

**Эмоциональный интеллект родителей как фактор формирования эмоциональной устойчивости и социальной адаптации подростков**

**Научный руководитель – Бабаджанова Наргис Рамзовна**

***Хасанова София Юрьевна***

*Студент (магистр)*

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в  
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан  
*E-mail: shaminasofia@gmail.com*

Аннотация.

В статье рассматривается роль эмоционального интеллекта родителей в развитии эмоциональной компетентности подростков, особенностях их самооценки, поведения и адаптации в современном социокультурном контексте. Раскрывается взаимосвязь стилей воспитания, эмоционального климата семьи и уровня доверия между родителями и подростками.

Введение

Эмоциональный интеллект (ЭИ) рассматривается современными исследователями как один из ключевых факторов личностного и социального развития человека (Андреева, 2006). Его основы закладываются в семье, где ребёнок впервые сталкивается с моделями эмоционального реагирования и межличностного взаимодействия. Родители, являясь первыми эмоциональными воспитателями, задают основу формирования способности к распознаванию и управлению эмоциями, эмпатии и рефлексии. Формирование ЭИ начинается в раннем детстве, а в подростковом возрасте эта интегральная способность приобретает особое значение, поскольку становится инструментом самопонимания и социальной адаптации. Однако в современных условиях, характеризующихся развитием цифровых технологий и преобладанием виртуальной коммуникации, подростки сталкиваются с трудностями в развитии живых коммуникативных навыков и эмоциональной отзывчивости.

Родительский эмоциональный интеллект напрямую связан с выбором воспитательных стратегий и характером детско-родительских отношений. Исследования Азаде Мусави и Юхари Румайи (2019) показали, что уровень ЭИ родителей влияет на их склонность использовать определённые стили воспитания: высокий уровень ЭИ способствует принятию, поддержке и гибкости, тогда как низкий - авторитарности и эмоциональной дистанции. По мнению И.Н. Андреевой (2007), биологические и социальные факторы, включая эмоциональность родителей, особенности темперамента и мышления, создают «обогащённую среду» для развития эмоциональной компетентности ребёнка. Родительское выгорание, исследованное М. Миколджек, Дж. Гроссом и И. Роскам (2019), снижает способность родителей к эмпатии и эмоциональной отзывчивости. Стремление быть «идеальными» родителями нередко приводит к отчуждению от ребёнка и росту конфликтности в семье.

Подростковый возраст - это период активного формирования идентичности и доверия к миру (Петрушин, 2009). Недостаток внимания и эмоциональной вовлечённости родителей, как отмечает Гуриева (2017), воспринимается подростками как отвержение, что может приводить к внутреннему отчуждению и снижению самооценки. Согласно результатам исследований Перовой Д.Ю. (2022), такие параметры детско-родительских отношений, как принятие, позитивный интерес и эмоциональная близость, положительно связаны с компонентами ЭИ - управлением эмоциями, эмпатией и пониманием эмоциональных состояний других людей.

Низкий уровень эмоционального интеллекта родителей и неблагоприятный эмоциональный климат в семье повышают риск формирования у подростков агрессивного и аддиктивного поведения. Исследования показывают, что подростки с высоким уровнем агрессии хуже справляются с эмоциональным напряжением и конфликтами (Эйдемиллер, 2008). Нарушение эмоциональной связи между родителем и ребёнком приводит к появлению тревожности, депрессии, нарушений самооценки (Суворова, Васина, 2022). Родители с высоким уровнем ЭИ, напротив, способны сохранять эмоциональную стабильность, понимать эмоциональные сигналы ребёнка и выстраивать поддерживающие отношения, что способствует формированию у подростков уверенности, доверия и способности к саморегуляции.

Современные подростки формируют идентичность в условиях цифрового общества. Интернет создаёт новые формы взаимодействия, но одновременно несёт риски - кибербуллинг, снижение эмпатии, зависимость от социальных сетей (Твенге, 2019). Многие исследователи связывают склонность подростков к уходу в виртуальную реальность с эмоциональной отчуждённостью родителей (Губанова, 2013; Xu et al., 2014; Van den Eijnden, 2008). Тёплые и поддерживающие отношения в семье помогают подросткам выстраивать позитивный образ себя и развивать критическое восприятие внешних стандартов.

Согласно предварительным результатам исследования, посвященного изучению взаимосвязи ЭИ родителей и детей-подростков с особенностями детско-родительских отношений, получены интересные с научной точки зрения данные, свидетельствующие о необходимости продолжать исследование с углубленным анализом полученных взаимосвязей.

Методики, используемые в исследовании: Опросник «Эмоциональный интеллект» (Люсин, 2006) - измерение уровней внутриличностного и межличностного ЭИ; Торонтская шкала алекситимии 20, валидизированный русский вариант (TAS20R) (Starostina, Taylor, Bagby, Bobrov and Parker.- 2009); Опросник «Анализ системы взаимоотношений» (Эйдемиллер, Юстицкис, 1996) - диагностика семейных взаимоотношений. Анкета «Качество отношений в семье» (FES - Family Environment Scale, адаптация - Куприянов, 1985) - оценка структуры семейной среды; Опросник «Взаимодействие родитель - ребенок» (Марковская, 2007) – анализ особенностей взаимодействия в семье.

Выборку составили 30 полных семей с подростками 13-17 лет г.Ташкента,

Переходя к описанию результатов, отметим, прежде всего, что выявлена высокая взаимосвязь между компонентами «управление своими эмоциями» матери и «управление эмоциями» подростка ( $r = 0.831$ ,  $p < 0.01$ )

Чем лучше мама умеет управлять собственными эмоциями - сдерживать импульсивные реакции, регулировать напряжение, сохранять спокойствие - тем выше способность ребёнка эффективно управлять своими эмоциями. Ребёнок получает устойчивый образец для подражания, наблюдает способы саморегуляции, усваивает модели овладения эмоциями и переносит их в своё поведение.

Также выявлена высокая взаимосвязь между уровнем межличностного ЭИ матери и выраженностью межличностного эмоционального интеллекта у подростка ( $r = 0.590$ ,  $p < 0.01$ ). Ребёнок гораздо лучше понимает эмоции других и выстраивает социальные отношения, если мама сама обладает развитыми навыками межличностного понимания.

Это одна из ключевых моделей «наследования» через формирование эмоциональной компетентности практикуя ежедневное общение, эмпатию и эмоциональную отзывчивость родителя.

В целом, высокая корреляция выявлена между данными, полученными с помощью опросника на Межличностный эмоциональный интеллект матери и общим уровнем эмоционального интеллекта ребёнка. ( $r = 0.617$ ,  $p < 0.01$ ).

Ребёнок значительно успешнее формирует эмоциональную компетентность в целом,

если мама обладает высоким межличностным ЭИ.

Это значит, что межличностные навыки мамы - один из ключевых факторов развития эмоциональности ребёнка.

Обнаружена связь внутриличностного эмоционального интеллекта мамы и экстернальности мышления ребёнка ( $r = -0.458$ ,  $p < 0.05$ ). Так, выявлена обратная взаимосвязь, согласно которой, чем лучше мама понимает собственные эмоции и умеет ориентироваться в своём внутреннем мире, тем менее выражена внешняя атрибуция у ребёнка (склонность обвинять других). Скорее всего, ребёнок, наблюдая за эмоциональной осознанностью матери, учится брать больше ответственности за свои мысли, действия и реакции.

В отношении отцов, найдена взаимосвязь между «Непоследовательность отца» и низкой удовлетворённостью отношениями с отцом у ребёнка ( $r = -0.458$ ,  $p = 0.042$ ). Чем менее последовательный отец, тем хуже ребёнок оценивает качество их отношений.

Выявлена высокая взаимосвязь между шкалами «Трудности описания чувств (отец)» и «Пониманием эмоций ребёнком (интегральная шкала)» ( $r = -0.531$ ,  $p < 0.05$ ). Это означает, чем хуже отец описывает свои эмоции, тем слабее ребёнок понимает эмоции в целом - как свои, так и чужие. Эмоциональная неграмотность родителя снижает общий уровень эмоциональной осознанности ребёнка.

Есть взаимосвязь между шкалами «управление эмоциями отца» и «несогласие/согласие ребёнка» ( $r = 0.631$ ,  $p < 0.01$ ). Это означает, что, чем лучше отец управляет своими эмоциями:

тем больше ребёнок согласен с ним,  
меньше протестует,  
чаще сотрудничает с ним,  
легче принимает правила.

Эмоционально устойчивый отец становится для ребёнка фигурой, с которой проще договариваться.

Одним из самых убедительных результатов, свидетельствующих о взаимосвязи ЭИ матери и ребенка подросткового возраста - это высокая корреляция между «управление эмоциями (мать)» и «управление эмоциями подростка» ( $r = 0.823$ ,  $p < 0.01$ ).

Чем лучше мама управляет своими эмоциональными состояниями, тем более развитой оказывается способность ребёнка регулировать собственные эмоции.

Ребёнок перенимает модели самоконтроля: учится снижать интенсивность сильных переживаний, удерживать импульсы, выбирать конструктивные способы реагирования и восстанавливаться после эмоционального напряжения.

Эмоционально зрелая мать создаёт стабильную и предсказуемую атмосферу, в которой ребёнок осваивает эффективные стратегии саморегуляции.

В ближайшей перспективе в наших планах - изучить и провести углубленный анализ результатов, полученных с помощью вышеперечисленных методик от 50 семей.

Эмоциональный интеллект родителей является системообразующим фактором формирования эмоциональной устойчивости, доверия и социальной адаптации подростков. В условиях информационной перегрузки именно эмоциональная зрелость родителей становится ключевым ресурсом сопровождения подростков в процессе формирования их идентичности. Развитие эмоционального интеллекта у родителей и подростков должно рассматриваться как важное направление психолого-педагогической работы.

### Источники и литература

- 1) Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект и социальное познание. - М., 2006.
- 2) Азаде Мусави, Юхари Румайи. Parenting Styles and Emotional Intelligence. - 2019.

- 3) Миколджек М., Гросс Дж., Роскам И. Parental Burnout. - 2019.
- 4) Петрушин С.В. Психология эмоций. - М., 2009.
- 5) Гуриева С.Д. Подростковая автономия и родительская поддержка. - 2017.
- 6) Перова Д.Ю. Эмоциональный интеллект в системе подростково-родительских отношений. - 2022.
- 7) Твенге Ж. iGen. - New York, 2019.
- 8) Суворова О.В., Васина И.В. Эмоциональные связи в семье и подростковый кризис. - 2022.
- 9) Ху, Jian et al. Family Environment and Adolescent Internet Use. - 2014.
- 10) Эйдемиллер Э.Г. Семейная психотерапия. - СПб., 2008.