

УДК 159.9

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ У МУЖЧИН РАЗНОГО ВОЗРАСТА

*Даренских Светлана Сергеевна*

*Кандидат психологических наук, доцент, Московский международный университет, г. Москва, Россия*

*e-mail: [svetla-ss@yandex.ru](mailto:svetla-ss@yandex.ru)*

Эмоциональный интеллект проявляется в умении понимать и управлять как собственными эмоциями, так и эмоциями окружающих людей. Развитый эмоциональный интеллект способствует улучшению взаимоотношений между людьми, повышает качество жизни.

В статье исследуются характеристики эмоционального интеллекта у мужчин в возрасте от 21 до 60 лет. Выборка мужчин разделена на две подгруппы по возрастному критерию согласно периодизации Г. Крайга. Выявляются сходные и отличительные особенности мужского эмоционального интеллекта в возрасте от 21 до 40 лет и в возрасте от 41 до 60 лет. Рассмотрены характеристики социального климата в семьях мужчин и особенности их эмоционального интеллекта. Выявлено, что уровень эмоционального интеллекта выше в группе мужчин в возрасте от 21 до 40 лет. Исследование показало наличие корреляционных связей между характеристиками эмоционального интеллекта и особенностями социального климата в семьях мужчин.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, социальный климат в семье, мужчины, эмоциональный интеллект в разные возрастные периоды взрослости, эмоции.

## EMOTIONAL INTELLIGENCE IN MEN OF DIFFERENT AGES

*Darenskikh Svetlana Sergeevna*

*Candidate of psychological sciences, Assistant professor, Moscow International University, Moscow, Russia*

*e-mail: [svetla-ss@yandex.ru](mailto:svetla-ss@yandex.ru)*

The article examines the characteristics of emotional intelligence in men aged 21 to 60 years. Similar and distinctive features of male emotional intelligence in different age periods are revealed. The characteristics of the social climate in the families of men are considered. The author studies the features of the emotional intelligence of men, as well as the presence and specificity of the relationship between the characteristics of emotional intelligence and the social climate in the family.

**Key words:** emotional intelligence, social climate in the family, men, emotional intelligence in different age periods of adulthood, emotions.

Эмоциональный интеллект – один из самых популярных феноменов в психологических исследованиях последнего десятилетия. В 2020 году

экспертами Всемирного экономического форума он внесен в топ-10 наиболее важных навыков [10, 12].

В психологии уже давно ведутся поиски способностей, которые в отличие от традиционно выделяемого общего интеллекта связаны с социально-эмоциональной сферой психики. В современной психологии исследование эмоционального интеллекта позволяет ответить на ряд вопросов, раскрывающих развитие эмоциональной сферы личности.

П. Сэловей и Д. Мэйер первыми рассмотрели эмоциональный интеллект как способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы мышления и принятия решений [9].

Авторы выделили четыре составляющие данного феномена: идентификация эмоций, использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности, понимание эмоций и управление эмоциями. По мнению ученых, данные компоненты выстраиваются в иерархию и развиваются последовательно. Каждый компонент эмоционального интеллекта касается как собственных эмоций личности, так и эмоций других людей.

Взгляд Д. Гоулмана дополнил идеи П. Сэловей и Ю. Мэйера. Исследователь доказал наличие связи между эмоциональным интеллектом и социальным успехом, обосновав таким образом «ценность» конструкта «эмоциональный интеллект». Д. Гоулман, Р. Бояцис и Э. Макки говорят, что люди, обладающие высоким эмоциональным интеллектом, имеют: личностные навыки (способности, определяющие, как управлять собой) и социальные навыки (способности, определяющие, как управлять отношениями с людьми) [3].

Д.В. Люсин предложил концепцию эмоционального интеллекта, которая раскрывает последний как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Автор поясняет, что понимание эмоций включает:

возможность распознать эмоцию, установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека; идентификацию эмоций, то есть понимание, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, находит для нее словесное выражение; понимание причин, вызывающих эмоцию, и последствия, к которым она приведет. Управление эмоциями означает возможность контролировать интенсивность эмоций, их внешнее выражение; может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию. Д.В. Люсин указывает, что и способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена и на собственные эмоции, и на эмоции других людей. Автор вводит два новых понятия: внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект, что отчасти пересекается с теорией Д. Гоулмана о личностных навыках (способностях, определяющих, как управлять собой) и социальных навыках (способностях, определяющих, как управлять отношениями с людьми). При этом, если Д. Гоулман строит свою теорию как смешанную и включающую: когнитивные, личностные и мотивационные черты личности, то Д.В. Люсин отмечает, что способность к пониманию эмоций и управлению ими очень тесно связана с общей направленностью личности на эмоциональную сферу, то есть с интересом к внутреннему миру людей (в том числе и к своему собственному), склонностью к психологическому анализу поведения, с ценностями, приписываемыми эмоциональным переживаниям [7].

И.Н. Андреева понимает эмоциональный интеллект как способность взаимодействовать с внутренней средой своих чувств и желаний; способность понимать отношения личности и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза; совокупность эмоциональных, личных и социальных способностей, которые оказывают влияние на общую способность справляться с требованиями и давлением окружающей среды [2].

Автор считает, что наличие эмоционального интеллекта позволяет личности быть более адаптивной к изменениям в социуме за счет умения

контролировать внутренние импульсы. Высокоразвитый внутриличностный эмоциональный интеллект способствует естественности эмоциональных проявлений и позитивному самоотношению, которые дают возможность устанавливать глубокие и тесные взаимоотношения с другими людьми [1].

А.Г. Давидян, анализируя подходы отечественных и зарубежных авторов, указывает, что эмоциональный интеллект – это структура, служащая для когнитивной оценки окружающей действительности, осознания причин, породивших эмоцию в той или иной ситуации, и следствий. Эмоциональный интеллект также ответственен за вербализацию данной эмоции и связанный с этим невербальный контроль – то есть поведенческое сдерживание в зависимости от условий контекста. Несмотря на узость или более широкий охват данного феномена в концепциях некоторых авторов, общая структура эмоционального интеллекта у всех практически идентична – это понимание своих эмоций и эмоций партнеров по коммуникации и управление своими эмоциями на базе когнитивного оценивания [4].

Н.Б. Карабущенко, Н.Н. Зорина в своем исследовании рассматривают особенности эмоционального интеллекта женщин разных возрастов, указывая при этом, что отсутствует достаточное количество исследований на тему содержательных характеристик эмоционального интеллекта как у женщин, так и у мужчин разных возрастов [5, 6]. Данное исследование направлено на изучение эмоционального интеллекта у мужчин разного возраста и выявление связи эмоционального интеллекта с социальным климатом в семье.

Несмотря на имеющиеся различия во взглядах отечественных и зарубежных авторов, все они едины в том, что эмоциональный интеллект есть умение управлять собственными чувствами, понимать собственные эмоции, терпеливо и успешно переживать стрессовые нагрузки. Он способствует улучшению взаимоотношений между людьми, повышая, тем самым, качество жизни в рамках учебного, профессионального и личного пространства [11]. Эмоциональный интеллект, проявляясь в разных сферах жизни, ярко

раскрывается во взаимоотношениях в семье, в умении понимать и управлять как своими эмоциями, так и эмоциями близких людей. Эта компетентность приводит к повышению качества взаимоотношений, выстраиванию более глубокого и открытого контакта между членами семьи.

Инструментарий исследования: анкетирование, Диагностика «Эмоционального интеллекта» (Н. Холл), Шкала семейного окружения – ШСО. (Famil Environmental Skale) в адаптации С.Ю. Куприянова. Методы статистической обработки включили U-критерий Манна-Уитни и корреляционный анализ, который осуществлен с использованием статистического пакета Statistica 23.

Выборку исследования составили 60 мужчин в возрасте от 21 до 60 лет, разделенные на 2 возрастные группы согласно периодизации Крайга: 21–40 лет, ранняя взрослость, и 41–60 лет, средняя взрослость [8].

По результатам использования методики «Эмоциональный интеллект» Н. Холла у мужчин разных возрастных групп выявлены достоверные различия в уровне эмоциональной осведомленности ( $p=0,005$ ), в уровне эмоциональной отходчивости ( $p=0,002$ ), в уровне самомотивации ( $p=0,004$ ), в склонности к эмпатии ( $p=0,020$ ).

Выявлено, что мужчины в возрасте от 21 до 40 лет ( $m=8,56$ ) лучше, чем мужчины в возрасте от 41 до 60 ( $m=3,83$ ) лет осознают свои чувства и идентифицируют причины их возникновения. Это умение позволяет молодым мужчинам определять и выражать чувства от момента к моменту и понимать связь между чувствами и действиями. Также молодые мужчины лучше понимают чувства других и сопереживают им. Вероятно, это связано с эмоциональной ригидностью, появляющейся с возрастом, и с отсутствием мотивации отслеживать свои действия, эмоции в силу достигнутого положения и реализации ранее поставленных целей.

Мужчины группы «21–40» ( $m=6,00$ ) легче, чем мужчины группы «41–60» ( $m=0,77$ ) адаптируются к новым обстоятельствам, управляют своими эмоциями,

склонны к произвольному управлению собственными эмоциями ( $m=8,51$ ). Вероятно, это обусловлено стремлением молодых людей к успешной реализации поставленных целей, а также с укоренившимися у мужчин группы «41–60» привычками, в том числе и эмоциональными, и с выработанным алгоритмом действий.

У мужчин в возрасте от 21 до 40 лет ярче ( $m=7,75$ ), чем у мужчин группы «41–60» ( $m=4,00$ ), выражена способность на чувственном уровне сопереживать окружающим. Вероятно, утрата способности к эмпатии у мужчин старшей возрастной группы связана со снижением интереса к мыслям и чувствам других людей.

Так, мы можем говорить о более высоком развитии эмоционального интеллекта в группе мужчин в возрасте от 21 до 40 лет.

Для оценки климата семьи, частью которой является мужчина, в эмпирическом исследовании была использована методика «Шкала семейного окружения».

Анализ результатов показал отсутствие достоверных различий в группах мужчин. Так, мы можем говорить, что мужчинам ( $m_1=5,51$ ,  $m_2=5,16$ ) важно испытывать чувство принадлежности к семье, ощущать заботу близких и проявлять ее по отношению к ним, оказывать и получать помощь. В семейных отношениях мужчины ощущают себя раскованно ( $m_1=5,16$ ,  $m_2=5,3871$ ), открыто действуют и выражают свои чувства. Значения по шкале «конфликт» в группах ( $m_1=4,62$ ,  $m_2=4,32$ ) предполагают возможность открытого выражения гнева, агрессии и конфликтные взаимоотношения в семье. Респонденты достаточно самостоятельны в обдумывании проблем и принятии решений, независимы ( $m_1=4,81$ ,  $m_2=5,03$ ). Мужчины могут создавать в семье атмосферу соревнования и различным видам деятельности придавать характер достижения ( $m_1=4,61$ ,  $m_2=4,80$ ). Мужчины достаточно активно, участвуют сами и побуждают членов семьи к участию в социальной, интеллектуальной, культурной и политической сферах деятельности ( $m_1=4,59$ ,  $m_2=4,41$ ). Также

они расположены к активному отдыху и спорту и ориентируют свою семью на активный отдых ( $m_1=4,35$ ,  $m_2=4,16$ ). Для мужчин ( $m_1=4,86$ ,  $m_2=5,38$ ) важно семейное уважение к этическим и нравственным ценностям. Для респондентов обоих возрастов характерно структурирование семейной деятельности, финансовое планирование, ясность и определенность семейных правил и обязанностей ( $m_1=4,94$ ,  $m_2=4,90$ ). Потребность в контроле членов семьи у мужчин не ярко выражена ( $m_1=3,62$ ,  $m_2=3,93$ ).

В группе мужчин в возрасте от 21 до 40 лет результаты корреляционного анализа показали следующие достоверные связи шкалы «организация» со шкалами: «управление своими эмоциями» ( $r=0,386$ ,  $p=0,035$ ), эмпатия ( $r=0,509$ ,  $p=0,004$ ), «распознавание эмоций других людей» ( $r=0,390$ ,  $p=0,033$ ). Так, мы можем говорить, что понимание эмоций других людей, умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей, эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость, готовность оказать поддержку связаны со способностью мужчин сохранять определенность семейных правил, структурировать семейную деятельность, придерживаться семейных правил и обязанностей.

В группе мужчин возрастной категории от 41 до 60 лет получены следующие достоверные связи между шкалой «управление своими эмоциями» и шкалами «морально-нравственные аспекты» ( $r=-0,419$ ,  $p=0,021$ ), «контроль» ( $r=-0,425$ ,  $p=0,019$ ). Эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость мужчин в возрасте от 41 до 60 лет отрицательно связана как с семейным уважением, отношением к этическим и нравственным ценностям в семье, так и со степенью иерархичности семейной организации, ригидностью семейных правил и процедур, контролем членов семьи друг друга.

Таким образом, исследование выявило особенности характеристик эмоционального интеллекта мужчин разных возрастных категорий. Так, в группе мужчин в возрасте от 21 до 40 лет большинство характеристик эмоционального интеллекта сильнее развиты. Возможно, это связано с



большим вниманием к вопросам психологии, саморазвития и самопознания. Особенности связи эмоционального интеллекта и социального климата в семье показывают, что мужчины разных возрастных категорий ориентированы на разные характеристики эмоционального интеллекта в семейных отношениях и ориентированы на различные характеристики социального климата. Важно отметить необходимость продолжения исследований эмоционального интеллекта как у мужчин, так и у женщин и его проявлений в разных социальных ситуациях.

### Список литературы:

1. Андреева И.Н. Концептуальное поле понятия «эмоциональный интеллект» // Вопросы психологии. 2009. № 4. С. 131.
2. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии : монография. Новополоцк : ПГУ, 2011. 388 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. М. : Альпина Бизнес Букс, 2008. 301с.
4. Давидян А.Г. Представления об эмоциональном интеллекте в контексте научного знания // Гаудеамус. 2019. № 3 (41). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavleniya-ob-emotsionalnom-intellekte-v-kontekste-nauchnogo-znaniya>
5. Зорина Н.Н. Возможности развития эмоционального интеллекта // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 71–1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta>
6. Карабущенко Н.Б., Зорина Н.Н. Возрастные особенности эмоционального интеллекта у женщин разного возраста // Вестник ОГУ. 2018. № 4 (216). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozzrastnye-osobennosti-emotsionalnogo-intellekta-u-zhenschin-raznogo-vozzrasta>
7. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования. М. : Ин-т психол. РАН. 2004. С. 29–36.
8. Крайг, Г. Психология развития. СПб. : Питер, 2008. 992 с.
9. Мэйер Дж., Сэловей П., Карузо Д. Эмоциональный интеллект. М. : Ин-т психологии РАН, 2010. 146 с.
10. Наймушина Л.М. История становления понятия «эмоциональный интеллект» в психологической науке // Педагогика: история, перспективы. 2020. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-stanovleniya-ponyatiya-emotsionalnyu-intellekt-v-psihologicheskoy-nauke>
11. Ситаров В.А., Пашкова О.А. Сущностные признаки эмоционального интеллекта // Вестник Московского университета МВД России. 2020. № 7.



URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnostnye-priznaki-emotsionalnogo-intellekta>

12. Delphine N., Quoidbach J., Mikolajczak M., Hansenne M. Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886909000567>

### References:

1. Andreeva I.N. Konceptual'noe pole ponjatija «jemocional'nyj intellekt» // Voprosy psihologii. 2009. No. 4. P. 131

2. Andreeva I.N. Jemocional'nyj intellekt kak fenomen sovremennoj psihologii: monografija. Novopolock : PGU, 2011. 388 p.

3. Goulman D. Jemocional'noe liderstvo: Iskusstvo upravlenija ljud'mi na osnove jemocional'nogo intellekta. M. : Al'pina Biznes Buks, 2008. 301p.

4. Davidjan A. G. Predstavlenija ob jemocional'nom intellekte v kontekste nauchnogo znaniya // Gaudeamus. 2019. No. 3 (41). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavleniya-ob-emotsionalnom-intellekte-v-kontekste-nauchnogo-znaniya>

5. Zorina N.N. Vozmozhnosti razvitija jemocional'nogo intellekta // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovanija. 2021. No. 71-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta>

6. Karabushhenko N.B., Zorina N.N. Vozrastnye osobennosti jemocional'nogo intellekta u zhenshin raznogo vozrasta // Vestnik OGU. 2018. No. 4 (216). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozrastnye-osobennosti-emotsionalnogo-intellekta-u-zhenshin-raznogo-vozrasta>

7. Ljusin D.V. Sovremennye predstavlenija ob jemocional'nom intellekte // Social'nyj intellekt: teorija, izmerenie, issledovanija. M. : In-t psihol. RAN. 2004. H. 29–36.

8. Krajg, G. Psihologija razvitija. SPb. : Piter, 2008. 992 p.

9. Mjejer Dzh., Sjelovej P., Karuzo D. Jemocional'nyj intellekt. M. : In-t psihologii RAN, 2010. 146 p.

10. Najmushina L.M. Istorija stanovlenija ponjatija "jemocional'nyj intellekt" v psihologicheskoj nauke // Pedagogika: istorija, perspektivy. 2020. No. 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-stanovleniya-ponyatiya-emotsionalnyy-intellekt-v-psihologicheskoy-nauke>

11. Sitarov V.A., Pashkova O.A. Sushhnostnye priznaki jemocional'nogo intellekta // Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii. 2020. No. 7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnostnye-priznaki-emotsionalnogo-intellekta>

12. Delphine N., iQuoidbach J., Mikolajczak M., Hansenne M. Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886909000567>