

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Ким Алеся Сергеевна

студент, Волгоградский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы, РФ, г. Волгоград

Забродина Татьяна Игорьевна

научный руководитель, канд. пед. наук, доцент, Волгоградский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы, РФ, г. Волгоград

Исследование эмоционального интеллекта началось сравнительно недавно, однако уже включает в себя различное множество теорий и подходов. Одними из самых известных являются модель Д. Гоулмана, основанная на пяти компонентах [1, с. 358], модель П. Сэловея, основанная на развитии ключевых навыков в области осознания и управления эмоциями, включая распознавание, использование, понимание и управление, модель Дж. Мэйера и П. Сэловея, в которой акцентируется значимость понимания и использования эмоций в повседневной жизни, включая способность понимать, оценивать и выражать эмоции [4, с. 874], а также теория Д.В. Люсина, который рассматривал эмоциональный интеллект во взаимосвязи как с когнитивными способностями, так и с личностными особенностями индивида [3, с. 31]. Эти теории помогают понять природу и значение эмоционального интеллекта, а также разработать методы его развития и применения в различных областях жизни, включая образование, бизнес и в особенности – межличностные отношения.

Основными компонентами эмоционального интеллекта в модели, которую представил Д. Гоулман являются:

1. Самосознание: умение понимать свои эмоции, их источники и влияние на себя;
2. Саморегуляция: способность контролировать свои эмоции, управлять стрессом и адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам;
3. Мотивация: способность устанавливать и достигать цели, удерживать мотивацию и энтузиазм, даже в трудных ситуациях;
4. Эмпатия: умение понимать чувства и эмоциональное состояние других людей, а также реагировать на них сочувствием и поддержкой;
5. Социальные навыки: навыки общения, управления конфликтами, установления отношений и сотрудничества с другими людьми.

Эти компоненты взаимосвязаны и влияют друг на друга, составляя основу для понятия эмоционального интеллекта, которое включает в себя умение распознавать эмоции в себе и в других, эффективно управлять своими эмоциями, устанавливать и поддерживать качественные отношения с окружающими и принимать осознанные решения на основе эмоциональной информации.

В юношеском возрасте происходит интенсивное формирование эмоционального интеллекта. Одной из особенностей этого периода является то, что юноши еще не обладают достаточным опытом и мозговыми ресурсами для эффективного управления своими эмоциями. Они могут испытывать частые перепады настроения и сильные бурные эмоции, вызванные гормональными изменениями, а также стремлением к самоидентификации и принятию своей личности, они обычно способны осознавать их, однако выражение их адекватно, то есть управление своими эмоциональными состояниями у них часто затруднено, что может привести к нестабильности эмоционального фона. Отсутствие опыта в обработке

эмоциональных ситуаций может также привести к повышенной уязвимости и конфликтам в отношениях со сверстниками и взрослыми.

Еще одной особенностью эмоционального интеллекта в юношеском возрасте является развитие эмпатии и понимания эмоций других людей. В период юношеского возраста эмоциональный интеллект по большей части формируется на основе опыта взаимодействия с окружающим миром. Юноши только начинают осознавать, что у других людей также есть эмоции и переживания, у них появляются попытки понять их, проявлять больше внимания и заботы к окружающим.

Так, Ю.А. Кочетова отмечает, что современные юноши и девушки имеют средний уровень развития эмоционального интеллекта, что предполагает умение определять свои и чужие эмоции, но контролировать свое поведение для них затруднительно [2, с. 61]. Таким образом, эмоциональный интеллект в юношеском возрасте, по сути, только начинает развиваться и лишь со временем, по мере взросления, получения нового опыта и лучшего понимания себя и своих эмоций, а также более развитых навыков в общении и взаимодействии с окружающими, юноши, достигая зрелого возраста уже становятся способными к применению данных умений.

Анализ теоретических обоснований и исследований структуры и содержания эмоционального интеллекта и его особенностей в юношеском возрасте, позволили выдвинуть гипотезу нашего исследования, заключающуюся в предположении о том, что эмоциональный интеллект у представителей юношеского возраста ниже, чем у представителей зрелого возраста.

Выборку составили 30 студентов младших курсов в возрасте от 17 до 22 лет и 30 взрослых, представителей зрелого возраста от 40 до 49 лет. Уровень эмоционального интеллекта определялся с помощью теста эмоционального интеллекта Д. Гоулмана.

Количество набранных баллов позволило разделить студентов и взрослых на три группы:

1. Студенты (36,7%) и взрослые (63,3%) с высоким уровнем эмоционального интеллекта характеризуются тем, что обладают глубоким пониманием своих и чужих эмоций, эффективно управляют своими эмоциональными реакциями и строят гармоничные отношения с окружающими;
2. Студенты (43,3%) и взрослые (23,3%) со средним уровнем эмоционального интеллекта обычно способны распознавать и понимать эмоции, но иногда могут испытывать трудности с их эффективным управлением и регулированием;
3. Студенты (20%) и взрослые (13,3%) с низким уровнем эмоционального интеллекта могут испытывать затруднения в распознавании и понимании как своих собственных эмоций, так и эмоций других, и часто имеют ограниченные навыки по управлению своими эмоциями.

При выявлении соотношения показателей было обнаружено, что уровень эмоционального интеллекта был выше у представителей зрелого возраста, чем у представителей юношеского возраста.

Таким образом, наша гипотеза о том, что эмоциональный интеллект у представителей юношеского возраста ниже, чем у представителей зрелого возраста подтвердилась.

Список литературы:

1. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект: почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 544 с.
2. Кочетова Ю.А. Структура эмоционального интеллекта в юношеском возрасте // Горизонты зрелости: сб. тез. участников Пятой всерос. науч. -практ. конф. по психологии развития (г. Москва, 16-18 ноября, 2015 г.) / ГБОУ ВПО МГППУ. – М., 2015. – С. 55-63.
3. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный

интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д. В.Ушакова. - М.: Ин-т психологии РАН, 2004. - С. 29-36.

4. Мэйер, Г. Psychologie des Emotionalen Denkens / Г. Мэйер. – Москва: Нобель Пресс, 2020. – 874 с.