

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 159.928.234

Е. С. Иванова

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ¹

Аннотация. В статье представлены результаты исследования эмоционального интеллекта, активного словаря эмоций и эмоционального тонуса учащихся 13–14 лет. Установлено, что в подростковом возрасте эмоциональный интеллект не связан с уровнем развития активного словаря эмоций, но имеет значимые положительные корреляции с эмоциональным тонусом.

Ключевые слова: подростковый возраст, эмоциональный интеллект, вербализация эмоций, эмоциональный тонус.

Abstract. The paper presents the research data of emotional intelligence, emotional verbalization and emotional tonus of 13-14 year-old students; the factors of emotional intelligence and the level of emotional tonus having strong positive correlation.

Index terms: teenagers, emotional intelligence, emotional verbalization, emotional tonus.

Подростковый возраст – период, когда межличностное общение становится особенно важным и приобретает статус ведущего типа деятельности. Эффективная реализация всех составляющих общения (коммуникации, интеракции, перцепции) в значительной мере базируется на эмоциональном интеллекте – способности человека осознавать, адекватно выражать свои эмоции и воспринимать эмоции партнера по общению, включать эту информацию в общий контекст межличностного взаимодействия. Формирование эмоционального интеллекта начинается еще в дошкольном возрасте, и в подростковый период эта интегральная способность приобретает особое значение [1]. По своим особенностям эмоциональный интеллект является важной характеристикой человека, которая может развиваться на протяжении всей жизни, что позволяет, согласно современному подходу непрерывного развития личности, рассматривать его как метакомпетенцию [3].

Необходимо отметить, что современные условия жизни детей и подростков, связанные с компьютеризацией, распространенностью SMS-

¹ Работа выполнена при поддержке Федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России 2009–2013 гг.».

и MMS-общения, приводят к тому, что в сложной структуре общения акцент переносится на процесс коммуникации, точнее знаковую передачу информации. Увеличение количества передаваемой-получаемой информации без ее качественного преобразования, телеграфный стиль сообщений, отличающий SMS, ISQ и другие популярные в подростковой и молодежной среде каналы коммуникации, приводят к ситуации, когда современный человек, в частности подросток, имеет большое количество контактов, но при этом способность проявлять эмпатию, осознавать собственные чувства, регулировать эмоциональную составляющую общения – остаются крайне неразвитыми, что подтверждается представленными в литературе данными [2, 8] и результатами наших исследований [4].

Помимо обеднения процесса межличностного общения поверхностный, экстенсивный способ взаимодействия и закрепившийся в современной культуре запрет на эмоции приводят к тому, что низкий уровень эмоциональной вовлеченности запускает процесс утраты осмысленности, значимости происходящего, вызывает недоразвитие рефлексивных способностей, слабую структурированность и осознанность собственного внутреннего мира, склонность к алекситимии и нередко формирует предрасположенность к психосоматическим заболеваниям [8]. Эти проблемы ставят вопрос о комплексном изучении когнитивно-эмоциональных особенностей, что может быть реализовано через исследование эмоционального интеллекта и тесно связанных с ним познавательных и аффективных характеристик.

В дополнение к имеющимся моделям эмоционального интеллекта (D. Goleman, R. Bar-On, P. Salovey, J. Mayer) исследователи выделяют в качестве основных его компонентов выраженную способность к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, управление эмоциональной сферой, что обуславливает более высокую адаптивность и эффективность в общении [1, 7]. В отличие от абстрактного и конкретного интеллекта, проявляющего закономерности внешнего мира, эмоциональный интеллект отражает внутренний мир, его связь с поведением человека и особенностями взаимодействия с окружающей действительностью.

И. Н. Андреева, анализируя различные представления о структуре эмоционального интеллекта, приходит к выводу о его связи с уровнем развития словаря эмоций (когнитивная составляющая) и эмоциональными особенностями личности (аффективная составляющая) [1]. Для проверки данного тезиса в рамках нашего исследования, помимо оценки уровня эмоционального интеллекта современных подростков, изучались объем активного словаря эмоций и уровень эмоционального тонуса.

На основании представленных в литературе данных были сформулированы две исследовательские гипотезы:

1. Согласно современным психологическим исследованиям, вербализация эмоций к подростковому возрасту практически завершена и сло-

варь эмоций сформирован [1, 2, 7]. В связи с этим мы предположили наличие тесной связи между показателями эмоционального интеллекта и объемом активного словаря эмоций.

2. Стойкое снижение эмоционального тонуса (предрасположенность к депрессии) ведет к сокращению объема активного словаря эмоций и негативно сказывается на формировании навыков межличностного общения [8]. Следовательно, можно ожидать отрицательных корреляций между показателями эмоционального тонуса и эмоционального интеллекта, а также показателями эмоционального тонуса и объемом активного словаря эмоций.

В экспериментальном исследовании приняли участие 76 учащихся 8-х классов в возрасте 13–14 лет, среди них 47 девушек и 29 юношей. Экспериментальной площадкой выступило МОУ «Гимназия № 47 г. Екатеринбург». Испытуемым предъявлялись три методики: 1) опросник «Эмоциональный интеллект» (ЭМИн) Д. В. Люсина [7]; 2) методика «Словарь эмоций» – авторский модифицированный вариант ассоциативного вербального теста [5]; 3) «Шкала оценки эмоционального тонуса» – авторская экспериментальная методика, разработанная совместно с Н. Н. Смирновой [6].

Опросник ЭМИн позволяет выявлять уровень межличностного (МЭИ) и внутриличностного (ВЭИ) эмоционального интеллекта.

По межличностному эмоциональному интеллекту (что предполагает оценку понимания и управления чужими эмоциями) очень высокие значения выявлены у 6 % испытуемых, высокие – у 23 %, средние – у 49 %, низкие и очень низкие – у 22 % испытуемых. По внутриличностному эмоциональному интеллекту (включает понимание, управление и выражение собственных эмоций) очень высокие значения обнаружены у 10 %, высокие – у 28 %, средние – у 37 %, низкие и очень низкие – у 25 % опрошенных подростков. Таким образом, значительная часть испытуемых (более 60 %) демонстрирует средний и низкий уровни развития способности понимать эмоции других людей и адекватно репрезентировать собственные чувства, что, безусловно, затрудняет процесс общения и межличностного взаимодействия, может провоцировать конфликты, чувство изолированности от окружающих, ощущение, что «никто не хочет понять», столь характерное для подросткового возраста.

Результаты по методике «Словарь эмоций» (СЭ) следующие: высокого уровня (17 и более названий эмоций и чувств) не выявлено ни у одного обследуемого; средний результат (9–16 эмотивов) обнаружен у 29 % испытуемых, 71 % продемонстрировали низкий уровень развития словаря эмоций. Таким образом, можно констатировать бедность эмоциональной лексики в данной подростковой выборке.

Исследование эмоционального тонуса (ЭТ) осуществлялось с помощью разработанного нами совместно с Н. Н. Смирновой опросника, включающего соматические и психоэмоциональные характеристики эмо-

ционального благополучия субъекта [6]. Установлено, что у 4 % испытуемых высокий уровень ЭТ, у 9 % – низкий; у 40 % выявлены ситуативные нарушения ЭТ. У 46 % обнаружены выраженные нарушения ЭТ, что позволяет рассматривать эту часть выборки как группу риска, склонную к манифестации депрессивной и субдепрессивной симптоматики.

Для выявления вклада когнитивного (объем активного словаря эмоций) и эмоционального (уровень эмоционального тонуса) факторов в показатели эмоционального интеллекта подростков вычислялся коэффициент корреляции Пирсона (r). Матрица интеркорреляций в целом по выборке представлена в табл. 1.

Таблица 1

Матрица интеркорреляций в обобщенной выборке подростков

Показатель	ПВ	ОВ	СВ	ЭТ	МП	МУ	МЭИ	ВП	ВУ	ВЭ	ВЭИ
СЭ	0,17	0,20	-0,09	0,10	0,14	0,07	0,13	-0,04	0,06	0,03	0,02
ПВ		0,03	0,56	0,82	-0,05	-0,24	-0,16	-0,47	-0,38	-0,25	-0,50
ОВ			-0,02	0,35	-0,16	-0,20	-0,21	0,00	0,02	0,11	0,05
СВ				0,84	-0,06	-0,26	-0,18	-0,53	-0,34	-0,12	-0,46
ЭТ					-0,12	-0,34	-0,25	-0,54	-0,37	-0,15	-0,49
МП						0,42	0,89	0,21	0,11	0,02	0,16
МУ							0,79	0,38	0,15	0,19	0,33
МЭИ								0,33	0,15	0,11	0,28
ВП									0,38	0,21	0,74
ВУ										0,40	0,78
ВЭ											0,70

Примечание. $t_{\text{крит.}} = 0,23$ для $p = 0,95$, жирным шрифтом выделены значимые корреляции.

В данной и последующих таблицах используются следующие условные сокращения: СЭ – объем активного словаря эмоций; ПВ – прямые вопросы, выявляющие эмоциональное состояние испытуемых, ОВ – обратные вопросы, СВ – вопросы, выявляющие наличие психосоматической симптоматики, ЭТ – уровень эмоционального тонуса, который определяется как высокий уровень эмоционального и соматического благополучия и вычисляется как сумма показателей ПВ, ОВ и СВ; МП – понимание эмоций в межличностном общении, МУ – управление эмоциями в межличностном общении, МЭИ – показатель межличностного эмоционального интеллекта, который вычисляется как сумма МП и МУ; ВП – внутриличностное понимание переживаний, ВУ – внутриличностное управление эмоциями, ВЭ – внутриличностный контроль экспрессии, ВЭИ – внутриличностный эмоциональный интеллект, который вычисляется как сумма ВП, ВУ и ВЭ.

Как показывают представленные данные, объем активного словаря эмоций слабо связан с составляющими эмоционального интеллекта, однако на уровне тенденции наблюдаются корреляции со шкалой ОВ. Иными словами, чем выше уровень развития словаря эмоций, тем более склонен подросток отрицать выраженность у себя позитивных переживаний (шкала ОВ). Анализ содержания индивидуальных словарей эмоций показал, что в них преобладают (наиболее часто упоминаются) такие негативные переживания, как *гнев, злость, страх, ненависть, печаль*; среди позитивных высокочастотное упоминание эмоции *радость*. Вероятно, это является отражением тех процессов, которые принято называть кризисом подросткового возраста, проявляющимся в негативизме, остром чувстве одиночества, неприятия себя и/или окружающих [2].

Склонность акцентировать внимание на негативных переживаниях (шкала ПВ) отрицательно связана со способностью управлять своими эмоциями в общении и эмоциями окружающих, понимать и контролировать проявление своих чувств. Таким образом, чем больше подросток фиксирует внимание на отрицательных эмоциях, тем меньше он способен регулировать собственные переживания, а также влиять на эмоциональное состояние партнеров по общению.

Шкала, направленная на оценку частоты позитивных переживаний (ОВ), оказалась слабо связанной со всеми показателями эмоционального интеллекта. Этот факт, по-видимому, обусловлен тем, что преобладание позитивных переживаний, которое в подростковом возрасте нередко носит акцентуированный характер (гиперактивный, демонстративный и пр.), создает определенный барьер между ребенком и окружающими, для которых такой подросток представляется как «легкомысленный», «поверхностный», «бесчувственный», а его общий позитивный настрой воспринимается как защитная реакция, «маска» и нередко вызывает раздражение как у сверстников, так и у взрослых.

Шкала СВ – охваченность психосоматической симптоматикой – отрицательно связана со способностью понимать свои переживания, управлять ими, также обратная корреляция наблюдается между общим показателем внутриличностного интеллекта и способностью управлять эмоциями окружающих.

Таким образом, в целом по выборке можно отметить, что когнитивный компонент влияет на развитие эмоционального интеллекта подростка опосредованно – через вклад в способность дифференцировать собственные переживания, осознавать их, и лишь затем, по-видимому, происходит смещение фокуса внимания на переживания других людей. В предыдущих работах [4, 5] этот факт был выявлен нами с помощью иной батареи методик и проинтерпретирован как разобщенность эмоционального опыта и процесса его осознания, что связано во многом с насыщенностью эмоциональной жизни в данный период, а также с характерной

чертой подросткового возраста – убежденностью в уникальности своих переживаний, некоторой «закрытости» подростка от социально принятых форм фиксации собственных эмоций и чувств посредством общепринятых языковых символов.

Учитывая, что в эмоциональной сфере гендерные различия представлены весьма широко, особый интерес вызывает рассмотрение структуры корреляций и достоверности различий исследуемых показателей в выборках юношей и девушек. Сравнение с помощью критерия Фишера (F) показало, что значимые различия имеются лишь по шкале СЭ (объем активного словаря эмоций), МП (способность понимать эмоции в межличностном общении) и МЭИ (межличностный эмоциональный интеллект). По этим шкалам результаты в выборке девушек выше, чем в выборке юношей.

Таким образом, можно заключить, что в подростковом возрасте девушки более осведомлены о разнообразных переживаниях, более склонны их проговаривать, вербально фиксировать, а также ориентируются на внешний, экспрессивный компонент в понимании эмоций партнера по общению. Тем не менее они, как и юноши, испытывают затруднения с саморегуляцией и управлением своей экспрессией и переживаниями другого человека, с которым находятся в непосредственном контакте.

Рассмотрим гендерные особенности структуры корреляционных связей исследованных показателей.

Как показывают данные табл. 2, в выборке юношей словарь эмоций имеет очень слабые, преимущественно отрицательные корреляции с показателями эмоционального интеллекта, что указывает на относительную независимость этих факторов и может быть связано с трудностями вербализации, рефлексивной экспрессии собственных чувств и осознанием переживаний другого человека.

Таблица 2

Матрица интеркорреляций в группе юношей

Показатель	МП	МУ	МЭИ	ВП	ВУ	ВЭ	ВЭИ
СЭ	-0,01	-0,12	-0,09	-0,06	-0,17	0,07	-0,06
ПВ	-0,16	-0,26	-0,30	-0,58	-0,43	-0,05	-0,49
ОВ	0,04	-0,34	-0,17	-0,04	-0,32	0,18	-0,06
СВ	-0,22	-0,41	-0,44	-0,60	-0,44	0,04	-0,46
ЭТ	-0,19	-0,47	-0,45	-0,63	-0,56	0,06	-0,51

Примечание. $t_{\text{крит.}} = 0,36$ для $p = 0,95$, жирным шрифтом выделены значимые корреляции.

Склонность подчеркивать преобладание в своем опыте негативных переживаний (шкала ПВ) отрицательно связана с пониманием (ВП) и уп-

равлением (ВУ) собственными эмоциями, негативно влияет на контакт с миром собственных чувств в целом (ВЭИ).

Шкала ОВ (недооценка значимости позитивных переживаний) не обнаружила в выборке юношей значимых корреляций.

Склонность к психосоматическому реагированию (шкала СВ) имеет большое количество высокосignальных отрицательных корреляций с показателями межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта, аналогично общему показателю эмоционального тонуса (ЭТ). Таким образом, для юношей-подростков предрасположенность к развитию депрессивной, психосоматической симптоматики является прогностически неблагоприятным фактором в реализации различных аспектов межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта, нарушает контакт с пространством собственных переживаний и обедняет понимание и осознание особенностей эмоционального реагирования окружающих.

Рассмотрим результаты корреляционного анализа исследованных показателей выборки девушек.

Таблица 3

Матрица интеркорреляций в группе девушек

Показатель	МП	МУ	МЭИ	ВП	ВУ	ВЭ	ВЭИ
СЭ	0,06	0,11	0,09	0,01	0,19	0,05	0,11
ПВ	-0,05	-0,25	-0,15	-0,42	-0,36	-0,36	-0,51
ОВ	-0,36	-0,14	-0,29	0,06	0,20	0,10	0,15
СВ	-0,07	-0,22	-0,15	-0,50	-0,28	-0,21	-0,45
ЭТ	-0,20	-0,30	-0,27	-0,48	-0,27	-0,27	-0,46

Примечание. $r_{\text{крит.}} = 0,29$ для $p = 0,95$, жирным шрифтом выделены значимые корреляции.

Согласно представленным данным, показатели объема активного словаря эмоций (СЭ) в выборке девушек имеют очень слабые, не проявляющиеся даже на уровне тенденций положительные корреляции с показателями эмоционального интеллекта. Этот факт свидетельствует о несформированной связи между когнитивным компонентом эмоционального интеллекта и непосредственным аффективным опытом, который в результате остается недостаточно осознанным и принятым личностью.

Склонность фиксировать свое внимание на негативных переживаниях (шкала ПВ) отрицательно связана с внутриличностным эмоциональным интеллектом и всеми его составляющими.

Тенденция недооценивать частоту позитивных переживаний (шкала ОВ) отрицательно связана с пониманием эмоций партнера по общению (МП) и общим уровнем межличностного эмоционального интеллекта (МЭИ).

Соматическая симптоматика (шкала СВ) негативно влияет на уровень понимания собственных чувств (ВП) и внутриличностный интеллект в целом (ВЭИ).

Выявленные гендерные различия показателей эмоционального интеллекта и интеркорреляционных связей нуждаются в проверке на основании лонгитюдного исследования, так как в литературе указывается преобладание межличностного интеллекта в женской выборке и внутриличностного – в мужской (результаты получены на студенческих группах) [1, 7].

Подводя итог, следует отметить, что первая гипотеза нашего исследования – о тесной связи объема словаря эмоций и эмоционального интеллекта – не получила подтверждения. Это может объясняться слабой интеграцией когнитивно-эмоциональной сферы подростков, переживающих кризис идентичности. Выдвинутое нами вслед за И. Н. Андреевой и Д. В. Люсиным предположение нуждается в проверке на выборках более взрослых испытуемых.

Вторая гипотеза получила значительное подтверждение: выявлены высокие (уровень значимости 0,99) отрицательные корреляции межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта с предрасположенностью к депрессии в обобщенной выборке испытуемых, а также в подгруппах юношей и девушек, что подтверждает имеющиеся в научной литературе данные [7]. Иными словами, чем выше уровень эмоционального благополучия подростка, что выражается в отсутствии психосоматической симптоматики, общем позитивном тоне переживаний, тем лучше он понимает происходящее в его внутреннем мире, тем активнее стремится познавать переживания других людей, регулировать и управлять процессом общения, заявляя свою субъектную позицию.

Полученные результаты уточняют имеющиеся данные о взаимосвязи способности вербально репрезентировать эмоции с показателями эмоционального интеллекта, а также убедительно доказывают негативное влияние на внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект сниженного эмоционального тонуса, фиксированности на негативных эмоциях. Выявленные гендерные различия вносят свой вклад в понимание особенностей процесса взросления юношей и девушек в подростковом возрасте.

Результаты исследования позволяют определить следующие направления деятельности не только специалистов, работающих с подростками и молодежью, но и общества в целом.

1. Организация интерактивных интернет-ресурсов, администрируемых ведущими психологами, педагогами, учеными, деятелями культуры и искусств, успешными бизнесменами и общественными лидерами. Это позволит, с одной стороны, обеспечить передачу жизненных ценностей и опыта общения от поколения к поколению, а с другой – построить столь важный процесс так, чтобы говорить с подростками и молодежью на одном языке, доступными и понятными для них средствами доносить наиболее важные результаты жизненного опыта и личного успеха.

2. Создание условий для активного и деятельного включения подростков в решение социальных проблем – проведение конкурсов инициа-

тивных проектов, выделение грантов для реализации идей и задумок социально активных, а не только талантливых юношей и девушек. Это позволит многим подросткам ощутить собственную значимость, поверить в себя, свои силы, получить необходимый ресурс успешности и позитивного опыта.

3. Создание и организация деятельности специализированных психологических центров, ориентированных как на групповые, так и на индивидуальные формы работы. Очевидно, что некоторая часть подростков нуждается в индивидуальном сопровождении в период взросления: психологической поддержке и коррекции навыков поведения, общения, взаимодействия. Слабая личностная структура, негативный опыт общения – явления, чрезвычайно распространенные в подростковой среде. Помощь психологов откроет подросткам с дефицитарным или отклоняющимся вариантом развития новые грани общения и построения жизненного пути.

Литература

1. Андреева И. Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я междунар. науч.-практ. конф. Смоленск: СПГУ, 2004. Ч. 1. С. 22–26.
2. Возрастная и педагогическая психология / сост. И. В. Дубровина. М.: Академия, 1999. 314 с.
3. Зеер Ф. Э., Сыманюк Э. Э. Компетентностный подход к модернизации профессионального образования. // Высш. образование в России. 2005. № 4. С. 23–30.
4. Иванова Е. С. Взаимосвязь словаря эмоций с некоторыми особенностями эмоциональной сферы у старших школьников // Культура, личность, социум: взгляд молодых психологов: материалы всерос. науч.-практ. конф. студентов и аспирантов / под ред. С. А. Богомаза, Ю. В. Сметановой. Томск: Аграф-Пресс, 2006. С. 63–66.
5. Иванова Е. С. Возможности методики «Словарь эмоций» для диагностики и развития эмоциональной сферы // Психологическая диагностика. 2008. № 1. С. 101–112.
6. Иванова Е. С. Эмоциональный тонус и методика его диагностики в молодом и юношеском возрасте // Образование и наука. Изв. УрО РАН, 2006. С. 69–74.
7. Люсин Д. В. Новая методика исследования эмоционального интеллекта: опросник ЭИИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
8. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Культура, эмоции и психическое здоровье // Вопр. психологии. 1999. № 2. С. 61–74.