

А. К. Тесленок

Научный руководитель: А. Е. Журавлева

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

Целью работы является изучение особенностей эмоционального интеллекта у юношей и девушек.

Ключевые слова: юношеский возраст, эмоциональный интеллект, эмоциональная осведомленность, управление эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций других людей.

A. K. Teslenok

Scientific supervisor: A. E. Zhuravleva, senior lecturer

Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN YOUNG MEN AND GIRLS

The purpose of this article is to study the characteristics of emotional intelligence in boys and girls.

Keywords: adolescence, emotional intelligence, emotional awareness, managing emotions, self-motivation, empathy, recognizing the emotions of other people.

Феномен эмоционального интеллекта начали изучать не так давно. Впервые об этом феномене в психологическом сообществе заговорили в начале XX века. Эмоциональный интеллект появился в концепции «социального интеллекта» Эдварда Ли Торндайка в 1920 году. Затем эту идею развивал психолог Говард Гарднер, который в 1983 году подробно разрабатывал теорию множественного интеллекта, утверждая, что интеллект включает в себя восемь различных форм.

В психологическом словаре даются следующие определения эмоционального интеллекта: «способность человека идентифицировать и выражать эмоции, регулировать их и использовать эту информацию для того, чтобы успешно справляться различными жизненными ситуациями» и «система качеств, включающих: понимание своих эмоций, умение контролировать свои эмоции, самомотивацию, правильное «прочитывание», распознавание эмоций у других, эмпатия, умение строить отношения с окружающими» [4].

П. Соловей и Дж. Майер изначально определили эмоциональный интеллект как «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий» [5]. Позже, учеными было предложено другое определение, а именно «способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений». В данном определении ученые опираются на теоретическое положение о единстве интеллекта и эмоций. То есть, они утверждают, что у человека есть особый вид интеллекта, который способен обрабатывать эмоции и извлекать из них пользу или вред.

В современной отечественной психологии проблемой изучения эмоционального интеллекта занимаются: Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков, Е. П. Ильин, И. Н. Андреева и другие.

И. Н. Андреева определила эмоциональный интеллект как «совокупность ментальных способностей к идентификации, пониманию и управлению эмоциями» [1]. А также она говорила, что эмоциональный интеллект отличается от социального

интеллекта тем, что он включает глубинные эмоции значимые для личностного роста человека. Также И. Н. Андреева представила эволюцию представлений об эмоциональном интеллекте и выделила общее в их определении и понимании.

В отечественной психологии первым кто сформулировал понятие эмоциональный интеллект, стала Г. Г. Гарскова. Она понимала эмоциональный интеллект следующими образом: «способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза» [2].

По мнению С. П. Деревянко, «эмоциональный интеллект помогает прорабатывать все виды информации, которые связаны с эмоциями, использовать эмоции для облегчения различных когнитивных процессов, пользоваться изменениями своего настроения, для того, чтобы справиться с тем или иным заданием, быть внимательным к мельчайшим изменениям внутри себя и вокруг, регулировать собственные эмоции, а также те, которые испытывают окружающие» [3]. Таким образом, личность, у которой уровень эмоционального интеллекта высокий, может использовать эмоции и управлять ими для того, чтобы достигнуть поставленной цели.

О. А. Коваль определял эмоциональный интеллект как «эмоционально-познавательную способность, которая состоит из эмоциональной чувствительности, осознанности и способности справляться с эмоциями». Он говорил, что эти способности позволяют человеку контролировать чувство здравого смысла, внутренней гармонии и высокое качество личной жизни.

В. П. Ильин провел анализ работ по изучению эмоций и эмоционального интеллекта и сформулировал обобщенное представление об эмоциональном интеллекте как «эмоционально-интеллектуальная деятельность».

Общим во всех рассмотренных подходах является то, что большая часть ученых рассматривает социальный интеллект как способность добиваться успехов в межличностных ситуациях, а также способность в понимании других людей.

Таким образом, возможность понимать собственные эмоции, проявлять их и контролировать является характеристиками личности, имеющей высокий уровень эмоционального интеллекта. Это дает возможность более высокой адаптации, а также эффективности в общении и деятельности.

Все эти исследования позволяют глубже понять особенности понятия эмоциональный интеллект, его значимость в структуре личности.

Для изучения особенностей эмоционального интеллекта был изучен феномен эмоционального интеллекта с помощью методики «Эмоциональный интеллект» (Н. Холла), изучены и описаны такие специфические характеристики эмоционального интеллекта как эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия и распознавание эмоций других людей. Так же при помощи опросника «Социальный интеллект» (Дж. Гилфорд) были изучены такие компоненты социального интеллекта как истории с завершением, группы экспрессии, вербальная экспрессия и истории с дополнением. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у юношей и девушек по методике «Эмоциональный интеллект Н. Холла» ($n = 100$)

Уровни	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других людей
Низкий	93	83	81	79	91
Средний	7	16	13	17	9
Высокий	0	1	6	4	0

Согласно полученным данным, следует, что у 93 % юношей и девушек преобладает низкий уровень эмоциональной осведомленности. Респонденты не в каждой ситуации могут осознавать и понимать свои эмоции. Им не свойственно пополнение собственного словаря эмоций. Люди с низкой эмоциональной осведомленностью обладают повышенной тревожностью. Средний уровень был выявлен у 7 % юношей и девушек. Респонденты не в каждой ситуации могут осознавать и понимать свои эмоции. Они менее тревожны, более спокойны. Высокий уровень эмоциональной осведомленности у юношей и девушек не был выявлен.

Согласно полученным данным, у 83 % юношей и девушек преобладает низкий уровень управления своими эмоциями. Это говорит о том, что у них отсутствует эмоциональная гибкость, они не могут произвольно управлять своими эмоциями. Средний уровень был выявлен у 16 % юношей и девушек. Респонденты не в каждой ситуации могут контролировать свои эмоциональные состояния. Могут быть тревожными. Высокий уровень был выявлен у 1 % юношей и девушек. Респондентам характерна эмоциональная гибкость и произвольное управление своими эмоциями. Они могут чувствовать свои эмоции, давать характеристику своим эмоциям, а также переживать их.

Согласно полученным данным, у 81 % юношей и девушек преобладает низкий уровень самомотивации. Респондентам характерно отсутствие веры в достижении цели, а также отсутствие умений сдерживать побуждения, мешающие достижению цели. Они не могут позитивно настроиться на внешние события в жизни. Средний уровень был выявлен у 13 % юношей и девушек. Респонденты не в каждой ситуации могут управлять своим поведением, отталкиваясь от своих эмоций. Высокий уровень был выявлен у 6 % юношей и девушек. Респондентам характерно управление своим поведением за счет управления своими эмоциями. Они верят в достижение цели. Им свойственно умение сдерживать побуждения, которые мешают достижению целей.

Согласно полученным данным, что у 79 % юношей и девушек преобладает низкий уровень эмпатии. Респонденты не могут сопереживать состоянию другого человека, а также оказать поддержку. Средний уровень был выявлен у 17 % юношей и девушек. Респонденты не обладают способностью к сочувствию и сопереживанию, а также они не готовы оказывать поддержку другому человеку. Высокий уровень был выявлен у 4 % юношей и девушек. Респондентам характерно понимание эмоций других людей, умение сопереживать состоянию другого человека. Они готовы оказать поддержку другому человеку, а также им свойственно умение понимать состояние человека по мимике, жестам, речи или позе.

Согласно полученным данным у 91 % юношей и девушек преобладает низкий уровень распознавания эмоций других людей. Респонденты не умеют воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Им свойственен низкий уровень стрессоустойчивости, низкий уровень эмпатичности и замкнутость. Средний уровень был выявлен у 9 % юношей и девушек. Респонденты не в каждой ситуации могут воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Высокий уровень распознавания эмоций других людей у юношей и девушек не был выявлен.

Таким образом, для юношей и девушек характерно преобладание низкого уровня эмоционального интеллекта. Это говорит о том, что респонденты обладают повышенной тревожностью. У них отсутствует эмоциональная гибкость, отсутствует вера в достижении цели, а также отсутствуют умения сдерживать побуждения, мешающие достижению цели. Они не могут позитивно настроиться на внешние события в жизни. Респонденты не умеют воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Им свойственен низкий уровень стрессоустойчивости, низкий уровень эмпатичности и замкнутость.

Список использованных источников

- 1 Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюцк, 2011. – 50 с.
- 2 Гарскова, Г. Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект в психологическую теорию / Г. Г. Гарскова. – СПб. : Питер, 1999. – 25 с.
- 3 Деревянко, С. П. Эмоциональный интеллект: проблемы категориальности / С. П. Деревянко. – Смоленск, 2007. – 108–112 с.
- 4 Мещераков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещераков, В. П. Зинченко. – СПб. : Питер, 2007.
- 5 Сэловей, П. The Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test / П. Сэловей, Дж. Майер. – 1990. – 30 с.