

УДК: 159.953.34 – 159.942.5
© Лисенко Л.М., Костіна К.В., 2013 р.

Л.М. Лисенко, К.В. Костіна
Національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ

Дана стаття присвячена проблемі вивчення емоційного інтелекту у студентів. Розглянуто визначення поняття емоційного інтелекту у зарубіжній та вітчизняній психології. Представлено результати дослідження емоційного інтелекту студентів, загальної емоційної спрямованості особистості та здатність регулювати емоційний стан. Визначено основні напрямки роботи, спрямовані на підвищення емоційного інтелекту.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоційна регуляція поведінки, емоційна спрямованість.

Л.Н. Лысенко, К.В. Костина ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ

Статья посвящена проблеме изучения эмоционального интеллекта у студентов. Рассмотрено определения понятия эмоционального интеллекта в зарубежной и отечественной психологии. Представлено результаты исследования эмоционального интеллекта студентов, эмоциональной направленности личности и способностей регулировать эмоциональное состояние. Определены основные направления работы, способствующие повышению эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоциональная регуляция поведения, эмоциональная направленность личности.

L.M. Lysenko, K.V. Kostina PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE EMOTIONAL INTELLIGENCE OF STUDENTS

The article is devoted to the study of emotional intelligence in students. Consider the definition of the concept of emotional intelligence in the foreign and domestic psychology. The results of studies of emotional intelligence of students, the general emotional orientation of personality and ability to regulate emotional state. The main areas of work aimed at improving emotional intelligence.

Key words: emotional intelligence, emotional regulation of behavior, emotional orientation of the individual.

Постановка проблеми дослідження. Проблема емоційного інтелекту ще мало вивчена, проте вона є актуальною. Розвинений емоційний інтелект породжує вміння володіти собою, дозволяє управляти своїми емо-

ціями і грамотно організувати взаємодію з людьми. Емоційний інтелект об'єднує в собі здатності особистості до ефективного спілкування.

Дослідження емоційного інтелекту з'явилися в наукових статтях на початку 90-х років ХХ сторіччя. На сьогоднішній день розроблено цілий ряд моделей емоційного інтелекту (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Карузо, Д.В. Люсін, Дж. Мейер, П. Селовей, та ін.) [4; 7], проведено дослідження його впливу на успішність в окремих видах діяльності (С.П.Дерев'яно, І.Є.Сгоров, А.С.Петровська та ін.) [8], докладно обговорюється структура та методи вивчення емоційного інтелекту (І.Н.Андрєєва, Т.П. Березовська, О.І. Власова, Н.В. Коврига, Д.В. Люсін, М.А. Мануйлова, Е.Л. Носенко, І.В. Плужников, В.Д. Шадріков та ін.) [1; 4; 11].

Роботи Д. Гоулмана внесли значний вклад у вивчення емоційного інтелекту. Основна ідея Д. Гоулмана така: існують різні види інтелекту, в тому числі емоційного, який може допомогти людині в різних сферах життя. З точки зору вченого, це інший спосіб бути розумним, що виражається в тому, як людина ставиться до себе і вибудовує взаємини з іншими. Автор виділяє чотири основних складових емоційного інтелекту: самосвідомість (self-awareness), самоконтроль (self-management), емпатія (empathy) і навички відносин (relationship skills). Людина, яка має високий рівень EQ (емоційного інтелекту) приємна у спілкуванні, намагається уникати конфліктних ситуацій, самодостатня і незалежна, реалістично оцінює свої здібності. Згідно з визначенням Д. Гоулмана, емоційний інтелект – це комплекс навиків і здібностей в області розуміння, розпізнавання своїх і чужих відчуттів чи емоцій, а також в області контролю чи управління своїми переживаннями і почуттями інших людей [7].

Прихильник змішаної моделі Р. Бар-Он визначає емоційний інтелект як всі некогнітивні здібності, знання і компетентність, що дають людині можливість успішно вирішувати будь-які життєві ситуації. Таким чином, вчений Р. Бар-Он виділяє п'ять підтипів емоційного інтелекту: 1) внутрішньоособовий інтелект – здатність розуміти себе і управляти собою (обізнаність про власні емоції, упевненість в собі, самоповага, самоактуалізація і незалежність); 2) міжособовий інтелект – «громадські навички» – здатність взаємодіяти і ладити з іншими (емпатія, міжособові стосунки, соціальна відповідальність); 3) адаптація – здатність бути гнучким і реалістичним (вирішення проблем, оцінка реальності, гнучкість); 4) управління стресом – сфера умінь впоратися зі стресом стосується здатності витримувати стрес і контролювати свої імпульси (стійкість до стресу, контроль спонукань); 5) загальний настрій – здатність підтримувати реалістичну позитивну установку і бути задоволеним життям, приносити задоволення собі та іншим, а, також, з ентузіазмом і радістю віддаватися ряду захоплень (щастя, оптимізм). Запропонована модель об'єднує знання і навички,

які визначають як розумові здібності (здатність вирішувати задачі), і те, що може бути охарактеризоване як особливості особистості [4].

Термін «емоційний інтелект» вперше використали американські психологи П. Селовей і Дж. Мейєр для позначення особливого комплексу психічних властивостей, таких, як уміння розбиратися у власних почуттях, вміння регулювати власні емоції та емоції інших.

П. Селовей, Дж. Мейєр та Д. Карузо виходять з розуміння емоційного інтелекту як здатності сприймати, оцінювати і виражати емоції, розуміти їх і користуватися ними для особистісного зростання [1]. Емоційний інтелект, на думку Дж. Мейєра, П. Селовея і Д. Карузо включає 4 складові: 1) сприйняття та ідентифікація емоцій; 2) використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності; 3) здатність розуміти, що виражає та або інша емоція, аналіз емоцій; 4) свідоме управління емоціями для особистісного зростання і покращення міжособових відносин [4].

Г.Г. Гарськовою, у російській психологічній науці було вперше використане поняття емоційний інтелект [2]. Таким чином, за Г. Г. Гарськовою, емоційний інтелект — це здатність розуміти стосунки особи, що репрезентуються в емоціях і управляти емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу і синтезу [3]. Необхідною умовою емоційного інтелекту, як пише далі Г.Г. Гарськова, є розуміння емоцій суб'єктом. Кінцевим продуктом емоційного інтелекту є ухвалення рішень на основі віддзеркалення і осмислення емоцій. На відміну від абстрактного і конкретного інтелекту, які відображають закономірності зовнішнього світу, емоційний інтелект відображає внутрішній світ і його зв'язки з поведінкою особи і взаємодією з реальністю.

У вітчизняній психології ідею єдності афективних (емоційних) і інтелектуальних процесів, яка належить Л.С. Виготському, розвивали С.Л. Рубінштейн і О.М. Леонт'єв. Тобто, згідно Виготському, відношення думки до слова - це "рух через цілий ряд внутрішніх планів" [6, с. 21-22]. А, згідно С.Л. Рубінштейну, мислення вже саме по собі є єдністю емоційного та раціонального, а емоція – єдність емоційного та інтелектуального. О.М. Леонт'єв показав, що мислення має емоційну (афективну) регуляцію.

Одним з перших вітчизняних дослідників емоційного інтелекту був Д.В. Люсін, що представив двокомпонентну теорію цього феномену разом з М.О. Манойловою. Емоційний інтелект, за Д.В. Люсіном, визначається як здібність до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними [11]. Здатність до розуміння емоцій означає, що людина може розпізнати емоцію, тобто встановити факт наявності емоційного переживання у себе або іншої людини; ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію

випробовує він сам або інша людина і знайти для неї словесне вираження; розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе. Здатність до управління емоціями означає, що людина може контролювати інтенсивність емоцій, передусім, приглушати досить сильні емоції; здатна контролювати зовнішнє вираження емоцій; при необхідності викликати ту або іншу емоцію.

А.С. Петровською виявлена кореляція між індивідуальною мірою вираженості емоційного інтелекту і результативними параметрами управлінської діяльності. І.О. Єгоров встановив взаємозв'язок між високими показниками коефіцієнта емоційного інтелекту керівників організацій і ефективністю управління. Т.П. Березовська довела можливість розвитку емоційного інтелекту шляхом спеціально організованого навчання. С.П. Дерев'янку встановила ефективність використання психологічного тренінгу в розвитку емоційного інтелекту [8].

І.М. Андреева виділяє наступні структурні компоненти емоційного інтелекту і визначає їх значення в процесі міжособистісної взаємодії: 1) розпізнавання власних емоцій; 2) самоконтроль; 3) розуміння емоцій, емпатія; 4) самомотивація. Таким чином, емоційний інтелект являє собою сукупність емоційних і соціальних здібностей, таких, як здатність до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей, до управління емоційною сферою і самомотивації. Всі структурні компоненти емоційного інтелекту взаємопов'язані та їх тісна взаємозалежність сприяє ефективній міжособистісній взаємодії [1, 2].

В Україні вивчення емоційного інтелекту набуло значного поштовху в зв'язку з дослідженнями І.Ф. Аршави, О.І. Власової, С.П. Дерев'янку, Н.В. Ковриги, Е.Л. Носенко та ін. Специфічний теоретико-методологічний підхід до вивчення емоційного інтелекту розроблено Е.Л. Носенко. Емоційний інтелект розглядається у контексті єдності зовнішнього і внутрішнього щодо детермінації (визначення) психічного. Так, якщо розмежувати «внутрішнє» і «зовнішнє» у феномені емоційного інтелекту, то, на думку Е.Л. Носенко та Н.В. Ковриги, можна говорити про його інтелектуальну складову як про внутрішнє, а про емоційну, як про зовнішнє. Уявлення людини про адекватність тієї чи іншої форми поведінки, те, що визначає вибір конкретної форми поведінки з декількох можливих альтернатив, можна вважати внутрішньою в емоційному інтелекті, а самі характеристики протікання емоційної поведінки (його зміст, кількісні та якісні характеристики) – зовнішньою. Емоційний інтелект не тільки відображає певний аспект внутрішнього світу людини, але й породжує конкретні форми розумної зовнішньої поведінки [9].

Організація дослідження. Метою нашого дослідження було вивчення особливостей емоційного інтелекту у студентів. Експериментальна

робота проводилася на групі студентів ХНПУ імені Г.С.Сковороди у кількості 40 чоловік, віком від 19 до 23 років.

У дослідженні було застосовано методики «Визначення загальної емоційної спрямованості особистості» (Б.І.Додонов), методика оцінки «емоційного інтелекту» (опитувальник EQ) Н.Холла та опитувальник В.В.Бойко «Що вам заважає встановлювати контакти з партнерами за допомогою емоцій».

Обговорення результатів дослідження емоційного інтелекту студентів. За допомогою методики Б.І. Додонова «Визначення загальної емоційної спрямованості особистості» було виявлено у 30 % досліджуваних практичний тип загальної емоційної спрямованості. Даний тип емоційної спрямованості людини пов'язаний з перевагою продуктивних, суспільно корисних видів діяльності. Для практичного типу в якості найбільш цінного емоційного компоненту діяльності виступає, саме прагнення до мети та емоційна «захопленість» приближенням до неї, задоволення від руху вперед, від досягнень на життєвому шляху. Менш вираженою є схильність досліджуваних до комунікативного типу загальної емоційної спрямованості (25 % досліджуваних). Як тип загальної емоційної спрямованості людини, він близький до альтруїстичного, Коло найбільш цінних для цього типу переживань — це бажання спілкуватися, ділитися думками і переживаннями з іншими людьми, прояви симпатії, пошани, обожнювання, вдячності. У меншій мірі вираженою є схильність досліджуваних до глоричного (10 % досліджуваних) і гедоністичного (10 % досліджуваних) типів загальної емоційної спрямованості. Для досліджуваних із глоричним типом найприємнішою виявляється ситуація, коли ними милуються, захоплюються, коли перед ними схиляються Люди гедоністичного типу загальної емоційної спрямованості люблять переживати почуття, які пов'язані не з продуктивною діяльністю, а із задоволенням чисто органічних потреб та фізичного і духовного комфорту.

Перевагу досліджуваних із практичним типом загальної емоційної спрямованості можна пояснити, тим, що учасники дослідження – студенти, у яких є прагнення до поставленої мети, до самореалізації в житті. Інші типи загальної емоційної спрямованості, у досліджуваних мають меншу міру прояву: альтруїстичний тип – 7,5 %, романтичний тип – 7,5 %, естетичний тип – 5%, акизитивний тип – 5 %.

За методикою оцінки «емоційного інтелекту» (опитувальник EQ) Н.Холла ми визначили парціальний та інтегративний рівні емоційного інтелекту. У більшості досліджуваних (45 %) низький рівень емоційної обізнаності. Таким людям важко зрозуміти як поводити себе в тій чи іншій ситуації, вони не в змозі управляти подіями і можуть приймати неправильні рішення, тому що не розуміють себе і своїх емоцій. Менше сту-

дентів (37,5 %) мають середній рівень емоційної обізнаності. Це свідчить про деяку нездатність до об'єктивного оцінювання емоційних проявів. Ще менше студентів (17,5 %) мають високий рівень емоційної обізнаності. Вони здатні спостерігати зміну своїх переживань, аналізувати як негативні, так і позитивні емоції, розуміти джерело їх виникнення і проблеми, які їх спровокували.

Високий відсоток досліджуваних (82,5%) мають низький рівень здатності до управління своїми емоціями. Даний рівень характеризується тенденцією до "застрягання" на негативно забарвлених переживаннях після несподіваних засмучень, зациклення на негативних емоціях. Також, недостатньо виражений самоконтроль над своїми почуттями в конфліктних ситуаціях. Набагато менше досліджуваних (17,5 %) мають середній рівень управління своїми емоціями. Це характеризує їх, як здатних викликати і підтримувати бажані емоції, тримати під контролем небажані.

У 52,5 % досліджуваних середній рівень самомотивації. Вони володіють усвідомленою системою цінностей, знають, чому поведуться так чи інакше в різних ситуаціях, здатні бачити мотиви інших людей, що робить їх практично невразливими для маніпуляторів. Трохи менший відсоток досліджуваних (47,5 %) мають низький рівень самомотивації. Дані досліджувані мають схильність відчувати труднощі при необхідності входити в стан спокою, готовності, зосередженості, відкидати негативні переживання, викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, діяти відповідно до запитів життя. Жоден досліджуваний не має високого рівня самомотивації.

Досить значна кількість досліджуваних (60 %) має середній рівень здатності до емпатії, співпереживання та співчуття – схильності емоційно реагувати на переживання інших. У 22,5% досліджуваних високий рівень здатності до емпатії. Це характеризує їх як здатних до розуміння іншої людини, глибокий такт, прагнення будувати відносини на принципах взаємної довіри і альтруїзму. Найменший відсоток досліджуваних (17,5 %) мають низький рівень емпатії. Даний рівень характеризується байдужістю до переживань і думок інших. Таких людей більше цікавлять свої власні думки і почуття.

Здатність розпізнавати емоції інших людей на середньому рівні виражена у 57,5 %. У даних досліджуваних спостерігається тенденція до адекватності реагування на настрої, спонукання і бажання інших людей. Помірно виражене уміння впливати на емоційний стан оточуючих, заспокоювати їх, покращувати їх настрій. У 27,5 % досліджуваних низький рівень розпізнавання емоцій інших людей. Дані досліджувані не здатні розуміти почуття і наміри інших людей. Здатність до розпізнавання емоцій інших людей виражена у 15 % досліджуваних. Вони можуть оцінити міру

зацікавленості людей в тому, що вони говорять і уміють заразити людей власними ідеями.

У 60 % досліджуваних визначено низькі показники емоційного інтелекту. Дані досліджувані характеризуються низькою самооцінкою, депресією, відчуттям провини і поганим настроєм, проблеми у комунікативній сфері.

Середній рівень емоційного інтелекту відмічається у 40 %. Вони більш впевнені у собі, здатні усвідомлюють власні емоції, регулюють їх, розуміють емоції інших. Так як високий парціальний рівень емоційного інтелекту не спостерігався у більшості досліджуваних студентів, то і високий рівень інтегративного емоційного інтелекту відсутній.

За даними методики «Що вам заважає встановлювати контакти з партнерами за допомогою емоцій» В.В. Бойко, можна зазначити, що високий процент 40 %, досліджуваних мають деякі проблеми в спілкуванні. Основні перешкоди цього: неадекватність прояву емоцій та невміння управляти емоціями, дозувати їх. У 27,5 % досліджуваних емоції ускладнюють процес повсякденного спілкування. Основна перешкода цього – неадекватність прояву емоцій. У 22,5 % емоції явно заважають встановлювати контакти з людьми. Основні перешкоди: неадекватність прояву емоцій; невміння управляти емоціями, дозувати їх, негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій; домінування негативних емоцій. Найменшому відсотку досліджуваних – 10 %, емоції не заважають спілкуванню. Таким чином, можна зазначити, що у більшості досліджуваних є емоційні проблеми в спілкуванні з оточуючими і основною "перешкодою" для всіх є неадекватність прояву емоцій.

За результатами кореляційного аналізу з використанням коефіцієнту рангової кореляції Спірмена за показниками неадекватність прояву емоцій – небажання зближатися з людьми на емоційній основі можна відмітити середній рівень значущості кореляції $r = 0,370$ на рівні $p = 0,02$. Що доводить існування прямолінійної залежності між неадекватним проявом емоцій та небажанням зближатися з людьми на емоційній основі.

Щодо зв'язку між показниками негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій – небажання зближуватися з людьми на емоційній основі) можна відмітити, що спостерігається середній рівень значущості кореляції $r = 0,373$ на рівні значущості $p=0,02$. Це свідчить про зв'язок між негнучкістю, нерозвиненістю, невиразністю емоцій та небажанням зближатися з людьми на емоційній основі.

За результатами кореляційного аналізу між п'ятьма шкалами методики оцінки «емоційного інтелекту» (опитувальник EQ) Н. Холла можна відмітити три значимі кореляції. Між показниками емоційна обізнаність – розпізнавання емоцій інших людей спостерігається високий показник

зв'язку $r = 0,471$ на рівні $p=0,002$. Це доводить, що чим людина більше емоційно обізнана, тим вона краще розпізнає емоції інших людей, розуміє відносини, які відображаються в даних емоціях, може швидко і правильно на них відреагувати.

Щодо другого зв'язку (емоційна обізнаність – емпатія) спостерігається середній рівень значущості $r = 0,324$ на рівні $p=0,04$. Наявність кореляційного зв'язку доводить існування прямолінійної залежності між емоційною обізнаністю та емпатією. Тобто, чим вищий рівень емоційної обізнаності людини, тим в неї вище рівень емпатії. Таким чином, людина, яка розуміється на емоціях, яка знає де, коли і які саме емоції необхідно проявляти, може легко відчутти настрій і емоції іншої людини.

Кореляційний аналіз за методикою Б.І. Додонова «Визначення емоційної спрямованості» показав, що є кореляційний зв'язок між романтичним і альтруїстичним типами емоційної спрямованості, відзначається середній рівень значущості кореляції $r = 0,398$ на рівні $p = 0,01$.

Знайдена зворотна кореляція між естетичним і практичним типами на високому рівні значущості $r = -0,487$ на рівні $p = 0,01$, що має зв'язок. Тобто, чим людина більш естетична, чим в неї більше потреб бути в гармонії з оточуючим світом, тим вона менш діяльна. Тобто, люди естетичного типу будуть отримувати більше задоволення від реалізації духовних потреб, і менше від виконання діяльності.

Проведено кореляційний аналіз за методиками методика оцінки "емоційного інтелекту" Н. Холла та "Що вам заважає встановлювати контакти з партнерами за допомогою емоцій" В.В. Бойко.

Так, нами було знайдено дві значимі кореляції. Одна з них «управління своїми емоціями – невміння управляти емоціями», спостерігається високий показник зворотної кореляції $r = -0,535$ на рівні значущості $p = 0,01$. Тобто, чим людина менше управляє своїми емоціями, тим її поведінка стає більш неадекватною, неналежною, а дозувати емоції стає все складніше. Було знайдено кореляцію емоційного інтелекту (інтегративний рівень емоційного інтелекту) з показниками перешкод, що заважають $r = 0,320$ на рівні значущості $p = 0,04$.

За показниками низький інтегративний рівень емоційного інтелекту – проблеми в спілкуванні спостерігається середній рівень значущості кореляції Коефіцієнт кореляції доводить існування зворотної залежності між низьким рівнем емоційного інтелекту і деякими проблемами в спілкуванні. Так, чим нижчий рівень емоційного інтелекту, тим у досліджуваних присутні більше проблем в спілкуванні.

Кореляційний аналіз за показниками, що репрезентуються в емоціях (методика Н. Холла) з провідними чинниками виникнення позитивних емоцій (методика «Визначення емоційної спрямованості» Б.І. Додонова)

була знайдена наступна кореляція: самомотивація – праксичний тип загальної емоційної спрямованості. Спостерігається середній рівень значущості кореляції $r = 0,365$ на рівні $p = 0,02$, що доводить існування прямолінійної залежності між самомотивацією та праксичним типом. Так, чим більше людина усвідомлює те, до чого вона прагне; чим більше вона внутрішньо налаштована на досягнення своєї мети, на продуктивну діяльність, тим вона більше відчуває емоційну "захопленість" просуванням у напрямі до мети, задоволення від руху вперед, від досягнень на цьому шляху.

В ході дослідження не було знайдено кореляції емоційного інтелекту (інтегративний рівень емоційного інтелекту) з показниками емоційної спрямованості особистості. Можливо, це пояснюється тим, що досліджувані, які мають низький рівень емоційного інтелекту (що було з'ясовано в ході дослідження) характеризуються низькою самооцінкою, депресією, відчуттям провини і поганим настроєм; вони погано знаходять спільну мову з іншими людьми; вороже ставляться до навколишнього світу; нечасто погоджуються на компроміси; не розуміють свої емоції та емоції інших людей, через що присутня напруга. А такі дані цілком суперечать показникам емоційної спрямованості, де було з'ясовано, що більшість досліджуваних відчувають позитивні емоції від прагнення до мети. Також, такі люди отримують позитивний заряд від здійснення корисного і потрібного, що вони роблять з великою напругою волі; від захопленості роботою, якщо вона виконується по строго задуманому плану і приносить бажані результати.

За результатами аналізу методики "Що вам заважає встановлювати контакти з партнерами за допомогою емоцій" В.В.Бойко з провідними чинниками виникнення позитивних емоцій (методика «Визначення емоційної спрямованості» Б.І. Додонова) була знайдена кореляція: негнучкість, нерозвиненість, невизначеність емоцій – пугнічний тип. Спостерігається середній рівень зворотної кореляції $r = -0,342$ рівень $p = 0,031$. Тобто, чим більш людина є неемоційною, тим менше її буде схильність до небезпечних ситуацій.

Розвиток емоційного інтелекту — це розвиток здібностей і навиків усвідомлення своїх емоцій, розуміння емоцій інших людей, управління своїми емоціями і емоціями інших людей і уміння на цій основі будувати конструктивну взаємодію.

Розвиток емоційного інтелекту дозволяє людині за масою негативних емоцій виявити їх причину (конфлікт декількох переконань), після чого спокійно оцінити ситуацію і відреагувати на неї розумно, з розсудливістю, а не під впливом бурхливого виру емоцій. Перший спосіб на шляху розвитку – це усвідомлення своїх емоцій і знаходження тих тригерів, «пускових

кнопок», що запускають емоції, які можуть володіти людиною. Як тільки людина виявила свої власні тригери, що запускають неприємні емоції, вона може шукати спосіб реагувати інакше, змінюватися. Другий спосіб – спостереження за емоційним станом оточуючих людей і розвиток навичку по вербальних і невербальних ознаках визначити, яку емоцію відчуває співрозмовник. Третій спосіб – управління своїми емоціями. Єдиний спосіб управління, яким людина володіє досконало, – це придушення своїх емоцій. Проте емоції неможливо подавити назавсім, вони або прорвуться в іншій ситуації, або відіб'ються на фізичному стані. Четвертий спосіб – управління емоціями інших людей. Сюди входить цілий комплекс навичок, пов'язаний з умінням заспокоїти іншу людину, якщо та сильно розсерджена, боїться або якщо людина вчиться виражати свої емоції, і поступово цей навик стає звичним, то їй набагато легше зберігати самовладання в стресових ситуаціях або, якщо вона відстоює свої позиції. Сенса розвитку емоційного інтелекту – вибудовувати відносини в будь-яких умовах.

На основі проведеного дослідження можна зробити **висновки**:

Емоційний інтелект (EQ) це здатність усвідомлювати, розуміти, використовувати емоції і управляти ними, а також на основі цих умінь ефективно взаємодіяти з іншими людьми. З розвитком емоційного інтелекту у юнаків підвищується усвідомленість фундаментальних емоцій і, таким чином, усвідомленість поведінки.

В ході дослідження не було знайдено кореляції, за результатами методик емоційного інтелекту (інтегративний рівень емоційного інтелекту) з показниками емоційної спрямованості особистості. Можливо, це спостерігається через те, що досліджувані, які мають низький рівень емоційного інтелекту (що було з'ясовано в ході дослідження) характеризуються низькою самооцінкою, депресією, відчуттям провини і поганим настроєм; вони погано знаходять спільну мову з іншими людьми; вороже відносяться до навколишнього світу. А такі дані цілком суперечать показникам емоційної спрямованості, де було з'ясовано, що більшість досліджуваних відчувають позитивні емоції від прагнення до мети, також, є наявною своєрідна емоційна «захопленість» просуванням у напрямі до неї, задоволення від руху вперед, від досягнень на життєвому шляху. Розроблено рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту, зменшення проблем в спілкуванні з оточуючими.

Список літератури

1. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. — 2007. — № 5. — С. 57-65.

2. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. — 2006. — № 3. — С. 78-86.
3. Белкина О.А. Феноменология эмоционального интеллекта / О.А. Белкина // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. — 2009. — № 4. — С. 47-62.
4. Вайсбах Х. Эмоциональный интеллект / Вайсбах Х., Дакс У.; пер. с англ. — М.: Лик Пресс, 1998. — 247 с.
5. Волков Б.С. Психология юности и молодости: Учебное пособие / Б.С. Волков. — М.: Академический Проект: Трикта, 2006. — 256 с.
6. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 1. Вопросы теории и истории психологии / Под ред. А.Р. Лурия, М.Г. Ярошевского. — М.: Педагогика, 1982. — 488 с.
7. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Гоулман Д., Бояцис Д., Макки Р.; пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2008. — 301 с.
8. Деревянко С.П. Эмоциональный интеллект: проблемы категориальности // Психология в современном информационном пространстве: материалы международной научной конференции / С.П. Деревянко. — Смоленск: СмолГУ, 2007. — Ч. 1. — С. 108-112.
9. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2001. — 752 с.
10. Кон И.С. В поисках себя: Личность и её самосознание / И.С. Кон. — М.: Политиздат, 1984. — 335 с.
11. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. — С. 29-36.