

А. П. Смоляк

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЭМПАТИИ У СТУДЕНТОВ

*Статья посвящена психологическим особенностям эмоционального интеллекта и эмоциональной эмпатии у студентов. Исследование проведено с помощью опросника эмоционального интеллекта Д. В. Люсина, опросника эмоциональной эмпатии А. Мехрабиана, Н. Эштейна на базе «Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины» и «Гомельского государственного технического университета имени П. О. Сухого». Выявлены ключевые особенности эмоционального интеллекта и эмоциональной эмпатии у студентов.*

В мире, где социальные взаимодействия играют ключевую роль в нашей повседневной жизни, эмоциональный интеллект становится неотъемлемым компонентом нашего успеха и благополучия. Впервые представленный в концепции П. Сэловея и Дж. Мейера в 1990 году, эмоциональный интеллект открывает перед нами глубокие возможности в понимании и управлении нашими собственными чувствами, а также эмоциональными реакциями окружающих нас людей. Этот уникальный аспект социального интеллекта позволяет нам не только отслеживать эмоциональные состояния, но и эффективно управлять ими, что в свою очередь способствует развитию наших мыслительных способностей и формированию целенаправленных действий. Благодаря эмоциональному интеллекту мы замечаем и выделяем наиболее значимые для нас чувства (свои и чужие), можем их выразить, различить подлинные эмоции от их имитации, понимаем причины и следствия разных эмоций, можем управлять ими и использовать в своей деятельности [1, с. 81].

Дж. Мейер и П. Сэловей полагают, что в основе функционирования эмоционального интеллекта лежат три механизма: 1) эмоциональность как таковая; 2) фасилитация и ингибция потока эмоциональной информации (т. е. управление эмоциями); 3) специализированные центральные механизмы [2, с. 49].

Существует точка зрения, что ЭИ может являться латентной переменной, глубинным внутренним свойством, которое само по себе с трудом определяется, однако оказывает влияние на наблюдаемые показатели, в некоторой мере отражающие его способность, например, решать специфические проблемы. Эта переменная становится «видимой» посредством измерений, которые позволяют обнаружить скрытые свойства, и исследований когнитивных процессов, лежащих в её основе [2, с. 47].

Сегодня есть серьезные основания, чтобы рассматривать эмоции как способ организации поведения, в некоторых аспектах дополняющий рациональный, а в некоторых – альтернативный ему. Конечно, эмоциональное и рациональное в психике человека неразрывно соединены, однако вначале для прояснения мысли их необходимо принципиально развести [3, с. 24].

Эмпатия – еще одна составляющая эмоционального интеллекта, как пишет Д. Гоулман, это способность «вживания» в другого [4, с. 74]. Эмпатия позволяет быть более внимательным к потребностям и чувствам окружающих, укрепляет межличностные отношения, способствует разрешению конфликтов и созданию благоприятной атмосферы в общении.

Связь между эмоциональным интеллектом и эмоциональной эмпатией заключается в том, что развитие эмоционального интеллекта способствует более глубокому

пониманию чувств других людей, что в свою очередь улучшает проявление эмпатии. Человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта лучше воспринимает эмоциональные сигналы окружающих и умеет адекватно на них реагировать, что содействует более качественному межличностному взаимодействию и успешной коммуникации.

С целью изучения психологических особенностей эмоционального интеллекта и эмоциональной эмпатии у студентов было проведено исследование на базе «Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины» и «Гомельского государственного технического университета имени П. О. Сухого». Для исследования были использованы методики: «Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн» Д. В. Люсина. «Опросник эмоциональной эмпатии» А. Мехрабиена, Н. Эпштейна.

Рассмотрим результаты исследования выборки студентов и студенток по методике «Опросник эмоциональной эмпатии». Результаты, полученные в ходе психодиагностического исследования, отобразим в виде рисунка 1.

В результате проведённого эмпирического исследования выборки студентов и студенток по методике «Опросник эмоциональной эмпатии», а также в соответствии с данными, представленными на рисунке 1, мы можем утверждать следующее:

1 Очень низкий уровень эмоциональной эмпатии характерен 6 % опрошенных студентов, низкий уровень эмоциональной эмпатии наблюдается у 25 % опрошенных студентов, средний уровень наблюдается у 47 % опрошенных студентов, высокий уровень эмоциональной эмпатии выявлен у 22 % опрошенных респондентов.

2 Очень низкий уровень эмоциональной эмпатии наблюдается у 7 % опрошенных студенток, низкий уровень эмоциональной эмпатии выявлен у 26 % респонденток, средний уровень выявлен у 37 % респонденток, высокий уровень эмоциональной эмпатии характерен 30 % опрошенных студенток.

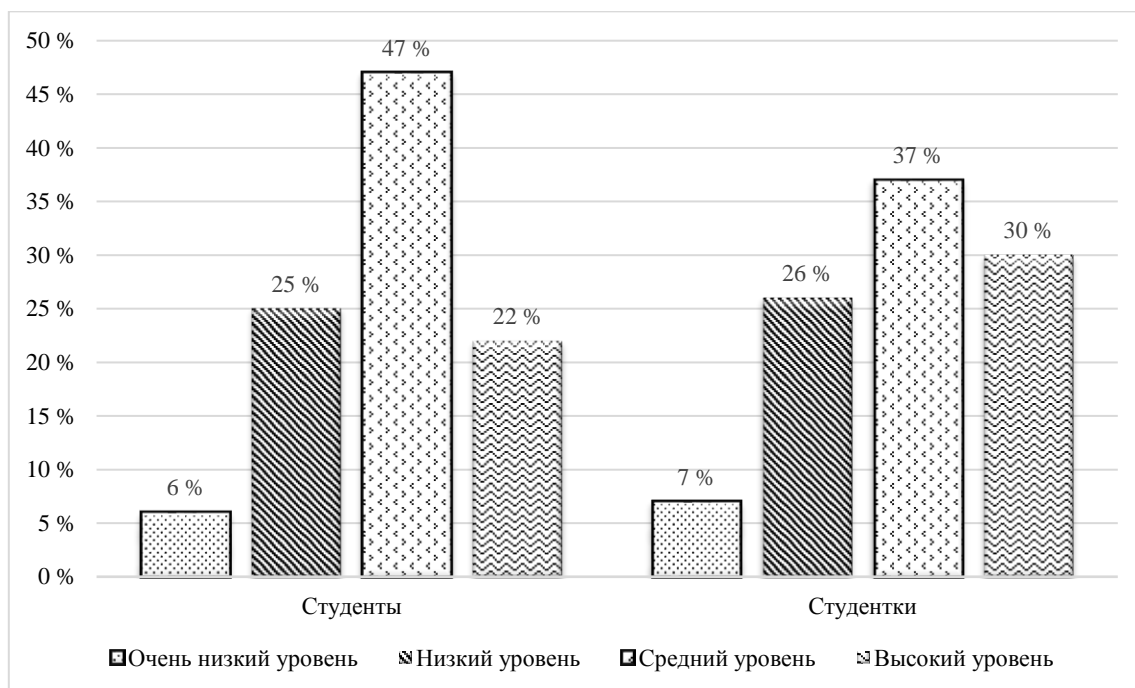


Рисунок 1 – Результаты исследования выборки студентов и студенток по методике «Опросник эмоциональной эмпатии»

На следующем этапе эмпирического исследования отобразим данные, полученные в ходе исследования, по методике «Тест эмоционального интеллекта Д. В. Люсина» группы студентов в виде рисунка 2.

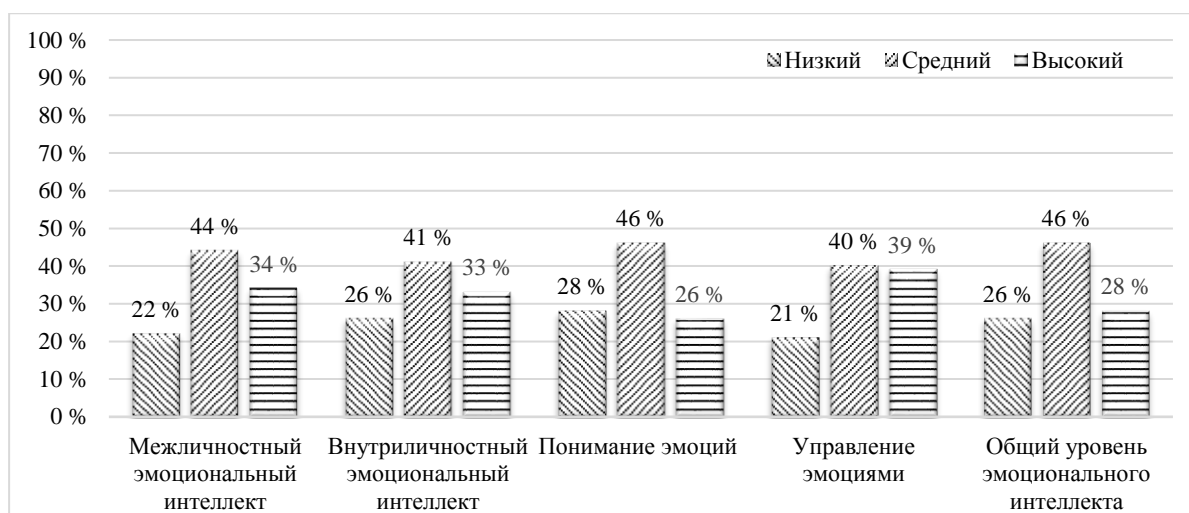


Рисунок 2 – Результаты исследования студентов по методике «Тест эмоционального интеллекта Д. В. Люсина»

Согласно данным эмпирического исследования по методике «Тест эмоционального интеллекта Д. В. Люсина», а также данным, представленным на рисунке 2, мы можем утверждать следующее:

1 По шкале межличностного эмоционального интеллекта у студентов низкие показатели установлены у 22 % опрошенных, средние показатели выявлены у 44 % опрошенных студентов, высокие показатели выявлены у 34 % испытуемых студентов.

2 По шкале внутриличностного эмоционального интеллекта у студентов низкие показатели установлены у 26 % опрошенных, средние показатели выявлены у 41 % опрошенных студентов, высокие показатели выявлены у 33 % испытуемых студентов.

3 По шкале понимания эмоций у студентов низкие показатели установлены у 28 % опрошенных, средние показатели выявлены у 46 % опрошенных студентов, высокие показатели выявлены у 26 % испытуемых студентов.

4 По шкале управления эмоциями у студентов низкие показатели установлены у 21 % опрошенных, средние показатели выявлены у 40 % опрошенных студентов, высокие показатели выявлены у 39 % испытуемых студентов.

5 По шкале общего уровня эмоционального интеллекта у студентов низкие показатели установлены у 26 % опрошенных, средние показатели общего уровня эмоционального интеллекта выявлены у 46 % опрошенных студентов, высокие показатели общего уровня эмоционального интеллекта выявлены у 28 % испытуемых студентов.

Таблица 1 – Значение критерия Стьюдента и значимость различий

Исследуемое различие по параметру	Значение t-критерия Стьюдента	Критическая точка при $p = 0,05$	Значимость различий
Эмоциональная эмпатия	2,002	1,994	Значимы
Межличностный эмоциональный интеллект	1,451		Не значимы
Внутриличностный эмоциональный интеллект	1,72		Не значимы
Понимание эмоций	2,183		Значимы
Управление эмоциями	0,851		Не значимы
Общий уровень эмоционального интеллекта	2,65		Значимы

Анализируя таблицу 1, отметим, что в результате проведённого статистического анализа данных, с целью выявления особенностей по параметрам исследуемым с помощью методики «Опросник эмоциональной эмпатии» и теста эмоционального интеллекта Д. В. Люсина с использованием t-критерия Стьюдента нами установлено наличие статистически значимых различий между студентами и студентками по параметрам эмоциональной эмпатии, понимания эмоций и общего уровня эмоционального интеллекта.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что для студенток характерны более высокие показатели эмоциональной эмпатии, что означает способность более эмоционально реагировать на переживания другого человека. Они могут не только интеллектуально понять, но и разделить чувства собеседника и сопереживать ему, по сравнению со студентами, у которых менее выражена эмоциональная эмпатия. Также стоит отметить, что у студенток более высокие показатели по параметру понимания эмоций, это говорит о том, что они более способны к пониманию эмоций и могут их распознать у себя или у другого человека; идентифицировать эмоцию, найти для неё словесное выражение; понять факторы, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт. Более высокие показатели общего уровня эмоционального интеллекта у студенток означает то, что у них более высокая сумма навыков и способностей распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные по сравнению со студентами, у которых эти показатели менее выражены.

### Литература

1 Голубина, Ю. Ю. Взаимосвязь между эмоциональной креативностью и эмоциональным интеллектом [Электронный ресурс] / Ю. Ю. Голубина // Педагогика и психология образования. – 2013. – № 1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-mezhdu-emotsionalnoy-kreativnostyu-i-emotsionalnym-intellektom>. – Дата доступа: 10.03.2024.

2 Андреева, И. Н. Азбука эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. – Санкт-Петербург : БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.

3 Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – Москва : Институт психологии РАН, 2009. – 351 с.

4 Александрова, Н. П. К вопросу о сущности понятия «Эмоциональный интеллект» [Электронный ресурс] / Н. П. Александрова // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2009. – № 1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-suschnosti-ponyatiya-emotsionalnyy-intellekt>. – Дата доступа: 11.03.2024.

УДК 159.99

*Д. А. Суворова*

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ ТИПА ЛЮБВИ, СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СЕМЕЙНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ У ЖЕНЩИН**

*В статье рассмотрены вопросы исследования факторов устойчивости брачно-семейных отношений и повышения уровня их благополучия, которые приобретают в последнее время государственную значимость. Статья посвящена проблемам изучения взаимосвязи типа любви, сексуального благополучия и удовлетворенности семейными отношениями у женщин. Автор приводит результаты эмпирического исследования данной проблемы среди женщин.*