

**Шрагина Лариса Исааковна**

кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной и прикладной психологии

Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова

**Цапенко Любава Николаевна**

бакалавр психологии, студентка 5-го курса

Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова

**ВОЗРАСТНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ВЫРАЖЕННОСТИ КОМПОНЕНТОВ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

Между группами средней и ранней зрелости существуют достоверные отличия по уровню развития общего эмоционального интеллекта и его компонентов.

**Ключевые слова:** общий эмоциональный интеллект, внутренний эмоциональный интеллект, социальный эмоциональный интеллект, эмпатия.

Феномен эмоционального интеллекта вызывает много дискуссий, но всё большее число исследователей признаёт, что уровень развития составляющих эмоционального интеллекта является одним из важных факторов, способствующих личностному и профессиональному росту и влияющих на успешность личности в жизни (Андреева И. Н., 2006; Гоулман Д., 2005, 2009).

Впервые обозначение «коэффициент эмоциональности», по аналогии с коэффициентом интеллекта, ввел в 1985 году клинический физиолог Рувен Бар. А в 1990 году Джон Мэйер и Питер Саловей ввели понятие «эмоциональный интеллект». Вместе с Дэниелом Гоулманом, наиболее известным в нашей стране, эти ученые составляют «тройку лидеров» в исследованиях эмоционального интеллекта (Гоулман Д., 2009; Мэйер Дж., Саловей П., Карузо Д., 2010).

Дэниел Гоулман в своей книге «Эмоциональный интеллект» представил данные исследований, согласно которым IQ в разных версиях влияет на успешность человека с вероятностью от 4 до 25 %, и убедительно доказывает, что наиболее эффективны в своей деятельности люди, которые сочетают разум и чувства. Именно люди с высоким эмоциональным интеллектом лучше принимают решения, эффективнее действуют в критических ситуациях и лучше управляют своими подчиненными, что, соответственно, и способствует их росту по служебной лестнице.

Это связано в первую очередь с тем, что на основе традиционных тестов интеллекта (IQ) оказалось невозможным предсказать успешность деятельности. Эмоциональный интеллект подразумевает как возможность погрузиться в свои эмоции, чтобы осознать и почувствовать их, так и необходимость рационального анализа эмоций и принятия решения на основе этого анализа. Эмоции несут в себе огромный пласт информации,

используя которую человек может действовать значительно более эффективно.

В структуре общего эмоционального интеллекта Д. Гоулман выделяет следующие компоненты:

- внутренний эмоциональный интеллект, или эмоции, направленные на понимание себя, отношение к себе;
- социальный эмоциональный интеллект, или эмоции, направленные на понимание собеседника, отношение к другим;
- экзистенциальный эмоциональный интеллект — отношение к жизни (Гоулман Д., 2005, 2009).

Можно согласиться с мнением Д. В. Ушакова, что эмоциональный интеллект, хотя и связан тесно с социальным интеллектом, но имеет свою специфику. Поэтому эти два конструкта могут быть представлены как пересекающиеся области.

По мнению Д. В. Ушакова, если эмоциональность представляет собой способность испытывать эмоции, то эмоциональный интеллект — способность понимать эти эмоции у себя и у других. Испытывать чувства и понимать их — не одно и то же. Эмоциональный интеллект заключается фактически в том, чтобы поставить эмоциональность на службу решению тех или иных задач, формируемых в рамках рациональной системы поведения. Таким образом, следует ожидать, что условиями высокого развития эмоционального интеллекта должны выступить достаточные показатели общего интеллекта на фоне развитой эмоциональной сферы (Ушаков Д. В., 2005).

По мнению И. Н. Андреевой, эмоциональный интеллект представляет собой совокупность эмоциональных и социальных способностей, таких, как способности к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, к управлению эмоциональной сферой и самомотивации. Все структурные компоненты эмоционального интеллекта взаимосвязаны, и их тесная взаимозависимость способствует эффективному межличностному взаимодействию (Андреева И. Н., 2007).

Эмоциональный интеллект — это сложный психологический конструкт, включающий три типа способностей: идентифицировать и выражать эмоции; регулировать собственные эмоции; использовать эту информацию для управления своим мышлением и поведением (Юркевич В. С., 2005).

Конечный продукт эмоционального интеллекта — принятие решений на основе отражения и осмысления эмоций, которые являются дифференцированной оценкой событий, имеющих личностный смысл.

Анализ литературы по проблеме исследования позволяет сделать вывод, что эмоциональный интеллект играет важную роль в психосоциальном развитии личности, выполняя функцию регуляции взаимоотношения между людьми. Исследователи также обнаружили, что уровень эмоционального интеллекта у взрослых людей выше, чем у подростков, что свидетельствует о его изменении с возрастом (Андреева И. Н., 2006, 2007; Стернберг Р., 2002; Давыдова Ю. В., 2011).

Сравнительный анализ возрастных периодизаций различных авторов показывает, что на границы стадий развития взрослых людей существен-

ное влияние оказывают такие факторы, как социоэкономический статус, образовательный уровень, специфика профессиональной деятельности. В нашей работе мы опираемся на классификацию Э. Эриксона, который выделяет возрастные этапы как стадии психосоциального развития личности. Эриксон рассматривал эти стадии как периоды жизни, в течение которых приобретаемый индивидуумом жизненный опыт диктует ему необходимость наиболее важных приспособлений к социальному окружению и изменений собственной личности. В частности, на стадии ранней взрослости личность активно включается в социальные отношения, стремится к установлению длительных позитивных эмоциональных связей. А на стадии средней взрослости, если психосоциальное развитие проявляется в тенденции на генеративность («генеративность против стагнации»), мужчины и женщины могут уделять больше внимания другим людям, оказывать им помощь и откликаться на их нужды (Крайг Г., 2000). Это позволило нам предположить, что на стадии средней взрослости уровень развития эмоционального интеллекта будет более высоким по сравнению с ранней взрослостью.

**Цель исследования:** выявить особенности структурных компонентов эмоционального интеллекта в периоды ранней и средней взрослости.

**Объект исследования:** эмоциональный интеллект как психологический феномен в структуре личности.

**Предмет исследования:** особенности структурных компонентов эмоционального интеллекта в период ранней и средней взрослости.

**Методы исследования:** для диагностики эмоционального интеллекта и его компонентов применялась методика Д. Гоулмана «Эмоциональный интеллект» (Гоулман Д., 2007); уровень развития эмпатии как компонента эмоционального интеллекта определялся методикой «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбиана и Н. Эпштейна. Для выявления тенденций в межличностных отношениях — «Опросник межличностных отношений» Шутца (Лабунская В. А., 2001). Достоверность различий между группами определялась с помощью *t*-критерия Стьюдента (программа «Статистика»).

Общее число испытуемых составило 40 человек (мужчины и женщины — студенты заочного обучения по специальности «психология»): 20 человек — от 19 до 25 лет, и 20 человек — от 25 до 35 лет, что соответствует периодам ранней и средней взрослости.

**Обсуждение результатов исследования.** Сравнение показателей ЭИ и его компонентов, выявленное по *t*-критерию Стьюдента, показало, что между группами средней (*M<sub>s</sub>*) и ранней (*M<sub>r</sub>*) взрослости существуют достоверные отличия средних значений четырех показателей:

1. Уровня развития общего ЭИ (*M<sub>s</sub>* = 128 против *M<sub>r</sub>* = 113,  $p < 0,005$ ).
2. Внутреннего ЭИ (*M<sub>s</sub>* = 41 и *M<sub>r</sub>* = 34,  $p < 0,01$ ).
3. Социального ЭИ (*M<sub>s</sub>* = 45 и *M<sub>r</sub>* = 41,  $p < 0,01$ ).
4. Эмпатии (*M<sub>s</sub>* = 31 и *M<sub>r</sub>* = 28,  $p < 0,01$ ).

И только по экзистенциальному ЭИ достоверных различий не обнаружено: в обеих группах *M<sub>s</sub>* = *M<sub>r</sub>* = 40 ( $p = 0,344$ ).

Полученные результаты свидетельствуют, что респонденты на стадии средней взрослости имеют высокий уровень развития общего ЭИ, они хорошо распознают как свои эмоциональные реакции, так и эмоции окружающих людей, что позволяет им с легкостью адаптироваться к любой жизненной ситуации. Отношения с людьми содержательны, эмоции используются для того, чтобы лучше понять себя и окружающий мир.

Средний уровень развития общего ЭИ, который преобладает у респондентов группы ранней взрослости, свидетельствует, что они успешно управляют своими эмоциями, достаточно хорошо понимают эмоций других, но могут делать это лучше.

Анализ данных по шкале «отношение к себе» (внутренний ЭИ) показывает, что у группы средней взрослости выявлен более высокий уровень ЭИ, что говорит о более высоком умении понимать себя, способности распознавать негативные чувства, когда они только возникают, установить их причину и принять соответствующие меры.

Средний уровень внутреннего ЭИ показывает, что такой человек умеет понимать и контролировать свои эмоциональные реакции, прислушиваться к своим эмоциям, что позволяет ему находиться в гармонии с самим собой.

Анализ результатов по шкале «отношения к другим» (социальный ЭИ и эмпатия) показал, что у респондентов средней взрослости выявлен высокий уровень социального ЭИ, что свидетельствует о продуктивном использовании эмоций в отношениях с другими людьми.

Средний уровень социального ЭИ свидетельствует о способности выражать свои эмоции, не задевая чужих чувств. Человек умеет отстаивать свою позицию и доносить ее до собеседника. В то же время заранее учитывает возможность того, что с ним не согласятся, и это не может вывести его из эмоционального равновесия.

Низкий уровень социального ЭИ не выявлен.

Анализ данных по шкале «отношения к жизни» (экзистенциальный ЭИ) показал средний уровень в обеих группах. Полученные результаты свидетельствуют о том, что члены выборки умеют понимать свои потребности, чувства, эмоции, делающие жизнь более гармоничной, насыщенной и интересной, и прилагают усилия к тому, чтобы развивать свои творческие способности.

Исследование межличностных отношений на основе модифицированного варианта «Опросника межличностных отношений» Шутца показало, что средние значения тенденций межличностных отношений выше у группы студентов ранней взрослости. Однако при сравнении средних значений выраженности тенденций межличностных отношений по t-критерию Стьюдента достоверные отличия были выявлены только по показателю «Тенденция устанавливать близкие отношения с другими» ( $p < 0,004$ ). Действительно, в период ранней взрослости личность активно включается в социальные отношения, стремится к установлению длительных позитивных эмоциональных связей

Таким образом, результаты этого исследования позволяют увидеть, что в данной выборке лица ранней и средней взрослости чувствуют себя среди

людей комфортно, имеют склонность устанавливать дружеские отношения с другими людьми и хотят быть принятыми ими. Они стараются брать на себя ответственность, соединенную с ведущей ролью, и не приемлют контроля за своими действиями. Но при этом студенты ранней взрослости имеют большую тенденцию устанавливать близкие отношения с другими, что соответствует «возрастным задачам» этой группы.

Интерпретируя результаты, полученные нами на данной выборке, необходимо отметить, что участники исследования являются студентами заочного обучения по специальности «психология», то есть ориентированы на саморазвитие и понимание других людей.

**Выводы:** для лиц средней взрослости характерен более высокий уровень развития самоанализа, они в большей степени способны распознавать, понимать и контролировать свои эмоциональные проявления, понять настроение и причины поступков окружающих, чувствительны к эмоциональным потребностям других людей. Понимание эмоций связано с уровнем развития эмпатии — понимания эмоционального состояния другого человека посредством сопереживания, проникновения в его субъективный мир, вчувствования, и оно также выше у лиц средней взрослости.

### Список использованных источников

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / Андреева И. Н. // Вопросы психологии. — 2006. — № 3. — С. 78–86.
2. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / Андреева И. Н. // Вопросы психологии. — 2007. — № 5. — С. 57–65.
3. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки; пер. с англ. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. — 301 с.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Гоулман Д. — М.: АСТ, 2009.
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Гоулман Д. // Psychologies. — 2007. — № 18/2, июль (приложение). — С. 24–33.
6. Давыдова Ю. В. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ю. В. Давыдова. — М., 2011. — 22 с.
7. Крайг Г. Психология развития / Крайг Г. — СПб.: ПИТЕР, 2000.
8. Лабунская В. А. Психология затрудненного общения / В. А. Лабунская. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 288 с.
9. Мэйер Дж. Эмоциональный интеллект / Мэйер Дж., П. Сэловей, Д. Карузо. — М.: Институт психологии РАН, 2010. — 176 с.
10. Стернберг Р. Дж. Практический интеллект / Стернберг Р. Дж. — СПб.: Питер, 2002. — 272 с.
11. Ушаков Д. В. Социальный и эмоциональный интеллект: теоретические подходы и методы измерения // Вести Рос. гуманитар. науч. фонда. — 2005. — № 4. — С. 131–139.
12. Юркевич В. С. Проблема эмоционального интеллекта / В. С. Юркевич // Практическая психология образования. — 2005. — № 3 (4), июль–сентябрь. — С. 4–10.

**Л. Шрагіна**

кандидат психологічних наук, доцент  
кафедра загальної та соціальної психології  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

**Л. Цапенко**

бакалавр психології, студентка 5-го курсу  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

**ВІКОВІ ВІДМІННОСТІ У ВИРАЖЕНОСТІ КОМПОНЕНТІВ  
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

**Резюме**

Між групами середньої і ранньої дорослості існують достовірні відмінності за рівнем розвитку загального емоційного інтелекту і його компонентів.

**Ключові слова:** загальний емоційний інтелект, внутрішній емоційний інтелект, соціальний емоційний інтелект, емпатія.

**L. Shragina**

Ph.D., Assistant Professor  
Department of General and Social Psychology  
Odessa National I. I. Mechnikov University

**L. Tsapenko**

bachelor, a student of 5th year  
Odessa National I. I. Mechnikov University

**THE AGE-RELATED DISTINCTIONS IN EXPRESSED  
OF COMPONENTS OF EMOTIONAL INTELLECT**

**Summary**

Between the groups of the middle and early grown man exist reliable differences on the level of development of general emotional intellect and his components.

**Key words:** general emotional intellect, internal emotional intellect, social emotional intellect, empatiya.