмоции и эмоции окружающих его людей, а также способность управлять ими.

Д. В. Люсин связывает эмоциональный интеллект с общей направленностью личности на эмоциональную сферу, т. е. с интересом к внутреннему миру людей (в том числе и к своему собственному), склонностью

к психологическому анализу поведения. Он выделил в структуре эмоционального интеллекта две составляющие, а именно внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект.

Межличностный эмоциональный интеллект предполагает способность осознавать, распознавать и контролировать эмоции других людей. Внутриличностный эмоциональный интеллект, напротив, направлен на выявление и управление собственными эмоциями, умение вызвать у себя то или иное эмоциональное состояние.

Человек, способный к пониманию эмоций, может их распознать у себя или у другого человека; идентифицировать эмоцию, найти для нее словесное выражение; понять факторы, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведет. Человек, способный к управлению эмоциями, может контролировать их интенсивность, внешнее выражение и даже произвольно вызвать ту или иную эмоцию. И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так и на эмоции других людей [1, с. 151–155].

Способность к распознаванию собственных эмоций и эмоций других людей, возможность осознавать и контролировать эмоции и способность понимать эмоциональное состояние других людей помогают вести наиболее продуктивное взаимодействие. Следовательно, от эмоционального интеллекта во многом зависят взаимоотношения человека с окружающими. Тем самым он влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшую социализацию его личности.

По мысли Д. Гоулмана, такие люди социально активны, а их деятельность продуктивна, они успешны, их жизнь полна событийности, над ними не довлеют тревожные размышления; контактируя с окружающими, они придерживаются этических принципов [2, с. 79].

По убеждению И. Н. Андреевой, наличие эмоционального интеллекта позволяет личности быть более адаптивной к изменениям в социуме за счет умения контролировать внутренние импульсы [3, с. 42]. Из этого следует вывод о том, что умение управлять эмоциями является необходимым условием для успешной интеграции в социум.

Эмоции являются регулятором и стимулятором поведения и деятельности человека, выполняют как диагностическую, так и прогностическую функции. Эмоции активизируют труд человека, помогают общению с другими людьми и установлению благоприятных отношений, но в то же время ведут к конфликтным ситуациям.

Деструктивное взаимодействие зачастую не способствует социализации в плане освоения людьми навыков эффективного общения, культурных форм завоевания авторитета и формирования конструктивного взаимодействия с людьми, необходимого для жизни. Те способы реагирования

на конфликты, которые обычно практикуются людьми, нередко оставляют подлинные конфликты неразрешенными, что приводит к выяснениям отношений, неадекватному поведению между конфликтующими сторонами.

В контексте изучения конфликтов анализ подходов к изучению эмоционального интеллекта показал, что одним из ключевых условий успешного управления конфликтом является овладение навыками эмпатийного, толерантного поведения. Особый смысл приобретает согласованность внешнего поведения и внутренних установок на эффективное, безбарьерное общение, конгруэнтность также является своеобразным показателем развития эмоционального интеллекта.

С. М. Емельянов, Н. А. Каримова и другие авторы в своих работах отмечали, что важными факторами разрешения конфликтов являются такие умения, как осознание эмоций, контроль эмоций и управление ими, урегулирование негативных эмоций. Именно эмоциональный интеллект помогает обеспечить объективный анализ эмоциональной составляющей конфликта, уйти от субъективного одностороннего восприятия происходящего и понять смысл конфликтного взаимодействия для себя и для партнера. Таким образом, благодаря эмоциональному интеллекту работа с конфликтом преобразуется в работу с проблемой, приобретая конструктивную направленность, которая наиболее ярко выражается в модели сотрудничества.

Следовательно, чем более развит у человека эмоциональный интеллект, тем проще и продуктивнее он будет разрешать конфликтные ситуации, так как он будет лучше чувствовать свои эмоции, а также эмоции другого, что позволит принять во внимание интересы двух конфликтующих сторон и, как следствие, конструктивно решить конфликтную ситуацию.

Список использованной литературы

1. Ермолаева, А. Ю. Исследование эмоционального интеллекта предпринимателей малого бизнеса в сфере торговли [Электронный ресурс] / А. Ю. Ермолаева // Концепт : электрон. науч.-метод. журн. – 2016. – Т. 2. – С. 151–155. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/46037.htm>.
2. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман ; пер. с англ. А. П. Исаевой. – М. : АСТ : АСТ МОСКВА ; Владимир : ВКТ, 2009. – 478 с.
3. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии : монография / И. Н. Андреева. – Новополюк : ПГУ, 2011. – 388 с.