

## **Общие и специфические особенности показателей эмоционального интеллекта в юношеском возрасте**

*В данной статье идет речь о теоретико-эмпирическом исследовании особенностей показателей эмоционального интеллекта у студентов первого курса гуманитарного факультета.*

*Эмоциональный интеллект, юношеский возраст, особенности.*

Е.А. Volgusnova,  
D.S. Lichman  
Shadrinsk

### **General and specific features of emotional intelligence in adolescence**

The article we are talking about a theoretical and empirical study of the features of the indicators of emotional intelligence in first-year students of the Faculty of Humanities.

**Keywords:** emotional intelligence, youthful age, features.

Юношеский возраст является важным этапом эмоционального развития в силу особенностей возрастных задач, стоящих перед личностью. Эмоциональная сфера на этом этапе приобретает свои устойчивые и окончательные черты (И.С. Кон, И.Н. Андреева [1]). Отчетливо выступает противоречие между необходимостью иметь целостное представление о специфике развития эмоционального интеллекта на этапе юношеского возраста и фрагментарностью, и разрозненностью знаний об указанных процессах. Данное противоречие предопределяет тему нашего исследования.

Обобщая мнения ученых по трактовке сущности эмоционального интеллекта, можно выделить три точки зрения на данное определение: - умственная способность человека (П. Сэловей, Дж. Мэйер) [2]; – это совокупность когнитивных способностей и личностных характеристик (Д. Гоулман, Д.В. Люсин) [3;5]; - как качество личности или черта характера (Р. Барон) [4].

В настоящее время структура эмоционального интеллекта включает в себя четыре компонента: самосознание; самоконтроль; социальная чуткость; управление отношениями.

Структура эмоционального интеллекта по Д. Гоулману: оценка и выражение эмоций (свои – вербальные и невербальные; чужие – эмпатия, невербальное восприятие); регуляция эмоций (своих и чужих); использование эмоций (гибкое планирование, мотивация, креативное мышление, переадресация внимания) [3].

Д.В. Люсин предлагает свою структуру, основанную на трактовке эмоционального интеллекта как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Так же, как и Р. Барон, Д.В. Люсин выделяет межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект, каждый из которых состоит из ряда способностей.

1. Межличностный эмоциональный интеллект: интуитивное понимание чужих эмоций (эмпатия); социальная ответственность (идентифицировать себя с социальной группой и сотрудничать с другими); межличностное взаимодействия (устанавливать взаимно удовлетворяющие отношения и иметь хорошие отношения с другими).

2. Внутриличностный эмоциональный интеллект: осознание своих эмоций (знать и понимать эмоции); самоуважение (безошибочно воспринимать, понимать и принимать себя); уверенность в себе (эффективно и конструктивно выражать эмоции); независимость

самоактуализация (быть уверенным в себе и свободным от эмоциональной зависимости от других) [5].

Р. Барон выделил пять компонентов эмоционального интеллекта, каждый из которых состоит из нескольких субкомпонентов: - познание себя (осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость); - навыки межличностного общения (эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность); - способность к адаптации (решение проблем, связь с реальностью, гибкость); - управление стрессом (устойчивость к стрессу, контроль импульсивности); - преобладающее настроение (оптимизм, счастье) [4].

Проведенный нами ранее анализ моделей показал, что все исследователи данной проблемы признают значимость указанных процессов в становлении и формировании эмоционального интеллекта, что позволило нам выделить опознание эмоций по лицевой экспрессии и вербализацию эмоциональных переживаний (как собственных, так и окружающих) в качестве его базисных структурных компонентов.

Таким образом, способность к пониманию эмоций и управлению ими коррелирует 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, с ценностями, приписываемыми эмоциональным переживаниям. Поэтому эмоциональный интеллект можно описать, как конструкт, имеющий двойственную природу и связанный, с одной стороны, с когнитивными способностями, а с другой стороны - с личностными характеристиками.

*База и методики исследования:* осуществлялось на базе ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», в исследовании приняло участие 45 студентов гуманитарного факультета в возрасте от 17-19 лет.

В исследовании применялись следующие методики: тест на эмоциональный интеллект (Тест EQ) С. Холла; тест эмоционального интеллекта Д.В. Люсина.

*Обсуждение результатов:* мы провели качественный и количественный анализ способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений.

Анализ полученных данных помог выделить три уровня эмоционального интеллекта (Тест EQ С. Холла) у студентов: *низкий уровень* – испытуемые фактически не могут управлять своими эмоциями, они их не осознают и не понимают. Отсутствует эмоциональная отходчивость, гибкость и т.д. А также не понимают и не различают эмоции других людей. *Средний уровень* – студенты в большей степени осознают и понимают собственные эмоции и обращают внимание на поведение других. Не знают, как нужно сопереживать и поддерживать людей с разными эмоциональными проявлениями. *Высокий уровень* – респонденты легко распознают как свои эмоции, так и эмоции других людей. Они хорошо осведомлены о своем внутреннем состоянии, управляют своим поведением и влияют на поведение других.

Обработка полученных данных позволила выявить доминирование среднего уровня (62%) эмоционального интеллекта над низким уровнем на 35%. Таким образом, можно предположить, что, студенты в большей степени осознают и понимают собственные эмоции и обращают внимание на поведение других, так как преобладает средний уровень эмоционального интеллекта.

Кроме того, нами были рассмотрены показатели эмоционального интеллекта у студентов по тесту EQ (С.Холла). По показателю эмоциональная осведомленность преобладает средний (55,10%) уровень, это свидетельствует, что испытуемые достаточно понимают и осознают собственные эмоции. Испытуемые с низким (30,6%) уровнем не знают, какие эмоции они испытывают и почему, не

представляют себе связи между собственными чувствами и тем, что они думают, делают. Испытуемые с высоким (14,3%) уровнем высокая степень знания о собственном внутреннем состоянии.

По показателю управление своими эмоциями преобладает средний (77,55%) уровень, это свидетельствует, что испытуемые хорошо справляются со своими порывами и мучительными эмоциями. Испытуемые с низким (14,28%) уровнем не могут сдерживать разрушительные эмоции и побуждения, они не могут оставаться спокойными и решительными, не теряя спокойствия в трудные моменты. Испытуемые с высоким (8,17%) уровнем эмоционально отходчивые, эмоционально гибкие, иными словами, произвольное владение собственными эмоциями.

По показателю самомотивация преобладает средний (59,18%) уровень это свидетельствует, что испытуемые хорошо ориентированы на результат, испытывая при этом сильное стремление достигать целей и соответствовать критериям. Испытуемые с низким (26,5%) уровнем не стремятся к совершенствованию, не ставят перед собой задачи, цели. Испытуемые с высоким (14,32%) уровнем умеют управлять своим поведением с помощью управления эмоциями.

По показателю эмпатия преобладает средний (61,22%) уровень это свидетельствует, что испытуемые внимательны к внешним эмоциональным сигналам и хорошо умеют слушать. Испытуемые с низким (32,65%) уровнем не осознают чувств, потребностей и забот других людей. Испытуемые с высоким (6,13%) уровнем отлично понимают эмоций других людей, способны сопереживать эмоциональному состоянию другого человека и готовность помочь.

По показателю распознавание эмоций других людей преобладает средний (56,20%) уровень это свидетельствует, что испытуемые хорошо умеют слушать без предубеждения и передавать убедительно информацию. Испытуемые с низким (29,52%) уровнем не умеют владеть эффективной тактикой убеждения. Испытуемые с высоким (14,28%) уровнем способны воздействовать на эмоциональное состояние другого человека.

При обработке данных так же были выделены уровни эмоционального интеллекта в зависимости от пола испытуемого. По показателю эмоциональная осведомленность преобладает средний уровень у девушек, это свидетельствует, что испытуемые достаточно понимают и осознают собственные эмоции. Низкий уровень преобладает у юношей, это значит, что они не знают, какие эмоции они испытывают и почему, не представляют себе связи между собственными чувствами и тем, что они думают, делают. Высокий уровень преобладает у девушек, это значит, что у них высокая степень знания о собственном внутреннем состоянии.

По показателю управление своими эмоциями преобладает средний уровень у юношей, это свидетельствует, что они хорошо справляются со своими порывами и мучительными эмоциями. Низкий уровень преобладает у девушек, это означает, что они не могут сдерживать разрушительные эмоции и побуждения, они не могут оставаться спокойными и решительными, не теряя спокойствия в трудные моменты. Высокий уровень доминирует у девушек, это означает, что они эмоционально отходчивые, эмоционально гибкие, иными словами, произвольное владение собственными эмоциями.

По показателю самомотивация преобладает средний уровень у юношей, это свидетельствует, что испытуемые хорошо ориентированы на результат, испытывая при этом сильное стремление достигать целей и соответствовать критериям. Низкий уровень доминирует у девушек, это значит, что они не стремятся к совершенствованию, не ставят перед собой задачи, цели. Высокий уровень преобладает у девушек, это означает, что они умеют управлять своим поведением с помощью управления эмоциями.

По показателю эмпатия преобладает средний уровень у юношей, это свидетельствует, что испытуемые внимательны к внешним эмоциональным сигналам и хорошо умеют слушать. Низкий уровень преобладает у девушек, это свидетельствует, что они не осознают чувств, потребностей и забот других людей. Высокий уровень доминирует у юношей, это значит, что они отлично понимают эмоций других людей, способны сопереживать эмоциональному состоянию другого человека и готовность помочь.

По показателю распознавание эмоций других людей преобладает средний уровень у юношей, это свидетельствует, что испытуемые хорошо умеют слушать без предубеждения и передавать убедительно информацию. Низкий уровень доминирует у девушек это свидетельствует, что они не умеют владеть эффективной тактикой убеждения. Высокий уровень преобладает у девушек, это значит, что девочки способны воздействовать на эмоциональное состояние другого человека.

Обработка данных показала, что у девушек и юношей преобладает средний уровень эмоционального интеллекта. Высокий уровень эмоционального интеллекта у девушек на 5,2 % был выше, чем у юношей. Средний уровень эмоционального интеллекта юношей выражен на 9 %, чем у девушек. Низкий уровень эмоционального интеллекта доминирует у девушек, чем у юношей на 3,8%.

Таким образом, у девушек наблюдается высокий уровень эмоционального интеллекта, а у юношей имеет место средний уровень эмоционального интеллекта.

На следующем этапе исследования мы так же изучали эмоциональный интеллект у студентов с помощью методики Д.В. Люсина. Полученные результаты зафиксировали три уровня эмоционального интеллекта у студентов.

Низкий уровень – испытуемые не в силах контролировать интенсивность эмоций, внешнее выражение своих эмоций и при необходимости не может вызвать ту или иную эмоциональную реакцию.

Средний уровень предполагает, что студенты может определить какие эмоции он сейчас испытывает, но контролировать свое поведение вызывает у него затруднения.

Высокий уровень - человек может распознавать эмоцию, понимает причины и следствия, к которым может привести эмоция. Способен контролировать появление тех или иных эмоций и произвольно вызывать нужную эмоцию.

Преобладает средний уровень эмоционального интеллекта, так же, как и при обработке данных по методике С. Холла. Низкий уровень превышает высокий на 19,7 %. Можно сказать, студенты могут определить, какие эмоции они сейчас испытывают, но контроль над своим поведением вызывает у них затруднения.

Анализ результатов по основным шкалам и субшкалам эмоционального интеллекта студентов говорит о наличии средних показателей.

Наиболее выраженными являются показатели высокого уровня по субшкалам и шкалам: межличностный эмоциональный интеллект (26,6%), понимание чужих эмоций (22,3%), контроль экспрессии (22,4%), управление чужими эмоциями (26,5%), и показатели среднего уровня по субшкалам и шкалам: управление своими эмоциями (51,03%), понимание своих эмоций (53,07%).

Менее выраженными являются показатели по субшкалам «управление своими эмоциями» (14,3%), «внутриличностный эмоциональный интеллект» (10,2%), «понимание эмоций» (8,17%).

Таким образом, можно говорить о том, что у студентов лучше развиты способности к пониманию и управлению чужими эмоциями, чем способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими. Наиболее выражены показатели по основной шкале «Межличностный эмоциональный интеллект» - способность к пониманию эмоций

других людей и управлению ими. В целом, можно констатировать, что у студентов лучше развит межличностный эмоциональный интеллект, чем внутриличностный. Студенты лучше понимают и управляют чужими эмоциями, чем своими.

По показателю Субшкала МП (понимание чужих эмоций) преобладает средний уровень у юношей (64,28%), это свидетельствует, что они способны понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций.

По показателю Субшкала МУ (управление чужими эмоциями) преобладает средний уровень у юношей (57,14%), это свидетельствует, что они способны вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций.

По показателю Субшкала ВП (понимание своих эмоций) преобладает средний уровень у юноши (71,42%), это свидетельствует, что они способны к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

По показателю Субшкала ВУ (управление своими эмоциями) преобладает средний уровень у девушек (61,76%), это свидетельствует, что они способны к управлению своими эмоциям и, вызвать и поддержать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

По показателю ВЭ (контроль экспрессии) преобладает средний уровень у девушек (52,94%), это свидетельствует, что они способны контролировать внешние проявления своих эмоций.

По показателю шкала МЭИ (межличностный ЭИ), преобладает средний уровень у юношей (50%), это свидетельствует, что они способны к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

По показателю шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ). Преобладает низкий уровень у юношей (57,14%), это свидетельствует, что они не способны к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

По показателю шкала ПЭ (понимание эмоций), доминирует средний уровень у юношей (64,28%), это значит они способны к пониманию своих и чужих эмоций.

По показателю шкала УЭ (управление эмоциями), преобладает низкий уровень у юношей (57,14%), это свидетельствует, что они способны к управлению своими и чужими эмоциями.

У юношей, как и у девушек преобладает средний уровень эмоционального интеллекта. Высокий уровень эмоционального интеллекта у юношей превышает, чем у девушек на 6,5 %, а низкий – на 5,2 %. Следовательно, у девушек и юношей имеет место выраженный средний уровень эмоционального интеллекта.

Таким образом, нами были обнаружены общие и специфические особенности развития эмоционального интеллекта у студентов первого курса:

*Общие особенности:* преобладает средние показатели эмоционального интеллекта (управление своими эмоциями, самомотивация, управление эмоциями других людей, эмпатия, субшкала МП, субшкала МУ, субшкала ВП, субшкала ВУ, субшкала ВЭ).

*Специфический особенности:* эмоциональный интеллект в большей степени выражен у юношей (управление своими эмоциями, самомотивация, управление эмоциями других людей, эмпатия, понимание чужих эмоций, межличностный ЭИ, понимание эмоций, управление чужими эмоциями, понимание своих эмоций) над этими же показателями девушек.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. – Новополюк : ПГУ, 2011. – 388 с.

2. Вайсбах, Х. Эмоциональный интеллект / Х. Вайсбах, У. Дакс. – М. : Лик Пресс, 1998. – 160 с.
3. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – М. : АСТ, 2008.
4. Лемберг, Б. Эмоциональный интеллект: как разум общается с чувствами / Б. Лемберг. – СПб. : Вектор, 2013.
5. Люсин, Д.В. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ / Д.В. Люсин // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М. : Ин-т психологии РАН, 2004. – С. 129 – 140.