

УДК 159.9.07

Михайлова У. Э.<sup>1</sup>, Черемискина И. И.<sup>2</sup>

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса», г. Владивосток, Россия, ulyana-pogrebnaaya@mail.ru

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса», г. Владивосток, Россия, irina-cheremiski@mail.ru

*Ключевые слова:* подростки, эмоции, эмоциональный интеллект, юноши и девушки, эмоциональная осведомленность.

*Аннотация.* В данной статье представлены результаты эмпирического исследования эмоционального интеллекта у юношей и девушек старшего подросткового возраста, полученные результаты могут быть соотнесены с имеющимися теоретическими данными и стать основой для разработки направлений воспитательной и психологической работы со студентами колледжа. Как у юношей, так и у девушек показатели эмоционального интеллекта находятся на среднем и низком уровне, но девушкам, сложнее, чем юношам, дается управление собственными эмоциями, у них значимо ниже внутриличностный эмоциональный интеллект.

Существует множество исследований, посвященных эмоциональному интеллекту. Эмоциональный интеллект позволяет дифференцировать и понимать, как свои эмоции, так и эмоции других людей, такое понимание дает возможность предвидеть последствия эмоциональных проявлений, осознавать причины их появления. Такое представление об эмоциональном интеллекте в психологии дало возможность считать, что развитый эмоциональный интеллект имеет следствием личностную резистентность к внутриличностным конфликтам, не говоря уже о конфликтоустойчивости в межличностном общении с другими людьми. В настоящее время тема эмоционального интеллекта является довольно актуальной, как в науке, так и в практике, считается, что достаточно развитый эмоциональный интеллект способствует личностному и профессиональному росту, а также психическому здоровью личности.

Подростковый возраст является сенситивным периодом для развития эмоционального интеллекта. К возрастным особенностям периода можно отнести более насыщенные и противоречивые друг другу эмоциональные переживания, встречающиеся в данном

возрастном промежутке чаще, чем у детей и взрослых. Стоит отметить, что такое яркое проживание характерно не только для положительных эмоций, но и для отрицательных. У подростков ярко выражена потребность в интимно-личностном общении со сверстниками. Слабый эмоциональный интеллект не позволяет им понимать собственные и чужие эмоциональные переживания, и как следствие выстраивать эффективную коммуникацию. Таким образом, потребность в общении остается неудовлетворенной, что в свою очередь влияет и на формирование собственного «Я» и на самооценку подростка.

Эмоциональный интеллект – представляет собой совокупность интеллектуальных способностей к обработке эмоциональной информации [2]. То есть эмоциональный интеллект позволяет человеку понимать, какие эмоции он испытывает, причины их возникновения, последствия этих эмоций, а также дает возможность управлять этими эмоциями. Стоит отметить, что эмоциональный интеллект – это не только понимание своих эмоций, но и понимание эмоций и чувств других людей.

Как уже было упомянуто, развитый эмоциональный интеллект делает личность более стойкой к внутриличностным конфликтам и позволяет ей эффективнее взаимодействовать и коммуницировать с окружающими. Именно поэтому есть необходимость исследования и развития составляющих компонентов эмоционального интеллекта у подростков. В подростковом возрасте происходит осмысление себя как личности, определение и установление собственных границ, а так развитие самосознания и постепенное овладение нормами и правилами социума.

Не стоит забывать, о том, что у подростков есть множество специфических особенностей, обусловленных их возрастом. Так в данный период им характерны: возникновение рефлексии, постоянный самоанализ, склонность к самокритике, проявление особого интереса к своим переживаниям, неудовлетворенность внешним миром, уход в себя, стремление к самоутверждению, противопоставление себя окружающим и т.п.

Подростковое «Я» еще не сформировано, и именно поэтому подростки часто испытывают беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую они пытаются заполнить общением. Поэтому можно наблюдать рост потребности в общении именно со сверстниками, при этом повышается его избирательность, а так же появляется необходимость в уединении. Подростку сложно различать и обозначать свои эмоции, он часто не понимает, что с ним происходит. Эмоциональная сфера подростка претерпевает значительные изменения, в целом, ее можно охарактеризовать как лабильную, неустойчивую [3].

Некоторые исследователи делают акцент на различиях выраженности показателей эмоционального интеллекта у подростков в гендерном аспекте. Как правило, мнение исследователей схожи, они считают, что уровень эмоционального интеллекта в целом у

мальчиков ниже, чем у девочек. По мнению И.Н. Андреевой, эмоциональный интеллект у девушек выше, чем у юношей, так как у них более сформировано понимание и осмысление эмоций [1]. Различия в эмоциональном интеллекте, можно объяснить с точки зрения социальных ролей и запретов, которые диктуются социумом. Формирование эмоционального интеллекта больше связывают с проявлением женских социальных ролей. Так существует стереотип, что из-за стремления соответствовать и следовать материнскому инстинкту девочки-подростки раньше узнают про эмоции и чувства и как следствие способны эффективно их различать. Именно поэтому они с детства развивают в себе способность к эмпатии и идентифицируют себя с другими людьми. Это различие сохраняется на протяжении всего подросткового возраста, а иногда и на всю жизнь [4].

Целью нашего сравнительного исследования было изучение эмоционального интеллекта у юношей и девушек старшего подросткового возраста. Предметом выступили показатели эмоционального интеллекта. В исследовании добровольно приняли участие 50 студентов колледжа в возрасте 16-17 лет, из них 25 девушек и 25 юношей, обучающиеся на разных направлениях подготовки. В ходе исследования была выстроена гипотеза – показатели эмоционального интеллекта у девушек выше, чем у юношей.

Для проведения психодиагностического исследования были выбраны методики:

- опросник «Диагностика эмоционального интеллекта» (Н. Холл);
- опросник «эмоционального интеллекта «ЭМИН» (Д.В. Люсин).

Распределение результатов, полученных по методике «Диагностика эмоционального интеллекта» (Н. Холл) представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Уровни выраженности показателей эмоционального интеллекта у юношей и девушек по методике «Диагностика эмоционального интеллекта» (Н. Холл)

Уровень	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других людей
<b>Юноши</b>					
Высокий	7	-	4	4	4
Средний	8	12	8	13	15
Низкий	10	13	13	8	6
<b>Девушки</b>					
Высокий	2	1	-	3	6
Средний	17	3	6	14	12
Низкий	6	21	19	8	7

Результаты позволяют сказать, что у большинства юношей выявлен средний уровень по шкалам эмпатия и распознавание эмоций других людей. Таким подросткам характерно понимание эмоций окружающих. Они способны сопереживать эмоциональному состоянию другого человека и понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе и т.п.

Так же выявлен преимущественно низкий уровень по шкалам эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, что говорит о трудностях в понимании своих собственных эмоций, управлении ими и как следствие контроле своего поведения. У большинства девушек выявлен низкий уровень по показателям управление своими эмоциями и самомотивация.

Статистическая обработка полученных данных с помощью критерия U Манна-Уитни, проведенная с использованием прикладного статистического пакета программ SPSS 20.0, подтвердила различий в этих показателях между юношами и девушками. Это говорит о том, что девушкам, принявшим участие в исследовании, сложнее регулировать свое поведение через управление своими эмоциями, что возможно связано с наименьшим установлением запретов в обществе на проявление эмоций у девушек, нежели на проявление этих же эмоций у юношей.

Соотношение результатов юношей и девушек по методике «ЭМИН» (Д.В. Люсина) представлено в табл. 2.

Таблица 2 – Выраженность показателей эмоционального интеллекта у юношей и девушек по методике «ЭМИН» (Д.В. Люсин)

Уровень	Понимание чужих эмоций	Управление чужими эмоциями	Понимание своих эмоций	Управление своими эмоциями	Контроль Экспрессии	Межличностный ЭИ	Внутриличностный ЭИ	Понимание эмоций	Управление эмоциями	Общий ЭИ
<b>Юноши</b>										
Высокий	4	4	3	2	5	5	3	3	2	5
Средний	6	12	10	14	15	10	12	7	17	11
Низкий	15	9	12	9	5	10	10	15	6	9
<b>Девушки</b>										
Высокий	6	7	4	3	4	7	2	3	4	2
Средний	9	6	5	4	6	9	6	9	7	10
Низкий	10	11	17	18	15	9	17	13	14	13

Результаты позволяют сказать, что у большинства юношей выявлен средний уровень выраженности показателей, связанных с управлением эмоциями. Низкий уровень показателей преобладает по шкалам, отражающих понимание своих и чужих эмоций. Из этого следует, что юноши способны управлять своими эмоциями, однако у них есть трудности с осознанием своих эмоций: их распознаванием и идентификацией, пониманием причин, способностью к их вербальному описанию.

Так же выявлен низкий уровень способности понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений, таких как мимика, жестикауляция, звучание голоса или интуитивно, чаще отсутствует чуткость к внутренним состояниям других людей.

У большинства девушек выявлено преобладание низкого уровня по всем шкалам, в том числе и интегрального показателя общего эмоционального интеллекта, что может говорить о недостаточной развитости эмоционального интеллекта в большей степени у девушек.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что у девушек в данной выборке исследования достоверно ниже, чем у юношей, выражены следующие показатели эмоционального интеллекта: управление эмоциями как своими, так и других людей; контроль экспрессии; внутриличностный эмоциональный интеллект. То есть девушки в меньшей мере способны управлять своими эмоциями, возможно это связано с тем, что в социуме поддерживается эмоциональная открытость девушек, часто еще с детства поощряется склонность к обсуждению эмоций и их проявлению. Возможно, в связи с этим возникают сложности с тем, чтобы вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные. Они недостаточно контролируют их внешние проявления, возможно у них есть затруднения с признанием эмоций в себе и других, или они испытывают затруднения с выражением эмоций социально приемлемым способом. Таким образом, показатели эмоционального интеллекта у девушек ниже, чем у юношей, гипотеза исследования не нашла своего подтверждения. Полученные нами результаты расходятся с мнением исследователей о более высоком эмоциональном интеллекте у девушек подросткового возраста, по сравнению с юношами, сложно связать этот факт с особенностями организации исследования или неравномерностью выборки, хотя, безусловно, для более объективных выводов необходимо значительно расширить её объем.

Однако данные нашего исследования показали картину общего развития эмоционального интеллекта у старших подростков колледжа, редкими являются высокие значения как у юношей, так и девушек, что дало нам возможность рекомендовать руководству учебного заведения проведение тренинговых мероприятий, направленных на развитие эмоционального интеллекта.

### **Список литературы**

1. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюцк: ПГУ, 2011. – 388 с. – Текст : непосредственный.
2. Люсин, Д. В. Связь эмоционального интеллекта и личностных черт с настроением / Д.В. Люсин, В.В. Овсянникова. – Текст : непосредственный // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2015. – № 4 – С. 154–164.

3. Шмырева, О. И. Психологические особенности эмоционального реагирования в подростковом возрасте / О. И. Шмырева. – Текст : непосредственный // Мир психологии. – 2007. – №4. – С. 124-130.

4. Юнг, К. Психологические типы / К. Юнг. – Москва: АСТ, 1997. – 716 с. – Текст : непосредственный.