

Проблемы буллинга и суицидального поведения в современном обществе как недостаточный уровень сформированности эмоционального интеллекта у детей и подростков

Недостаточный уровень сформированности эмоционального интеллекта у детей и подростков может быть причиной проблем буллинга и суицидального поведения в современном обществе. Это связано с тем, что эмоциональный интеллект — способность распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей, а также управлять своими эмоциями и эмоциями других людей.



Буллинг

Буллинг (травля) — агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны остальных членов или его части. Жертва не в состоянии защитить себя от нападков.

Некоторые причины буллинга:

- **Отсутствие навыков управления эмоциями** и неумение решать конфликты мирным путём. Подростки прибегают к агрессивным методам взаимодействия с окружающими.
- **Низкая самооценка** — подростки участвуют в буллинге, чтобы получить признание и повысить свою значимость среди сверстников.
- **Социальные факторы** — например, подростки из неблагополучных семей, в которых отсутствовало должное внимание к воспитанию ребёнка и присутствовали агрессия, физическое насилие и психологическое давление.

Буллинг может принимать новые формы, например, в интернете (кибербуллинг).



Суицидальное поведение

Суицидальное поведение — аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение.

Некоторые причины суицидального поведения:

- **Негативные чувства** — страх, гнев, озлобленность, стремление наказать себя либо окружающих.
- **Повышенная склонность к самоанализу** и пессимистическая оценка окружающего и своей личности, что может спровоцировать суицидальный поступок.
- **Эмоциональная нестабильность** и неумение ослабить эмоциональное напряжение.

Как правило, суицидальный акт или намерения одновременно обусловлены противоречивыми мотивациями: с одной стороны — «воздействие на значимых других», попытка изменить ситуацию или «наказать» обидчика, с другой стороны — избежать психологической боли, обиды, стыда с помощью самоповреждения или смерти.



Эмоциональный интеллект

Некоторые составляющие эмоционального интеллекта:

- **Самопознание** — человек признаёт собственные эмоции и понимает, как они влияют на мысли и поведение, знает свои сильные и слабые стороны.
- **Самоконтроль** — человек умеет контролировать импульсивные чувства, управлять своими эмоциями в отношениях, брать на себя инициативу.
- **Эмпатия** — человек умеет развивать и поддерживать хорошие отношения, легко общается, вдохновляет и направляет других людей.
- **Мотивация** — человек представляет свою цель и чётко осознаёт каждый следующий шаг на пути к своей мечте.
- **Социальные навыки** — человек может понимать эмоции, потребности и проблемы других людей, распознавать невербальные сигналы, комфортно чувствовать себя в обществе.

Развитие эмоционального интеллекта не происходит само собой и требует специальных усилий родителей, педагогов и психологов. Например, можно использовать специально разработанные игры, арт-терапию, психогимнастику, поведенческую терапию и дискуссионные методы.

Исследование, проведённое в 2018 году, показало, что чем ниже уровень развития эмоционального интеллекта и самооценки, тем выше риск буллинга и суицидального поведения. Чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем выше самооценка и тем ниже риск суицидального поведения.