

УДК 001

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Скорородова В.Д., Ларионова Л.А.

Иркутский Национальный Исследовательский Технический Университет (664074, ул. Лермонтова, 83), e-mail: skoroskorohodova@yandex.ru

В данной статье дается сущностная характеристика понятия "эмоциональный интеллект" и представляется исследование эмоционального интеллекта студентов-психологов разных курсов. Эмоциональный интеллект является важной составляющей в развитии будущего профессионала-психолога, при понимании своих и чужих эмоций психолог будет эффективен в своей профессиональной деятельности. А способность управлять эмоциями помогает держать под контролем психологическое воздействие. Развитый эмоциональный интеллект предотвращает профессиональное выгорание и является важнейшим инструментом профессионального становления психолога. Авторы представляют сравнительную характеристику эмоционального интеллекта студентов-психологов 1-4 курсов, обучающихся по программе бакалавриата. Исследование показало, что эмоциональный интеллект на каждом курсе обучения студентов имеет свои особенности. Полученные результаты могут использоваться преподавателями высшей школы для совершенствования программ бакалавриата по психологии, для оптимального формирования профессиональных компетенций.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями.

FEATURES OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF STUDENTS-PSYCHOLOGISTS

Skorokhodova V.D, Larionova L.A

Irkutsk National Research Technical University (664074, 83, Lermontov St.), e-mail: skoroskorohodova@yandex.ru

In this article, an essential characteristic of the concept of "emotional intelligence" is given and the study of the emotional intelligence of students-psychologists of different courses is presented. Emotional intelligence is an important component in the development of the future professional psychologist, while understanding his and other emotions, the psychologist will be effective in his professional activities. And the ability to control emotions helps to keep the psychological impact under control. Developed emotional intelligence prevents professional burnout and is an important tool for the professional development of a psychologist. The authors present a comparative characteristic of the emotional intelligence of students-psychologists of the 1-4 courses, who study under the bachelor's program. The study showed that the emotional intelligence on each course of student training has its own characteristics. The obtained results can be used by teachers of higher education to improve bachelor's programs in psychology, for the optimal formation of professional competencies.

Keywords: emotional intelligence, understanding of others' emotions, control of other people's emotions.

Дж. Мейер и П. Сэловей (1990) впервые сформулировали определение термина «эмоциональный интеллект» и предложили методику его измерения [5]. Ученые определили эмоциональный интеллект как группу ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих. По данным Д.В. Люсина, эмоциональный интеллект объясняется как конструкт, состоящий из следующих типов способностей: «1) идентификация и выражение эмоций; 2) регуляция эмоций; 3) использование эмоциональной информации в мышлении и деятельности» [с. 30, 3]. При этом способность к идентификации и выражению эмоций имела два направления – на свои (включает вербальный и невербальный компоненты) и чужие (включает невербальное восприятие и эмпатию) эмоции. Та же структура и у регуляции эмоций – своих и чужих. Использование эмоциональной информации осуществляется через гибкое планирование, творческое мышление, перенаправленное внимание и мотивацию [3].

В настоящее время структура эмоционального интеллекта описывает четыре сферы эмоциональных умственных способностей: безошибочно различать собственные эмоции и эмоции

других людей; использовать эмоции для повышения эффективности мыслительной деятельности; понимать значение эмоций; управлять эмоциями [1].

Д.В. Люсин (2000, 2004) создал модель эмоционального интеллекта, который определяется им как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими [3].

Эмоциональный интеллект необходим в профессиональной деятельности психолога как инструмент, с помощью которого специалист воздействует на клиента, он так же способствует сохранению психологического здоровья психолога. Одна из функций эмоций – это адаптация.

Умение управлять своими эмоциями помогает контролировать свои разрушительные эмоции и импульсы, способствует сохранению рассудительности в проблемной ситуации; эта способность повышает степень толерантности к ситуации неопределенности и повышает самоуверенность [4].

Целью нашего исследования явилось определение особенностей эмоционального интеллекта студентов-психологов. Объект исследования – эмоциональный интеллект. Предмет исследования – особенности эмоционального интеллекта у студентов-психологов. Гипотеза исследования: эмоциональный интеллект студентов-психологов проявляется как способность понимать эмоции других людей и управлять ими. Выборочная совокупность: студенты-психологи ИРНИТУ – 43 человека (11 человек – 1, 2, 4 курсов, 10 человек – 3 курса), среди которых 32 девушки и 11 юношей в возрасте от 17 до 26 лет.

Исследование проводилось с использованием следующих психодиагностических методик: 1. Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта; 2. Методика «Эмоциональный интеллект» Д.В. Люсина; 3. Методика «Незаконченные предложения» (авторская разработка). Результаты исследования были обработаны статистически: критерий Вилкоксона, критерий U-Манна-Уитни, корреляционный анализ.

В результате проведения методики Н. Холла было выявлено, что для группы 1 курса характерна следующая особенность: имея способность анализировать характер своих чувств и процесс их изменения, возникают сложности при необходимости отстраниться от своих эмоций или вызвать ту или иную эмоцию. Стоит отметить следующую несогласованность данных: значения по шкале «Самотивация» значительно выше значений по шкале «Управление своих эмоций». Возможно, контроль поведения происходит за счет подавления чувств. То есть, ставя перед собой задачу показать то или иное поведение, испытуемые не реально управляют своими эмоциями, а подавляют их. Это подтверждается ответами по методике «Неоконченные предложения»: «Когда у меня плохое настроение...»: меня лучше не трогать; то его лучше скрыть; такое бывает?; «Когда нужно отстраниться от своих чувств ...»: начинаю погружаться в эмоции других людей; я их подавляю пустотой мыслей.

Корреляционная связь обнаружена между шкалами «Управление своими эмоциями» и «Эмоциональная осведомленность», «Самотивация». Так же связь обнаружена между шкалами «Распознавание эмоций других людей» и «Эмпатия». Корреляционные связи положительны.

В группе 1 курса существует связь между способностью к произвольной регуляции своими эмоциональными состояниями и возможностью контролировать своё поведение за счет контроля эмоций, характерна зависимость между умением держать под контролем свои эмоции и способностью определять эти эмоции у себя, их наличие, характер и так далее. При этом возможность понимать свои эмоции коррелирует со способностью контролировать свои эмоции.

В этой группе существует взаимосвязь «Распознавание эмоций других людей» - «Эмпатия», то есть существует связь между умением узнавать о чувствах других людей через их внешнее проявление и умением постигать эмоциональные состояния других.

Группа 2 характеризуется неумением вызывать у себя те или иные эмоции, отстраняться от них, а так же сниженной способностью регулировать интенсивность своих эмоций и концентрироваться на ней. Как и в группе 1, контроль за своим поведением через эмоции происходит не за счет эмоциональной гибкости, а посредством подавления и отрицания эмоций.

Значимое отличие наблюдается по шкале «Управление своими эмоциями». Отметим, что среднее значение по данной шкале находится на низком уровне, более того оно является отрицательным. При этом значения по шкале «Самотивация» имеют более высокие значения. Так же группа 2 имеет ситуативные способности к наблюдению за изменением своих чувств и анализу их характера, к пониманию переживаний и чувств другого человека, а так же к оценке эмоционального состояния других людей по жестам, мимике и позе.

Испытуемые этой группы давали следующие ответы по методике «Незаконченные предложения»: «Мои отрицательные эмоции ...»: приносят вред окружающим, могут разозлить и других; «Когда у меня плохое настроение ...»: я начинаю говорить порой обидные слова для близких людей; я периодически срываюсь на близких мне людей; меня лучше не трогать, могу нечаянно обидеть человека.

Группа 3 отличается неспособностью оценивать свои чувства и их источник, заикленностью на определенных эмоциях и неумением контролировать свои эмоции. Так же для данной группы характерны затруднения в деятельности и общении из-за неспособности регулировать свои эмоции и, как следствие, поведение. Этой группе студентов сложно определять по мимике, жестам и позе эмоциональное состояние другого человека. А такое свойство как эмпатия проявляется ситуативно.

Средние значения в большинстве своем находятся на низком уровне, за исключением значений по шкале «Эмпатия». Единственное значимое статистическое различие наблюдается по шкале «Управление своими эмоциями». По этим данным можно судить о том, что, несмотря на

общее снижение результатов, способность контролировать свои эмоции является наименее развитой.

Ответы на предложения методики «Неоконченные предложения» следующие: «Мои отрицательные эмоции ...»: мне мешают; часто мне сильно мешают; это тормоз; иногда нехорошо на мне сказываются; «Когда у меня плохое настроение ...»: я стараюсь молчать и не показывать вида; я не специально порчу его другим. «Когда нужно отстраниться от своих чувств ...»: я принимаю успокоительное; у меня не выходит.

Значимая корреляционная связь обнаружена между шкалами «Эмоциональная осведомленность» и «Управление своими эмоциями», «Эмпатия», «Распознавание эмоций других людей». А так же стоит отметить связь шкал «Распознавание эмоций других людей» и «Эмпатия».

Для группы 3 характерна связь между способностью наблюдать изменения своих эмоциональных состояний и чуткостью к внутренним переживаниям других людей, а так же умением произвольно регулировать свои эмоции и возможностью узнавать о переживаниях других людей по внешним проявлениям. Так же стоит отметить, что со шкалой «Самотивация» не обнаружено статистически значимой связи.

Группа 4 курса имеет следующие особенности: сниженная способность определять у себя наличие эмоций, их характера, причины, вызвавшую эмоцию, отсутствие эмоциональной гибкости и возможности произвольно управлять своими эмоциями, трудности в деятельности и общении из-за неспособности регулировать свои эмоции, неспособность понять эмоциональное состояние другого человека, неумение по внешним проявлениям определить эмоциональное состояние другого человека.

Статистически значимое отличие обнаружено между шкалами «Самотивация» и «Управление своими эмоциями». То есть значения по шкале «Управление своими эмоциями» на статистически значимом уровне ниже значений шкалы «Самотивация». Это говорит о том, контроль за своим поведением осложняется неумением управлять своими эмоциями.

По методике «Незаконченные предложения» их ответы: «Следить за тем, что я чувствую ...»: сложно; бывает иногда трудно; не слежу; «Когда нужно отстраниться от своих чувств ...»: это бывает довольно сложно; я делаю это с трудом; «Если нужно успокоиться, ...» я стараюсь сделать все возможное для этого, но чувствую себя некомфортно; я раздражаюсь еще больше.

В группе 4 обнаружена связь между шкалами «Самотивация» и «Управление своими эмоциями», «Эмпатия», «Распознавание эмоций других людей». Так же значима связь шкал «Эмпатия» и «Управление своими эмоциями», «Распознавание эмоций других людей». У шкалы «Эмоциональная осведомленность» существует связь со шкалой «Распознавание эмоций других людей». Важным является то, что все шкалы взаимосвязаны. Отметим, что в группе 4 существует связь между управлением своим поведением за счет контроля эмоций и непосредственным

контролем эмоций. Так же характерна связь между умением узнавать об эмоциональных переживаниях других людей, способностью постигать эмоции других людей, умением понимать свои эмоции и возможностью контролировать своё поведение.

Далее была проведена методика «ЭМИн» Д.В. Люсина. Группа 1 характеризуется более развитой способностью понимать и контролировать эмоции других людей, нежели своих. Так же стоит отметить, что умение контролировать внешние проявления своих эмоций развито в значительно меньшей степени, чем другие способности.

Значения по шкале «Понимание чужих эмоций» имеют значительное отличие от шкал «Управление чужими эмоциями», «Понимание своих эмоций», «Управление своими эмоциями» и «Контроль экспрессии». Средние значения по шкале «Понимание чужих эмоций» находятся на высоком уровне, в отличие от других шкал, которые расположены на среднем уровне. Интересным представляется разница в результатах по шкалам понимания своих и чужих эмоций. Для этой группы характерна более развитая способность распознать эмоциональное состояние, причину, его вызвавшую, а так же последствия эмоции у другого человека, нежели у себя. В данной группе существует связь между умением вызвать у людей эмоции, контролировать их протекания и процесс затухания и умением контролировать свои эмоции. Так имеет место связь способности постигать эмоции другого человека и контролировать эмоции.

Результаты исследования 1 курса по методике «Незаконченные предложения» следующие: «Узнавать о чувствах других людей ...»: мне важно для того, чтобы я могла им помочь; помогает узнать их еще больше; опыт для меня; интересно; является моим любимым занятием; легко; просто, так как тело говорит правду; «Понять, почему у другого человека плохое настроение ...»: необходимо, чтобы помочь ему; если человеку нужна моя помощь, то я ему помогаю; мне удастся легко; очень важно для меня. «Когда другой человек старается скрыть свои чувства, ...»: это видно; это очень заметно; я вижу это; я это замечаю и слежу внимательно за ним; я стараюсь узнать, почему; я пытаюсь понять, зачем он это делает; «Переживания другого человека ...»: меня беспокоят, и я стараюсь его поддержать; я принимаю и понимаю, стараясь помочь; для меня как почва для помощи и сближения; очень интересны; видны на лице.

Стоит отметить, что по результатам методики «Неоконченные предложения» был сделан вывод, что для студентов 1 курса понимание эмоций другого человека важны в первую очередь для того, чтобы помочь ему. Так же данная группа высоко оценивает своё умение правильно распознавать эмоциональные состояния других людей. Отмечен интерес к чувствам других людей.

Важен факт, что шкала «Контроль экспрессии» имеет значимые отличия со всеми другими шкалами. Отметим, что среднее значение по данной шкале равно 13,3 баллом – самое низкое значение из представленных субшкал. Это говорит о том, что умение контролировать внешние проявления своих эмоций у группы 1 курса развито слабее, чем все остальные представленные

способности. Несмотря на то, что значения шкал находятся на среднем уровне (помимо шкалы «Понимание чужих эмоций»), именно умение проявить эмоцию или сдержать ее сформировано недостаточно.

Стоит отметить, что наибольшее количество связей имеют шкалы, связанные с управлением эмоциями. Существует связь между умением вызвать у людей эмоции, контролировать их протекание и процесс затухания и умением контролировать свои эмоции. Так же интересна связь между способностью понимать эмоциональные состояния других людей и умением контролировать как свои эмоции, так и эмоции других людей. То же можно сказать и о способности понимать себя, свои эмоциональные переживания. С данной способностью так же существует связь и у шкалы «Управление своими эмоциями», и у шкалы «Управление чужими эмоциями». Следует отметить, что в данной плеяде несвязанными остались лишь способности к пониманию своих и чужих эмоций. Важно, что не обнаружено связей со шкалой «Контроль экспрессии». То есть можно судить о том, что умение держать под контролем внешние проявления своих эмоций существует автономно.

Студенты-психологи 2 курса отличаются лучшим пониманием эмоций других людей, чем своих. При этом способность к управлению эмоциями других людей развита в большей степени, чем умение контролировать свои эмоции. Так же для данной группы свойственна связь между способностью правильно оценивать свои эмоциональные переживания и умением их контролировать.

Как можно отметить, значимые отличия наблюдаются у всех шкал, кроме «Понимание своих эмоций» и «Управление чужими эмоциями», несмотря на то, что значения среднего находятся на среднем уровне. Значительное повышение значений по шкале «Понимание чужих эмоций» говорит о том, что студенты-психологи 2 курса более компетентны в определении, понимании и оценке эмоций других людей, чем своих. На это указывают результаты по методике «Незаконченные предложения»: «Понять, почему у другого человека плохое настроение ...»: не трудно; можно как только ты взглянешь в его глаза; можно, поговорив с ним наедине. «Когда другой человек старается скрыть свои чувства, ...» это видно; я сразу начинаю замечать это; можно это определить; это можно распознать по его мимике.

К тому же у данной группы способность управлять эмоциональными состояниями других людей лучше развита, чем умение регулировать свои эмоции, на что указывает статистическая значимое различие шкал «Управление чужими эмоциями» и «Управление своими эмоциями».

Так же стоит отметить значительное отличие по шкале «Контроль экспрессии», значения которой являются наименьшими. То есть умение контролировать внешние проявления своих эмоций является менее слабой стороной из представленных. «Когда у меня плохое настроение ...»: я начинаю говорить порой обидные слова для близких людей; (я периодически срываюсь на

близких мне людей; меня лучше не трогать, могу нечаянно обидеть человека. «Испытывая раздражение, ...»: я психую; я не всегда могу сдерживать свои эмоции; мне не комфортно.

На уровне значимости $p \leq 0,1$ обнаружена положительная связь между шкалами «Управление своими эмоциями» и «Понимание своих эмоций». То есть существует статистически значимая связь между способностью осознавать свои эмоции, их характер, причину и последствия и умением произвольно управлять своими эмоциями.

Группе 3 курса характерна чуткость к внутренним состояниям других людей. На высоком уровне находятся результаты по шкале «Понимание чужих эмоций», остальные шкалы определяются средним уровнем, за исключением шкал «Понимание эмоций» и «Управление эмоциями», находящимися на низком уровне. Эта группа студентов-психологов способна на основе внешних проявлений понимать эмоциональное состояние человека.

Анализируя данные первичной статистической обработки, можно сделать вывод о том, что для данной группы характерна чуткость к внутренним состояниям других.

Как можно отметить, статистически значимое отличие наблюдается по шкале «Понимание чужих эмоций». Для данной группы характерно лучшее понимание эмоциональных состояний других людей, они способны определить наличие эмоции у человека, понять причину этой эмоции. При этом способность понять свои эмоциональные переживания выражена слабее. Так же важным является и то, что умение понимать эмоциональные переживания других людей развито лучше, чем умение управлять этими эмоциями, то есть возможность отметить наличие эмоции, ее характер, а так же описать ее присутствует регулярно, а возможность перенаправить эту эмоцию является ситуативной.

Данные подтверждаются результатами методики «Незаконченные предложения»: «Узнавать о чувствах других людей ...»: мне помогает их мимика; не очень сложно; очень интересно; нужно; полезное качество для психолога; «Понять, почему у другого человека плохое настроение ...»: значит понимать самого человека; это умение чувствовать других людей.

Статистически значимое различие есть между шкалами «Управление своими эмоциями» и «Управлением чужими эмоциями». То есть студенты 3 курса оценивают свою способность контролировать свои эмоции, как менее развитую в сравнении со способностью контролировать чужие эмоции. Для них вызвать у другого человека эмоцию или же, наоборот, снизить интенсивность эмоции является более легкой задачей.

Характерной особенностью является и то, что способность контролировать внешние проявления эмоций развита слабее остальных. Связей между шкалами не обнаружено.

Студенты 4 курса более компетентны в понимании чужих эмоций, нежели своих. Способность управлять своими эмоциями развита сильнее умения контролировать эмоции других

людей. Есть связь в данной группе возможности понимать свои внутренние переживания и умения управлять эмоциями других людей.

Как можно, отметить средние значения по данной методике не опускаются до низкого уровня. Как можно отметить, статистически значимое отличие наблюдается между шкалами «Понимание чужих эмоций» и «Понимание своих эмоций». То есть студенты-психологи 4 курса более компетентны в понимании чужих эмоций, нежели своих.

Так же стоит отметить различие между шкалами «Управление чужими эмоциями» и «Управление своими эмоциями». Для данной группы характерна более развитая способность управлять своими эмоциями (вызывать желательные и снижать интенсивность нежелательных), нежели чужими.

Разница между шкалами «Контроль экспрессии» и «Понимание своих эмоций» так же имеет значение на статистически значимом уровне. Несмотря на своё умение оценивать свои эмоциональные состояние, способность контролировать их внешние проявления менее развита.

Единственная значимая корреляция обнаружена между шкалами «Управление чужими эмоциями» и «Понимание своих эмоций». Способность понимать свои переживания, правильно оценить их причину как-ким-то образом влияет на умение регулировать эмоциональное состояние других людей, или наоборот.

Таким образом, нами было выявлено, что 1, 2, 3 и 4 курсов значения по шкале «Понимание чужих эмоций» на статистически значимом уровне имеют большие показатели в сравнении с другими шкалами. Так же у 1, 2 и 3 курсов были обнаружены статистически значимые различия шкал «Управление чужими эмоциями» и «Понимание своих эмоций», «Управление своими эмоциями», «Контроль экспрессии», где способность управлять эмоциями других людей выражена сильнее. На основании указанных данных можно утверждать, что гипотеза доказана.

Библиографический список

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78-86.
2. Бородаенко Е.А. Эмоциональный интеллект и профессиональное выгорание / Е.А. Бородаенко // Научный поиск. – 2012. - №2. – С. 8-16.
3. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования / Под ред. Люсина Д. В., Ушакова Д. В. — М.: Институт психологии РАН. - 2004. – № 3. - С. 29—36.
4. Параскевова К.Г. Особенности личности помогающих специалистов с разным уровнем эмоционального интеллекта / К.Г. Параскевова // Вестник Одесского национального университета. – 2012. - № 8(20). С. 425-432.
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. - М.: АСТ, 2009. – 478 с.