

Содержание:

Введение

Феномен эмоционального интеллекта признаётся во всем мире всё большим числом исследователей. Важность, и необходимость развития составляющих эмоционального интеллекта как факторов, способствующих личностному и профессиональному росту индивида и влияющих на его успешность в жизни, также неоспоримы. Интеллектуальные тесты, популярные в начале XX века, в настоящее время всё реже применяются в целях отбора соискателей на определённую работу или школьников в соответствующие специализированные классы, хотя первоначально были созданы именно для этого. Возникла потребность в новом подходе к оценке успешности личности. Ответом на практический запрос стала концепция эмоционального интеллекта, которая активно развивается в рамках зарубежной и отечественной психологии.

Большую разработанность проблема эмоционального интеллекта получила в рамках зарубежной психологии. Теория эмоционально-интеллектуальных способностей Дж. Майера, П. Саловея, Д. Карузо, теория эмоциональной компетентности Д. Гоулмена, некогнитивная теория эмоционального интеллекта Р. Бар-Она представляют интересные решения многих теоретических и практических проблем эмоционального интеллекта. Г.Г. Гарскова, И.Н. Андреева, Д.В. Люсин, Э.Л. Носенко, Н.В. Коврига, О.И. Власова, Г.В. Юсупова, М.А. Манойлова, Т.П. Березовская, А.П. Лобанов, А.С. Петровская и другие учёные работают над проблемой в рамках отечественной психологии.

В российском обществе по причине выраженного разграничения женских и мужских ролей воспитание ценностных ориентаций и установок мужских и женских ролей в обществе разнится, из-за чего может различаться и уровень эмоциональной зрелости между полами.

Проблема диагностики эмоционального интеллекта значима как для прикладной психологии, так и для теоретических исследований в этой области знаний. Цель курсовой — обзор методик диагностики эмоционального интеллекта.

Диагностический инструментарий исследования динамики развития эмоционального интеллекта зависит от объяснительной модели эмоционального

интеллекта. При этом в рамках одного методического подхода различны как диагностические инструменты, так и измеряемые ими компоненты эмоционального интеллекта.

Целью исследования является анализ методов эмоционального интеллекта.

Задачи исследования:

1. Определить сущность и содержание понятия «эмоциональный интеллект».
2. Определить структурные компоненты эмоционального интеллекта.
3. Проанализировать основные методы диагностики эмоционального интеллекта.
4. Провести анализ методов диагностики эмоционального интеллекта
5. Собрать и проанализировать полученные данные.

Объектом исследования является эмоциональный интеллект.

Предметом исследования являются методики диагностики эмоционального интеллекта.

Гипотезой исследования является предположение о заниженном уровне эмоционального интеллекта.

Глава 1. Теоретические основы изучения эмоционального интеллекта

1.1 Анализ теоретических подходов по проблеме исследования

Понятие «эмоциональный интеллект» является многозначным и недостаточно определенным пока в современной психологии.

Специалист по изучению эмоционального интеллекта Г. Орме рассматривает этот феномен как умение «интеллектуально» управлять своей эмоциональной жизнью. Он отмечает, что эмоциональный интеллект включает в себя такие свойства, как

умение разбираться в собственных чувствах, свойства эмпатии, умение регулировать собственные эмоции и распознавать эмоции других.

В современных зарубежных и отечественных теориях, эмоция рассматривается как особый тип знания, и, соответственно выдвигается понятие «эмоциональный интеллект». Данное понятие определяется - как способность действовать с осознанием внутренней среды своих чувств и желаний, определяется как совокупность эмоциональных, личных и социальных способностей. А они, в свою очередь, оказывают влияние на общую способность эффективно общаться и справляться с требованиями и давлением окружающей среды [36].

Эмоциональный интеллект по И.Н. Андреевой – это устойчивая ментальная способность личности и является частью обширного класса ментальных способностей. Она считает, что эта способность может рассматриваться как важная подструктура социального интеллекта. В конечном счете, эмоциональный интеллект лежит в основе эмоциональной оценки саморегуляции деятельности, самомотивации и сохранения психоэмоционального здоровья [2].

Можно предполагать, что эмоциональный интеллект не содержит в себе общих представлений о себе и оценку других, а лишь констатирует, фиксирует и направляет внимание на познание и использование собственных эмоциональных состояний и эмоций окружающих. Тем самым, появляется возможность решения проблем и регуляции поведения. Узнавая и осознавая себя и свои эмоции, вполне можно контролировать и регулировать свое поведение.

Проявляются компоненты эмоционального интеллекта в межличностных отношениях и влияют на многие сферы жизнедеятельности. Эмоциональный интеллект определяет также качество межличностных взаимодействий, успех в профессиональной карьере и личный успех.

Д. Гоулмен в своих исследованиях эмоционального интеллекта показал, что «жизненный успех» человека определяется не столько общим уровнем умственного развития, сколько теми особенностями его разума, которые определяют способность к самопознанию и эмоциональной саморегуляции. Определяется жизненный успех, согласно положениям этого ученого, также умением выражать свои чувства, понимать и тонко реагировать на состояние других людей особенно в сферах гуманитарной деятельности.

По мнению ученого, любая проблема, с которой человек сталкивается в жизни, имеет множество решений. А если бы человек анализировал их с применением

только последовательного перебора или только логического анализа, то он бы не смог быстро оперативно принимать решения и быстро действовать. Далее, как отмечает ученый, человеческий мозг приписывает каждому из вариантов своего рода «эмоциональный вес». Все это резко сужает и ограничивает область выбора наиболее сильными положительными эмоциями. Обычно, совершив ошибку, человек испытывают неприятные чувства, а правильное и оптимальное решение связывается с положительными эмоциями [8].

Эмоциональный интеллект, как отмечает Д.В. Люсин, это познание мира и событий через чувства и эмоции. Ученый, рассматривая понятие эмоционального интеллекта, отмечает, что посредством чувств человек познает гораздо больше, чем через интеллект. И чтобы понять смысл познаваемого, следует эмоционально принять то, что мы познаем. А это, в свою очередь, предполагает присутствует разумности [24].

В связи с эти, указывая на первичность эмоциональных состояний, Г.М. Бреслав ввел понятие «сознательное чувствование». По мнению этого ученого, о продуктивности мышления свидетельствует положительная корреляция, а в случае возникновения препятствий, возникает отрицательная корреляция [4].

Наиболее известной и популярной моделью эмоционального интеллекта является модель, которая состоит из четырех компонентов эмоционального интеллекта:

Первый компонент понимается как идентификация эмоций (восприятие). Эмоции воспринимаются и осознаются.

Следующим - вторым компонентом является использование эмоций. При этом задействуется мышление и мышлению оказывается помощь для повышения его эффективности в деятельности.

Следующим компонентом является понимание эмоций. После операций восприятия, осознания размышления, наступает момент понимания своих эмоций.

И еще одним компонентом является управление эмоциями. Это становится возможным при условии задействования всей цепочки операций [24].

В структуру эмоционального интеллекта Г. Орме включает целый ряд способностей. Это распознавание собственных эмоций, владение своими эмоциями, понимание эмоций других людей, самомотивация и эмпатия [30].

Рассмотрим структурные компоненты эмоционального интеллекта и их значения в процессе межличностного взаимодействия.

Первый компонент способствует более эффективной коммуникации, поскольку позволяет адекватно идентифицировать, описывать, перерабатывать и в дальнейшем проявлять свои эмоции это распознавание собственных эмоций.

С проблемой самоконтроля связан второй компонент. Владение эмоциями и адекватная и экологичная эмоциональная экспрессия является важным фактором поддержания физического и психического здоровья. Таким образом, проблемы в сфере контроля эмоциональной экспрессии личности неблагоприятны не только для субъекта, но и для его ближайшего окружения.

Третьим составляющим эмоционального интеллекта является понимание эмоций. Как отмечает Г. Орме, самоосознание эмоций в целом носит чувственный, эмпатический, а не рациональный характер. Осознание и понимание эмоций предполагает их фиксацию в сознании, однако в сознании это фиксируется далеко не всегда. С одной стороны, осознание заключается в знании о своём состоянии, выраженном в словесном проявлении, а с другой – осознание лежит в основе процессов контроля над эмоциями. Необходимо при этом предвидеть их развитие, знать факторы, от которых зависит их сила, продолжительность и последствия. Понимание эмоций взаимосвязано с возможностями их выражения. Овладение языком эмоций требует усвоения общепринятых в данной культуре форм их выражения. Требуется также понимание индивидуальных проявлений эмоций у людей, с которыми человек живёт и работает. В этом контексте, на первый план выступает проблема эмоциональной культуры, дипломатичности в некоторой степени и тактичности.

По мнению Ю.Д. Давыдовой, осознание собственной неповторимости как личности, есть не что иное, как осознание собственных эмоциональных реакций и состояний. Именно они указывают на индивидуальное отношение к происходящему [9].

Психофизиологами и психиатрами установлено, что жесткий запрет на проявление эмоций ведет к их вытеснению в подсознание или бессознательное. Как следствие, невозможность психологической переработки эмоций способствует разрастанию их физиологического компонента, то есть, переходу психологических проблем в психосоматические и физические.

По данным всемирной организации здравоохранения за последнее время значительно повысился риск смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.

Скорее всего, это связано с психосоматическими реакциями организма на запрет каких-либо эмоций. Так же, в современном цивилизованном обществе постоянно растет число людей, страдающих невротами неуточненной и непонятной этиологии [16].

Понимание эмоций связано также с уровнем развития у индивида эмпатии. Согласно положениям И. Изарда, эмпатический способ общения с другой личностью подразумевает вхождение в личный мир другого и пребывание в нём «как дома».

Другими словами, быть эмпатичным – быть ответственным, активным, сильным и в то же время – тонким, чутким и тактичным. В процессе взаимодействия между субъектами состояние эмпатии является наряду с объективным ощущением психологического контакта одним из показателей того, что понимающее общение состоялось [16].

Четвертым составляющим эмоционального интеллекта является самомотивация. Эмоции часто заставляют сознательно или бессознательно действовать и обладают мотивирующей силой. С помощью мотивации взаимодействуют тело и разум, они постоянно изменяются и перемещаются в направлении удовлетворения потребности и достижения цели.

Человек полностью функционален и благополучен, если он позитивен, если нет, то эмоции «перемещаются» к негативному полюсу, ослабляя позитивный настрой и мотивацию личности. В структуре эмоционального интеллекта определенно присутствуют эмоции «самотивизирующие» когнитивную деятельность. Они также связаны с эмоциональной сферой, с распознаванием, пониманием и выражением эмоций.

В отечественной психологии наиболее известна модель эмоционального интеллекта, разработанная и предложенная Д.В. Люсиным. Эмоциональный интеллект он представляет как конструкт, который имеет двойственную природу и связан, с одной стороны, с когнитивными способностями, а с другой — с личностными характеристиками.

Предложенная этим ученым модель эмоционального интеллекта включает три элемента.

Первый элемент - когнитивные способности предполагающие скорость и точность переработки эмоциональной информации.

Вторым элементом являются представления об эмоциях, как о значимых ценностях и важном источнике информации о себе самом и о других людях и т.п.

Третьим элементом являются особенности эмоциональности эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность и т.п., то есть особенности эмоциональности [24].

Несомненно, эмоциональные факторы формирования и развития эмоционального интеллект следует изучать. Это позволит решать проблемы эмоциональных и психосоматических расстройств. Должна вестись целенаправленная работа по развитию эмоциональной компетентности, и той способности, которая в современных зарубежных и отечественных исследованиях и называется «эмоциональным интеллектом».

Эмоциональный интеллект - интегральная категория в структуре интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы личности, определяющая успешность деятельности, а также процессов внутриличностного и межличностного взаимодействия, представляющая собой совокупность таких существенных признаков, как способность к пониманию и управлению собственными эмоциями и эмоциями других людей, эмоциональную осведомленность, эмпатию (сопереживание), способность к самомотивации. Обосновывается выделение категорий «познание» (понимание) и «деятельность» в качестве связующих таких неакадемических форм интеллекта, как социальный и эмоциональный. В качестве объединяющей категории для этих двух форм интеллекта С.П. Деревянко [Деревянко 2008] выделяет «общение» в связи с тем, что и социальный и эмоциональный интеллект проявляются в социальном взаимодействии и коммуникации.

Автор видит как в социальном, так и в эмоциональном интеллектах реализацию способностей к распознаванию и интерпретации эмоциональных состояний других людей. Нам представляется, что в качестве объединяющей категории для этих двух форм интеллекта выступает «познание» (понимание). И социальный, и эмоциональный интеллект предполагают постоянное познание внешнего и внутреннего мира с точки зрения информации о социальных процессах и эмоциях. Обе формы интеллекта содержат в своей структуре компоненты, отвечающие за знание и осознание ситуации взаимодействия, знание социальных норм общения и взаимодействия, специфики культурной среды. Объединяющей категорией для этих форм интеллекта также выступает «деятельность»: как социальный, так и эмоциональный интеллект проявляются, реализуются, и развиваются в

деятельности, во взаимодействии с другими людьми.

Понятие «эмоциональный интеллект» является многозначным и недостаточно определенным в современной психологии. Этот термин был впервые введен в 1990 г. американскими психологами П. Саловеем и Дж. Майером для обозначения особого комплекса психических свойств, таких, как умение разбираться в собственных чувствах, эмпатия, умение регулировать собственные эмоции.

Х. Вайсбах, У. Дакс рассматривают эмоциональный интеллект как «умение «интеллектуально» управлять своей эмоциональной жизнью» [4, С. 17].

Проявляется эмоциональный интеллект в межличностных отношениях и влияет на профессиональный и личный успехом.

Д. Гоулмен в своих исследованиях эмоционального интеллекта показал, что «жизненный успех человека определяется не столько общим уровнем умственного развития, сколько теми особенностями его разума, которые определяют способность к самопознанию и эмоциональной саморегуляции, умение выражать свои чувства, понимать и тонко реагировать на состояние других людей» [6, 130].

Д. Гоулмен исходит из положения о том, что любая проблема, с которой человек сталкивается в жизни, имеет множество решений, и если бы человек анализировал их путем последовательного перебора или только логического анализа, то он бы не смог быстро принимать решения и действовать. «Человеческий мозг приписывает каждому из вариантов своего рода «эмоциональный вес», что резко ограничивает область выбора наиболее сильными положительными эмоциями. Совершив ошибку, люди обычно испытывают неприятные чувства, правильное, оптимальное решение связывается с положительными эмоциями» [6, С. 34].

Эмоциональный интеллект – познание через чувства и эмоции. Рассматривая понятие эмоционального интеллекта, И. Кинтас пишет, что «через чувства человек познает гораздо больше, чем через интеллект, чтобы понять смысл познаваемого, необходимо эмоционально принять то, что мы познаем, что в свою очередь не исключает присутствия разумности» [5, С. 52].

Взаимосвязь интеллекта и эмоций подчеркивал Т. Рибо. Он указывал на первичность эмоциональных состояний, и ввел понятие «сознательное чувствование». По мнению А. В. Брушлинского, «эмоции способствуют мышлению (в случае положительной корреляции) или же препятствуют ему (в случае отрицательной)» [9, С. 123].

Наиболее известной и популярной моделью эмоционального интеллекта является модель, разработанная П. Сэловеем и Д. Майером, которые предлагают выделить четыре компонента эмоционального интеллекта:

1. Идентификация эмоций (восприятие);
2. Использование эмоций (помощь мышлению) для повышения эффективности мышления и деятельности;
3. Понимание эмоций;
4. Управление эмоциями.

В отечественной психологии наиболее известная модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина. Он представляет эмоциональный интеллект как конструкт, имеющий двойственную природу и связанный, с одной стороны, с когнитивными способностями, а с другой — с личностными характеристиками. Модель эмоционального интеллекта, предложенная Д. В. Люсиным, включает три элемента: когнитивные способности (скорость и точность переработки эмоциональной информации); представления об эмоциях (как о ценностях, как о важном источнике информации о себе самом и о других людях и т.п.); особенности эмоциональности (эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность и т.п.).

Что касается общих гендерных различий в уровне эмоционального интеллекта, то по данным некоторых исследователей [2; 3], несмотря на отсутствие различий между мужчинами и женщинами по общему уровню эмоционального интеллекта, женщины показывают более высокий уровень межличностных показателей эмоционального интеллекта (эмоциональности, межличностным отношениям, социальной ответственности). У мужчин доминируют внутриличностные показатели (самоутверждение, способность отстаивать свои права), способность к управлению стрессом (стрессоустойчивость, контроль импульсивности) и адаптируемость (определение правдоподобности, решение проблем). Иначе говоря, женщины более информированы об эмоциях, демонстрируют большую эмоциональность; у женщин формируются более благоприятные межличностные отношения, и они функционируют с большей социальной ответственностью, чем представители мужского пола. Мужчины, в свою очередь, показывают большее самоуважение, они более независимы от сложившейся ситуации или людей, лучше справляются со стрессом, лучше разрешают проблемы, более оптимистично смотрят на мир, чем женщины.

1.2 Описание существующих методик изучения эмоционального интеллекта

Наиболее известными и используемыми методиками для изучения эмоционального интеллекта являются следующие:

- методика эмоционального интеллекта (МЭИ М.А. Манойловой),
- методика Н. Холла на определение уровня EQ,
- опросник ЭМИн (Д.В. Люсин) и др.

Охарактеризуем эти методики:

- методика эмоционального интеллекта (МЭИ М.А. Манойловой),

Эмоциональный интеллект (ЭИ) - это способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого. В структуре эмоционального интеллекта существует два аспекта: внутриличностный и межличностный, или социальный (иными словами, способность управлять собой и способность управлять отношениями с людьми).

Методика позволяет изучить следующие составляющие эмоционального интеллекта:

1. Осознание своих чувств и эмоций.
2. Управление своими чувствами и эмоциями.
3. Осознание чувств и эмоций других людей
4. Управление чувствами и эмоциями других людей

- методика Н. Холла на определение уровня EQ,

Методика Н. Холла предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

- 1) эмоциональная осведомленность,

- 2) управление эмоциями (скорее это эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность),
- 3) самомотивация (скорее это как раз произвольное управление своими эмоциями, исключая пункт 14),
- 4) эмпатия,
- 5) распознавание эмоций других людей (скорее — умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

- опросник ЭМИн (Д.В. Люсин) и др.

Шкалы: эмоциональный интеллект (способность к пониманию своих и чужих эмоций и управление ими) межличностный (понимание эмоций других людей и управление ими), внутриличностный (понимание собственных эмоций и управление ими), способность к пониманию своих и чужих эмоций, способность к управлению своими и чужими эмоциями.

В основу опросника положена трактовка ЭИ (эмоционального интеллекта) как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает, что человек может распознать эмоцию, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека; может идентифицировать эмоцию, т. е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение; понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Опросник измеряет эмоциональный интеллект (ЭИ), который трактуется как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. В структуре ЭИ выделяется межличностный ЭИ (МЭИ) - понимание эмоций других людей и управление ими, внутриличностный ЭИ (ВЭИ) - понимание собственных эмоций и управление ими, способность к пониманию своих и чужих эмоций (ПЭ), способность к управлению своими и чужими эмоциями (УЭ). Опросник ЭМИн даёт баллы по двум субшкалам, измеряющим различные аспекты МЭИ, и по трём субшкалам, измеряющим различные аспекты ВЭИ.

Глава 2. Анализ методик изучения эмоционального интеллекта

2.1 Ход исследования и краткая характеристика методик

В проведенном нами исследовании приняли 30 испытуемых младшего и старшего подросткового возраста. Нами использовалась следующая методика:

1. Опросник «ЭМИн» Д. В. Люсина

Шкалы: эмоциональный интеллект (способность к пониманию своих и чужих эмоций и управление ими) межличностный (понимание эмоций других людей и управление ими), внутриличностный (понимание собственных эмоций и управление ими), способность к пониманию своих и чужих эмоций, способность к управлению своими и чужими эмоциями.

В основу опросника положена трактовка ЭИ (эмоционального интеллекта) как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает, что человек может распознать эмоцию, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека; может идентифицировать эмоцию, т. е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение; понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Опросник измеряет эмоциональный интеллект (ЭИ), который трактуется как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. В структуре ЭИ выделяется межличностный ЭИ (МЭИ) - понимание эмоций других людей и управление ими, внутриличностный ЭИ (ВЭИ) - понимание собственных эмоций и управление ими, способность к пониманию своих и чужих эмоций (ПЭ), способность к управлению своими и чужими эмоциями (УЭ). Опросник ЭМИн даёт баллы по двум субшкалам, измеряющим различные аспекты МЭИ, и по трём субшкалам, измеряющим различные аспекты ВЭИ.

2.2 Результаты и их интерпретация

На первом этапе нашего исследования мы изучили особенности эмоционального интеллекта в младшей подростковой группе. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты изучения эмоционального интеллекта в младшей подростковой группе

| Шкала | % |
|--------------|----------|
|--------------|----------|

Межличностный ЭИ

| | |
|----------------------------------|----|
| Шкала МП. Понимание чужих эмоций | 70 |
|----------------------------------|----|

| | |
|--------------------------------------|----|
| Шкала МУ. Управление чужими эмоциями | 20 |
|--------------------------------------|----|

Внутриличностный ЭИ

| | |
|----------------------------------|----|
| Шкала ВП. Понимание своих эмоций | 35 |
|----------------------------------|----|

| | |
|--------------------------------------|----|
| Шкала ВУ. Управление своими эмоциями | 55 |
|--------------------------------------|----|

| | |
|-------------------------------|----|
| Шкала ВЭ. Контроль экспрессии | 60 |
|-------------------------------|----|

По показателям представленным в таблице 1, для 70% детей младшей подростковой группы характерно понимание чужих эмоций. Это говорит о способности понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

Управление чужими эмоциями характерно для 30% опрошенных детей. К данной категории относится способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Далее рассмотрим особенности внутриличностного эмоционального интеллекта.

По показателям представленным в таблице 1, понимание своих эмоций характерно для 35% детей младшей подростковой группы. Данная шкала указывает на способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

Управление своими эмоциями характерно для 55% опрошенных детей. Это предполагает способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

Обращает внимание, что контроль экспрессии характерен для 60% детей младшей подростковой группы.

Контроль экспрессии – это способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Для наглядности отразим полученные результаты на рисунке.

Рис. 1 - Результаты изучения эмоционального интеллекта в младшей подростковой группе (межличностный ЭИ)

Далее представим результаты изучения внутриличностного ЭИ.

Рис. 2 - Результаты изучения эмоционального интеллекта в младшей подростковой группе (внутриличностный ЭИ)

Далее представим результаты, полученные в группе старших подростков.

Таблица 2 - Результаты изучения эмоционального интеллекта в старшей подростковой группе

| Шкала | % |
|----------------------------------|----------|
| Межличностный ЭИ | |
| Шкала МП. Понимание чужих эмоций | 60 |

Шкала МУ. Управление чужими эмоциями 40

Внутриличностный ЭИ

Шкала ВП. Понимание своих эмоций 40

Шкала ВУ. Управление своими эмоциями 50

Шкала ВЭ. Контроль экспрессии 45

По показателям представленным в таблице 2, для 60% детей старшей подростковой группы характерно понимание чужих эмоций. Это говорит о способности понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

Управление чужими эмоциями характерно для 40% опрошенных детей. К данной категории относится способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Далее рассмотрим особенности внутриличностного эмоционального интеллекта в старшей подростковой группе.

По показателям представленным в таблице 2, понимание своих эмоций характерно для 40% детей младшей подростковой группы. Данная шкала указывает на способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

Управление своими эмоциями характерно для 50% опрошенных детей. Это предполагает способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

Обращает внимание, что контроль экспрессии характерен для 45% детей старшей подростковой группы.

Контроль экспрессии – это способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Для наглядности отразим полученные результаты на рисунке.

Рис. 3 - Результаты изучения эмоционального интеллекта в старшей подростковой группе (межличностный ЭИ)

Далее представим результаты изучения внутриличностного ЭИ.

Рис. 4 - Результаты изучения эмоционального интеллекта в старшей подростковой группе (внутриличностный ЭИ)

Перейдем к более детальному анализу полученных в ходе исследования результатов.

Так, обратим внимание на то, существуют ли различия в группах испытуемых по следующим параметрам:

- эмоциональный интеллект и его составляющие;

Таблица 3 – Результаты изучения различий компонентов эмоционального интеллекта в группах подростков

| Критерий | Мальчики | | Девочки | | Манн-Уитни | |
|------------------------|-----------------|----------|----------------|----------|-------------------|----------|
| | М | α | М | α | U | p |
| Понимание чужих эмоций | 2,556 | 1,054 | 1,944 | 0,9545 | 445,500 | 0,0250 |
| Понимание своих эмоций | 2,139 | 1,046 | 1,222 | 1,045 | 353,500 | 0,0009 |
| Контроль экспрессии | 1,028 | 1,108 | 1,6111 | 0,8376 | 405,000 | 0,0062 |

Примечание: М – среднее значение, α – стандартное отклонение.

Таким образом, обнаружены статистически значимые различия между младшими и старшими подростками по следующим показателям: понимание чужих эмоций,

понимание своих эмоций и контроль экспрессии.

Это значит, что старшие подростки в большей мере, чем младшие, могут понимать свои и чужие эмоции, а также контролировать экспрессию.

Заключение

Эмоциональный интеллект - интегральная категория в структуре интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы личности, определяющая успешность деятельности, а также процессов внутриличностного и межличностного взаимодействия, представляющая собой совокупность таких сущностных признаков, как способность к пониманию и управлению собственными эмоциями и эмоциями других людей, эмоциональную осведомлённость, эмпатию (сопереживание), способность к самомотивации. Обосновывается выделение категорий «познание» (понимание) и «деятельность» в качестве связующих таких неакадемических форм интеллекта, как социальный и эмоциональный.

Эмоциональный интеллект можно соотнести с такими понятиями, как «интеллект» и «эмоции» и представить в структуре интеллектуально-эмоциональной сферы личности человека в качестве интегральной категории. В подростковом возрасте эмоциональный интеллект имеет сложную структуру, сущностные признаки устойчиво группируются в два фактора: внешний аспект, или «понимание эмоций», и внутренний аспект, или «эмоциональная саморегуляция». Основные функции эмоционального интеллекта видятся в обеспечении успешности деятельности, а также гармонизации процессов внутриличностного и межличностного взаимодействия.

Подростковый возраст является одним из самых сложных периодов в онтогенезе человека. Этот период характеризуется коренной перестройкой психологических структур, сложившихся ранее, а также возникновением новых образований, закладкой основ сознательного поведения, становлением общей направленности в формировании нравственных предпочтений и социальных установок.

Подростковый возраст - это период, который характеризуется переходом от детства к взрослости, что, как правило, протекает достаточно остро. Для этого возраста характерно переплетение достаточно противоречивых тенденций развития.

В ходе анализа выявлено, что в подростковом возрасте наблюдаются существенные перемены в интеллектуальной, эмоциональной и мотивационной сферах личности, которые требуют адекватного психологического сопровождения, коррекции и целенаправленного развития. Были также выявлены особенности подростков, которые связаны с развитием эмоционально-волевой сферы личности.

Цель исследования заключалась в исследовании особенностей эмоционального интеллекта подростков. Предполагалось, что существуют различия в показателях эмоционального интеллекта подростков – девочек и подростков - мальчиков.

Последовательное решение практических поставленных задач с применением психодиагностических методик позволили получить эмпирические данные, свидетельствующие о различия эмоционального интеллекта мальчиков и девочек – подростков.

Статистический анализ результатов эмпирического исследования с применением критерия U Манна-Уитни позволил выявить различия по таким шкалам эмоционального интеллекта, как управления эмоциями; по шкале эмпатия, по шкале управление эмоциями других; итоговый балл также различны у девочек и юношей подростков.

Выявлены различия практически по всем «помехам в установлении эмоциональных контактов» подростками: по параметру - неумение управлять эмоциями, дозировать их; по параметру неадекватного проявления эмоций негибкость эмоций; по параметру неразвитости и невыразительности эмоций; по параметру доминирования негативных эмоций.

Таким образом, выявленные помехи в установлении эмоциональных контактов следует корректировать.

Гипотеза исследования подтвердилась.

Список использованной литературы

1. Андреева, И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2017. – № 5. – С. 16- 26.
2. Андреева, И.Н. Способности эмоционального интеллекта // Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития: Материалы международной научно-практической конференции, 13-14 апреля 2007 года, г.

Санкт-Петербург.: СПБИУиП – Ч.1– СПб, 2017. – С.12-15.

3. Березовская, Т. Эмоциональное развитие старшеклассников в детском театральном объединении // Женщина. Образование. Демократия: Материалы 5-ой международной междисциплинарной научно-практической конф. 6-7 ноября 2012 г., г. Минск. – Мн, 2013. – С. 196-198.
4. Бреслав, Г.М. Психология эмоций / Г.М. Бреслав.– М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2014. – 544 с.
5. Буянов, М.И. Ребенок из неблагополучной семьи / М.И. Буянов. - М.: Просвещение, 2019. – 280 с.
6. Водянова, О.А. Эмоциональный интеллект - дань моде или ключ к разгадке успеха? / О. А. Водянова // Консультант. – 2018. – №17. – С. 51-53.
7. Волков, Б.С., Волкова, Д.А. Возрастная психология. В 2-х частях. Ч.2: От младшего школьного возраста до юношества: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям / Б.С. Волков, Н.В. Волкова, под ред Б.С.Волкова. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014.–300 с.
8. Гоулмен, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулмен – М.: АСТ, 2018. – 371 с.
9. Давыдова, Ю.В. Особенности эмоционального интеллекта подростков / Ю.В. Давыдова // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2017. №2. С. 92-100.
10. Давыдова, Ю.В. Особенности эмоционального интеллекта подростков// Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2012. –№ 2. С. 92-100.
11. Довгая, Н., Перелыгина, О. Об особенностях развития эмоциональной сферы / Н. Довгая, О. Перелыгина // Ребёнок в детском саду. – 2015. – №5.
12. Дубровина, И.В. Психология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан; под ред. И.В. Дубровиной. 2 -е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2012. –250 с.
13. Ермолова, Т.В. Обзор статей по проблеме регуляции эмоций / Т. В. Ермолова // Психологическая наука и образование. – 2015. – №1. – С. 99-105.
14. Иванова, Н.П. Неполная семья: особенности социализации детей / Н.П.Иванова // Социальная педагогика. -2016. - № 6.- С. 115-121.
15. Изард, И. Теория дифференциальных эмоций. Эмоции человека // М.: Наука, 2019 120 с.
16. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2019. 324 с
17. Казанская, В.Г. Подросток. Трудности взросления / В.Г. Казанская. Спб.: Питер, 2015. 186 с.
18. Кле, М. Психология подростка. М.: Педагогика, 2013. 105 с.
19. Козлов, Н.И. Энциклопедия практической психологии – М.: Наука, 2012. 280 с.

20. Крылова Н.Е. Проблемный подросток: его права и возможности / Н.Е. Крылова. 2011. № 9. С.17-25
21. Крэйг, Г. Психология развития / Г. Крэйг. СПб.: Питер, 2013. – 720 с.
22. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Развитие человека от рождения до поздней зрелости: Учебное пособие для вузов.-М.:Юрайт,2011. 464 с.
23. Лангмейер, И., Матейчек З. Психическая депривация в детском возрасте. / И.Лангмейер, З.Матейчик. Прага; Авиценум, 2014. – 240 с.
24. Люсин, Д.В., Марютина, О.О., Степанова, А.С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями / Под ред. Д.В. Люсина, О.О. Марютина. М.: Институт психологии РАН, 2019. С. 36 - 38.
25. Лютова, Е.К., Моница, Г.П. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми (комплексная программа) / Е.К. Лютова, Г.П. Моница. СПб.: Речь, 2013.
26. Мануэль, Дж. Смит. Тренинг уверенности в себе/комплекс упражнений для развития уверенности / Дж. Мануэль, Смит. – СПб.: Речь, 2010.- 168 с.
27. Мартынова, А.В. Эмоциональный интеллект у представителей профессии типа «человек-человек», дипломная работа МГППУ факультет социальной психологии, 2016. С. 64.
28. Мэтьюс, Дж., Люсин, Д.В., Робертс, Р.Д., Зайднер, М. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Дж. Мэтьюс, Д. В. Люсин, Р.Д. Робертс, М. Зайднер // Психология. – 2014. – №4. – С. 3-26.
29. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: учебное пособие для студ. психол. фак. университетов. М.: Изд. Центр «Академия», 2013. 448 с.
30. Орме, Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. – М: «КСП+», 2013. – 272 с.
31. Практическая психология образования / Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: ТЦ «Сфера», 2017. – 328 с.
32. Психология подростка. Полное руководство / Под редакцией А.А. Реана – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2013. 280 с.
33. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – Самара: Изд. дом «БАХРАХ», 2018. 380 с.
34. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В.Сидоренко. – СПб.: Социально – психологический центр, 2014. – 349 с.
35. Снимщикова Э.В. Социализация и позитивные девиации личности / Э.В. Снимщикова // Теория и практика общественного развития. – М.: Наука, 2011.-

195 с.

36. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2014. С. 129.
37. Формирование личности старшеклассника // Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Наука, 2012. 220 с.
38. Целуйко, В.М. Психология неблагополучной семьи./ В.М. Целуйко — М.: Владос, 2014. 272 с.
39. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. СПб.: Питер, 2014. – 458 с.
40. Amelang M, Steinmayr R. Is there a validity increment for tests of emotional intelligence in explaining the variance of performance criteria?// Intelligence 34 (2016) 459–468.
41. Van Rooy D. L., Viswesvaran Ch. Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net // Journal of Vocational Behavior 65 (2014).
42. Caruso D. R., Salovey P. The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership. Jossey-Bass, San Francisco. 2014
43. Goleman D. Sex roles reign powerful as ever in the emotions. The New York Times, 2018. Copyright. 2018 by The New York Times Company. Reprinted by permission.

Приложения

Результаты эмпирического исследования показателей эмоционального интеллекта и коммуникативных умений подростков – девочек

| № | *Показатели шкал эмоционального интеллекта | | | | | | **Помехи в установлении эмоциональных контактов | | | | |
|----|--|----|----|---|----|----|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | 13 | 6 | 7 | 8 | 2 | 30 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 |
| 2. | 14 | 12 | 12 | 8 | 17 | 70 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 3. | 5 | -4 | 1 | 3 | -3 | 2 | 2 | 2 | 6 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|----|-----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|
| 4. | 14 | 9 | 15 | 12 | 18 | 68 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 5. | 7 | -12 | -6 | 2 | 0 | -9 | 0 | 2 | 5 | 3 | 3 |
| 6. | 16 | 4 | 12 | 14 | 12 | 58 | 0 | 3 | 3 | 0 | 2 |
| 7. | 13 | -12 | 8 | 18 | 11 | 38 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 |
| 8. | 12 | -3 | 8 | 15 | 7 | 39 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 9. | 5 | 4 | -4 | 12 | 4 | 25 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 10. | 4 | 0 | 11 | 8 | 7 | 30 | 2 | 2 | 5 | 3 | 3 |
| 11. | 14 | 12 | 17 | 12 | 17 | 70 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 12. | 10 | 5 | 12 | 8 | 9 | 44 | 0 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 13. | -1 | -2 | 0 | 8 | 6 | 14 | 0 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 14. | 18 | 17 | 18 | 18 | 18 | 89 | 2 | 2 | 3 | 0 | 1 |
| 15. | 3 | -11 | 5 | 7 | -2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 |

Обозначения шкал:

1 – эмоциональная осведомленность

2 управление своими эмоциями 3 – самомотивация 4 – эмпатия

5 – управление эмоциями других. 6- итоговый балл

**Помехи в установлении контактов: 1 неумение управлять эмоциями, дозировать их; 2. неадекватное проявление эмоций негибкость; 3. неразвитость, невыразительность эмоций; 4. доминирование негативных эмоций; 5. нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Результаты эмпирического исследования показателей эмоционального интеллекта и коммуникативных умений подростков – мальчиков

| № | *Показатели шкал эмоционального интеллекта | | | | | | **Помехи в установлении эмоциональных контактов | | | | |
|----|--|-----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | 13 | 6 | 7 | 8 | 2 | 30 | 2 | 2 | 6 | 1 | 3 |
| 2. | 14 | 12 | 12 | 8 | 17 | 70 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 3. | 5 | -4 | 1 | 3 | -3 | 2 | 2 | 6 | 5 | 3 | 3 |
| 4. | 14 | 9 | 15 | 12 | 18 | 68 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 5. | 7 | -12 | -6 | 2 | 0 | -9 | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 |
| 6. | 16 | 4 | 12 | 14 | 12 | 58 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 7. | 13 | -12 | 8 | 18 | 11 | 38 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 8. | 12 | -3 | 8 | 15 | 7 | 39 | 2 | 3 | 5 | 2 | 2 |
| 9. | 5 | 4 | -4 | 12 | 4 | 25 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |

| | | | | | | | | | | |
|-------|-----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|
| 10.4 | 0 | 11 | 8 | 7 | 30 | 2 | 5 | 3 | 3 | 3 |
| 11.14 | 12 | 17 | 12 | 17 | 70 | 3 | 2 | 6 | 2 | 2 |
| 12.10 | 5 | 12 | 8 | 9 | 44 | 3 | 3 | 8 | 3 | 2 |
| 13.-1 | -2 | 0 | 8 | 6 | 14 | 3 | 6 | 8 | 1 | 3 |
| 14.18 | 17 | 18 | 18 | 18 | 89 | 2 | 8 | 6 | 2 | 3 |
| 15.3 | -11 | 5 | 7 | -2 | 3 | 1 | 8 | 6 | 2 | 3 |

*Обозначения шкал: 1 – эмоциональная осведомленность

2 – управление своими эмоциями 3 – самомотивация 4 – эмпатия

5 – управление эмоциями других.6 – итоговый балл

**Помехи в установлении контактов: 1 неумение управлять эмоциями, дозировать их; 2. неадекватное проявление эмоций негибкость; 3. неразвитость, невыразительность эмоций; 4. доминирование негативных эмоций; 5. нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Показатели шкал эмоционального интеллекта девочек

№ Шкалы эмоционального интеллекта

| | | | | | | |
|---|----|---|---|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | 13 | 6 | 7 | 8 | 2 | 30 |

| | | | | | | |
|----|----|-----|----|----|----|----|
| 2 | 14 | 12 | 12 | 8 | 17 | 70 |
| 3 | 5 | -4 | 1 | 3 | -3 | 2 |
| 4 | 14 | 9 | 15 | 12 | 18 | 68 |
| 5 | 7 | -12 | -6 | 2 | 0 | -9 |
| 6 | 16 | 4 | 12 | 14 | 12 | 58 |
| 7 | 13 | -12 | 8 | 18 | 11 | 38 |
| 8 | 12 | -3 | 8 | 15 | 7 | 39 |
| 9 | 5 | 4 | -4 | 12 | 4 | 25 |
| 10 | 4 | 0 | 11 | 8 | 7 | 30 |
| 11 | 14 | 12 | 17 | 12 | 17 | 70 |
| 12 | 10 | 5 | 12 | 8 | 9 | 44 |
| 13 | -1 | -2 | 0 | 8 | 6 | 14 |
| 14 | 18 | 17 | 18 | 18 | 18 | 89 |
| 15 | 3 | -11 | 5 | 7 | -2 | 3 |

*Обозначения шкал: 1 – эмоциональная осведомленность 2 – управление своими эмоциями 3 – самомотивация 4 – эмпатия 5 – управление эмоциями других.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Показатели шкал эмоционального интеллекта мальчиков

№ Шкалы эмоционального интеллекта

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 12 | 12 | 9 | 18 | 5 | 56 |
| 2 | 4 | 9 | 0 | 15 | -3 | 32 |
| 3 | 10 | 14 | 17 | 13 | 21 | 70 |
| 4 | 8 | -6 | -9 | 12 | 5 | -1 |
| 5 | 17 | 7 | 15 | 16 | 20 | 67 |
| 6 | 15 | -5 | 10 | 17 | 19 | 51 |
| 7 | 10 | 3 | 3 | 16 | 17 | 45 |
| 8 | 6 | 11 | -7 | 12 | 15 | 32 |
| 9 | 5 | 9 | 10 | 18 | 17 | 25 |
| 10 | 11 | 12 | 10 | 13 | 19 | 70 |
| 11 | 5 | 15 | 13 | 9 | 19 | 51 |
| 12 | 0 | 8 | 2 | 9 | 23 | 36 |

13 10 15 15 19 23 49

14 14 -2 7 17 0 45

15 8 10 8 13 16 10

*Обозначения шкал: 1 – эмоциональная осведомленность 2 управление своими эмоциями 3 – самомотивация 4 – эмпатия 5 – управление эмоциями других.