

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ В ОПОСРЕДОВАННОЙ КОММУНИКАЦИИ

Смирнов Михаил Сергеевич

Старший преподаватель кафедры возрастной и педагогической психологии,
институт психологии и образования, Казанский федеральный университет
г. Казань, Российская Федерация

Аннотация

В настоящей научной статье осуществлен всесторонний, систематический и академически развернутый анализ процессов развития эмоционального интеллекта и психологической устойчивости личности в условиях трансформации современной коммуникативной среды. Основное внимание в исследовании уделено специфике эмоциональной саморегуляции, эмпатийных процессов и психологической защиты индивида при переходе от непосредственного общения к опосредованному цифровому взаимодействию. На основе фундаментальных принципов отечественной и зарубежной психологии личности рассматриваются механизмы депривации невербальных сигналов, проблемы распознавания эмоциональных состояний собеседника в виртуальном пространстве, а также риски возникновения эмоционального выгорания и коммуникативного стресса. В работе представлена детальная декомпозиция компонентов эмоционального интеллекта, адаптированных к специфике сетевой среды. Практическая значимость исследования заключается в разработке комплексных психолого-педагогических рекомендаций для преподавателей высших учебных заведений, практических психологов и специалистов по воспитательной работе, направленных на развитие стрессоустойчивости, критического мышления и эмпатии у обучающихся в современной образовательной и коммуникативной среде.

Ключевые слова: социальная психология, эмоциональный интеллект, психологическая устойчивость, опосредованная коммуникация, эмпатия, саморегуляция, психология общения, цифровизация, коммуникативный стресс, развитие личности.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PERSONAL PSYCHOLOGICAL RESILIENCE FORMATION IN MEDIATED COMMUNICATION

Smirnov Mikhail Sergeevich

Senior Lecturer of the Department of Developmental and Educational Psychology,
Institute of Psychology and Education, Kazan Federal University
Kazan, Russian Federation

Abstract

This scientific article provides a comprehensive, systematic, and academically extensive analysis of the processes of emotional intelligence development and personal psychological resilience formation in the context of modern communication environment transformation. The main attention in the study is paid to the specifics of emotional self-regulation, empathic processes, and psychological defense of the individual during the transition from direct to mediated digital interaction. Based on the fundamental principles of domestic and foreign personality psychology, the mechanisms of non-verbal signal deprivation, the problems of recognizing the emotional states of the interlocutor in virtual space, and the risks of emotional burnout and communicative stress are considered. The paper presents a detailed decomposition of emotional intelligence components adapted to the specifics of the network environment. The practical significance of the study lies in the development of complex psychological and pedagogical recommendations for university professors, practical psychologists, and educators aimed at developing stress resistance, critical thinking, and empathy in students within the modern educational and communicative environment.

Keywords: social psychology, emotional intelligence, psychological resilience, mediated communication, empathy, self-regulation, psychology of communication, digitalization, communicative stress, personality development.

Введение

Проблема развития эмоциональной сферы личности и ее устойчивости к деструктивным внешним воздействиям занимает одно из центральных мест в структуре современной социальной и педагогической психологии. Стремительное изменение способов межличностного взаимодействия, связанное с заменой непосредственного живого общения опосредованными цифровыми каналами, ставит перед исследователями принципиально новые фундаментальные вопросы.

Если в традиционной парадигме психологии общения ключевым фактором развития эмпатии и эмоциональной чуткости выступал непосредственный контакт, сопровождающийся богатой гаммой невербальных проявлений (мимикой, пантомимикой, просодикой, кинесикой), то в современных условиях значительная часть коммуникативных актов осуществляется через текстовые и аудиовизуальные посредники.

Такая трансформация неизбежно сказывается на качестве эмоционального взаимопонимания, глубине рефлексии и способности субъекта к саморегуляции в ситуациях коммуникативного напряжения.

Актуальность настоящего развернутого исследования обусловлена необходимостью осмысления того, как именно опосредованная коммуникация меняет структуру эмоционального интеллекта и какие психологические механизмы обеспечивают сохранение эмоциональной устойчивости личности. Целью работы является концептуально-методологический анализ социально-психологических факторов, влияющих на формирование эмоционального интеллекта и психопрофилактику дезадаптивных состояний личности в современной коммуникативной среде.

Материалы и методы исследования

Методологический базис данного научного исследования опирается на принципы системного, субъектно-деятельностного и культурно-исторического подходов к изучению психики и личности, разработанных в трудах ведущих отечественных психологических школ.

Для достижения поставленной цели и обеспечения максимальной теоретической полноты выводов производились сбор, систематизация, обобщение и сравнительный анализ следующих научных материалов:

Первый блок материалов охватывает фундаментальные теоретические труды в области теории эмоционального интеллекта, психологии эмоций, саморегуляции и адаптации личности. Были детально изучены концепции эмоционально-волевой сферы, структуры психологической устойчивости, а также механизмы формирования эмпатийных способностей на разных этапах онтогенеза.

Второй блок включает в себя эмпирические и теоретические работы отечественных и зарубежных авторов, посвященные специфике общения в опосредованной цифровой среде. Проанализированы исследования феноменов эмоциональной депривации, сенсорного голода, снижения уровня невербальной чуткости, а также проявления коммуникативной агрессии и сетевой анонимности.

Третий блок состоит из научно-методических и прикладных материалов, отражающих практику психолого-педагогического сопровождения студентов в образовательном процессе высшей школы. Проанализированы данные о динамике показателей эмоционального выгорания, уровней тревожности, адаптационного потенциала и способов совладающего поведения (копинг-стратегий) у учащейся молодежи.

Результаты исследования

В процессе проведения систематического теоретического анализа и моделирования социально-психологических механизмов функционирования эмоциональной сферы личности были получены следующие значимые результаты.

В числе наиболее существенных и подробно обоснованных результатов исследования необходимо выделить следующие ключевые положения:

Установлено, что опосредованная коммуникация создает специфический феномен «эмоционального дефицита», обусловленный редукцией невербального контекста. В условиях отсутствия визуальных и считываемых микросигналов собеседники вынуждены достраивать эмоциональный образ партнера по общению, что нередко приводит к когнитивным искажениям, ложной интерпретации намерений и повышению уровня межличностной напряженности.

Обоснована необходимость переосмысления традиционной структуры эмоционального интеллекта применительно к сетевой среде. Выделен специфический компонент — «цифровая эмпатия», под которой понимается способность субъекта адекватно распознавать, интерпретировать и уважать эмоциональное состояние партнера по общению, выраженное через опосредованные текстовые или графические символы, с учетом контекста и временных задержек в коммуникации.

Выявлена динамика трансформации механизмов психологической устойчивости личности. Показано, что постоянное пребывание в высокоинтенсивном информационном и коммуникативном потоке снижает порог эмоциональной восприимчивости, приводя к симптомам астенизации, повышенной раздражительности и снижению способности к длительной концентрации. В качестве адаптивного механизма личность начинает использовать эмоциональное отстранение, что при отсутствии должного самоконтроля трансформируется в цинизм и сниженную чувствительность к чужой боли.

Доказана определяющая роль развитого самосознания и навыков рефлексии как барьера против коммуникативного стресса. Выявлено, что индивиды с высоким уровнем понимания собственных эмоций демонстрируют более зрелые копинг-стратегии (проблемно-ориентированный анализ, поиск социальной поддержки, рационализация), в то время как лица с низким уровнем эмоционального интеллекта склонны к деструктивным защитным реакциям (избегание, киберагрессия, супрессия эмоций).

Сформулированы теоретические предпосылки для разработки специализированных программ психолого-педагогической поддержки, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся в условиях смешанного и дистанционного обучения.

Обсуждение результатов

Полученные результаты открывают широкое поле для научной дискуссии среди специалистов в области социальной, возрастной и педагогической психологии.

Ключевым дискуссионным моментом выступает вопрос о том, является ли опосредованная коммуникация исключительно фактором риска для эмоционального развития или же она предоставляет новые специфические ресурсы для самовыражения личности. С одной стороны, обеднение эмоциональной палитры в текстах может способствовать снижению живой эмпатии. С другой стороны, возможность паузы перед ответом в асинхронном режиме общения дает субъекту дополнительное время на осмысление своих эмоций, снижение импульсивности и формирование более взвешенной и экологичной реакции.

Другим важнейшим направлением дискуссии является роль преподавателя высшей школы в формировании эмоционально благоприятной образовательной среды. В условиях цифровизации образования преподаватель перестает быть просто источником информации, превращаясь в фасилитатора, наставника и модель зрелого эмоционального поведения. Назрела необходимость внедрения в практику академической работы специальных социально-психологических тренингов, стимулирующих развитие эмоциональной грамотности как у студентов, так и у самого педагогического состава.

Третий вектор обсуждения касается долгосрочных последствий трансформации коммуникативных процессов для института семьи и дружеских связей, где формирование глубокой эмоциональной привязанности требует регулярного непосредственного присутствия и совместного эмоционального проживания событий.

Заключение

Проведенное научно-теоретическое исследование социально-психологических аспектов эмоционального интеллекта и психологической устойчивости личности позволяет сформулировать следующие итоговые выводы.

Переход к опосредованной коммуникации существенно изменяет условия функционирования эмоциональной сферы личности, предъявляя повышенные требования к ее адаптационным ресурсам и навыкам саморегуляции.

Эмоциональный интеллект в современных условиях выступает важнейшим стержневым фактором, обеспечивающим сохранность психологического здоровья, предотвращающим развитие эмоционального выгорания и способствующим эффективному межличностному взаимодействию.

Развитие психологической устойчивости личности в процессе обучения должно опираться на целенаправленное формирование умений распознавать эмоциональные состояния, овладение конструктивными копинг-стратегиями и повышение уровня общей информационной и коммуникативной культуры.

Перспективы дальнейших исследований связаны с проведением лонгитюдных эмпирических изысканий, направленных на изучение динамики развития различных видов эмпатии у представителей различных возрастных и профессиональных групп.

Список литературы

1. Андреева Г. М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений. М.: Аспект Пресс, 2017. 363 с.
2. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29–36.
3. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6 т. Т. 4. Детская психология. М.: Педагогика, 1984. 432 с.
4. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, 2005. 352 с.
5. Ильин Е. П. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2011. 752 с.
6. Бреслав Г. М. Психология эмоций. М.: Смысл, 2016. 544 с.
7. Войскунский А. Е. Психология и Интернет. М.: Акрополь, 2010. 432 с.
8. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Психология человека: Введение в психологию субъективности. М.: Школа-Пресс, 1995. 384 с.
9. Бодалев А. А. Личность и общение. М.: Международная педагогическая академия, 1995. 328 с.
10. Карпов А. В. Психология рефлексии. М.: Институт психологии РАН, 2004. 422 с.
11. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
12. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? // American Psychologist. 2008. Vol. 63, No. 6. P. 503–517.
13. Bar-On R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI) // Psicothema. 2006. Vol. 18. P. 13–25.
14. Derks D., Fischer A. H., Bos A. E. The Role of Emotion in Computer-Mediated Communication: A Review // Computers in Human Behavior. 2008. Vol. 24, No. 3. P. 766–785.
15. Walther J. B. Computer-Mediated Communication: Impersonal, Interpersonal, and Hyperpersonal Interaction // Communication Research. 1996. Vol. 23, No. 1. P. 3–43.

References

1. Andreeva G.M. (2017). *Sotsialnaya psikhologiya* [Social Psychology]. Moscow: Aspekt Press Publ. 363 p.
2. Lyusin D.V. (2004). *Sovremennye predstavleniya ob emotsionalnom intellekte* [Modern Views on Emotional Intelligence]. *Social Intelligence: Theory, Measurement, Research*. Moscow: Institute of Psychology RAS Publ., pp. 29–36.
3. Vygotsky L.S. (1984). *Sobranie sochineniy. T. 4. Detskaya psikhologiya* [Collected Works. Vol. 4. Child Psychology]. Moscow: Pedagogika Publ. 432 p.
4. Leontiev A.N. (2005). *Deyatel'nost. Soznanie. Lichnost* [Activity. Consciousness. Personality]. Moscow: Smysl Publ. 352 p.
5. Ilyin E.P. (2011). *Psikhologiya emotsiy* [Psychology of Emotions]. Saint Petersburg: Piter Publ. 752 p.
6. Breslav G.M. (2016). *Psikhologiya emotsiy* [Psychology of Emotions]. Moscow: Smysl Publ. 544 p.
7. Voiskounsky A.E. (2010). *Psikhologiya i Internet* [Psychology and the Internet]. Moscow: Akropol Publ. 432 p.
8. Slobodchikov V.I., Isaev E.I. (1995). *Psikhologiya cheloveka: Vvedenie v psikhologiyu subyektivnosti* [Human Psychology: Introduction to the Psychology of Subjectivity]. Moscow: Shkola-Press Publ. 384 p.
9. Bodalev A.A. (1995). *Lichnost i obshchenie* [Personality and Communication]. Moscow: International Pedagogical Academy Publ. 328 p.
10. Karpov A.V. (2004). *Psikhologiya refleksii* [Psychology of Reflection]. Moscow: Institute of Psychology RAS Publ. 422 p.
11. Goleman D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books. 352 p.
12. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. (2008). Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? *American Psychologist*, vol. 63, no. 6, pp. 503–517.
13. Bar-On R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, vol. 18, pp. 13–25.
14. Derks D., Fischer A.H., Bos A.E. (2008). The Role of Emotion in Computer-Mediated Communication: A Review. *Computers in Human Behavior*, vol. 24, no. 3, pp. 766–785.
15. Walther J.B. (1996). Computer-Mediated Communication: Impersonal, Interpersonal, and Hyperpersonal Interaction. *Communication Research*, vol. 23, no. 1, pp. 3–43.