

ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПОДРОСТКОВ

Слыжук Анна Александровна

студент Чувашский государственный педагогический университет имени И. Я. Яковлева, РФ, г. Чебоксары

Чернов Сергей Анатольевич

научный руководитель, канд. пед. наук, доцент, Чувашский государственный педагогический университет имени И. Я. Яковлева, РФ, г. Чебоксары

Аннотация. Статья направлена на исследование эмоционального интеллекта на развитие подростков. В статье рассматривается понятие эмоционального интеллекта, его компоненты и важность в формировании личности подростка. Основное внимание уделяется методам изучения эмоционального интеллекта у подростков, а также возможным путям его развития.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, подростковый возраст, эмпатия, саморегуляция, эмоции.

Современный мир нередко ставит перед подростками различные сложности и вызовы, требуя от них быстро приспосабливаться к новым обстоятельствам и эффективно управлять своими эмоциями. Эмоциональный интеллект является ключевым навыком, который помогает подросткам успешно справляться с возникающими трудностями и строить здоровые отношения с окружающими людьми.

Эмоциональная сфера подростков характеризуется рядом особенностей, которые в некоторой степени связаны с биологической зрелостью, но главным образом определяются психологическими характеристиками этого периода, такими как самосознание, интеллект, любознательность и формирование новых ценностей. Эмоциональная неустойчивость и неуравновешенность, характерные для подростков, могут проявляться через частые изменения настроения, которые могут либо поверхностно влиять на их жизнь, либо стать основным содержанием жизненного опыта. Одним из ключевых факторов такой неустойчивости являются противоречивые психологические стремления, такие как конфликт между желанием взрослой жизни и страхом перед ее последствиями, что может привести к возбуждению, интенсивным негативным эмоциям, потере контроля и повышенной импульсивности.

По результатам исследования А.Я. Чебыкина и И.Г. Павловой были определены этапы развития эмоциональной зрелости в пубертатный период. Для изучения этого явления мы брали средний возраст школьника – это 13-14 лет.

В возрасте 11-13 лет. Данный этап характеризуется ослаблением самоконтроля и эмпатии, но повышением экспрессивности, которая становится доминантой эмоциональной зрелости. К концу этого периода происходит ее спад, за счёт чего стабилизируются все компоненты, и подросток становится более адаптивным к эмоциональным состояниям.

Второй этап – 14-15 лет. Продолжается снижение уровня экспрессивности, формируется

произвольная эмоциональная саморегуляция. Отмечается, что степень эмоциональной зрелости не имеет существенных гендерных различий, однако у девочек на данном этапе больше развиваются сопереживание, желание понять чувства партнера, в то время как у мальчиков внимание обращено внутрь, на регуляцию своих эмоций.

Исследование ЭИ проводилось на базе 5 общеобразовательных учреждений в разных регионах России (Чувашская республика - Чувашия, Республика Марий-Эль, Нижегородская область, Свердловская область, Ханты-Мансийский автономный округ - Югра).

В исследовании приняло участие 250 испытуемых, из которых 142 мальчика и 108 девочек в возрасте 13-14 лет.

Н. Холл с помощью своей методики пытался выявить представления подростков об эмоциональном интеллекте (ЭИ) и его компонентах. Цель методики заключается в изучении уровня эмоциональной осведомленности, управления своими эмоциями, самомотивации, эмпатии и способности распознавать эмоции у других людей у подростков.

С другой стороны, методика "ЭмИн" Д.В. Люсина направлена на определение уровня эмоционального интеллекта в соответствии с теоретическими представлениями автора. Она оценивает способность человека понимать и контролировать свои собственные эмоции, а также понимание и управление эмоциями других людей. Основные шкалы методики "ЭмИн" также включают межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект.

Данный метод исследования, в частности опросник Н. Холла, предназначен для изучения представлений подростков об эмоциональном интеллекте (ЭИ) и его компонентов. Путем предоставления 30 утверждений и использования 5 шкал, исследователи собирают информацию эмоциональной осведомленности, управлении своими эмоциями, самомотивации, эмпатии и распознавании эмоций других людей.

Второй методикой исследования стал опросник «ЭмИн» Д.В. Люсиной. В основу исследования положено определение ЭИ как способности понимать и контролировать эмоции себя и других. Умение распознавать эмоции означает, что человек может воспринимать их, т. е. подтверждать реальность наличия эмоционального опыта с самим собой или с другим индивидом; уметь идентифицировать чувство, т. е. установить его тип, испытываемого им или другим, и найти ему словесное объяснение; понять причину этого чувства и его последствия.

По результатам методики Н. Холла нами были получены следующие результаты.

Таблица 1.

Общий результат тестирования в количественном соотношении

Уровень эмоционального интеллекта	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других людей
Высокий	46	32	6	49	40
Средний	61	61	70	64	65
Низкий	143	157	144	108	145

Результаты, представленные в таблице, показывают, что у большинства процента респондентов наблюдаются низкие показатели по всем шкалам. Это указывает на то, что они плохо идентифицируют, распознают и влияют на эмоции других.

Так же видно, что большинство подростков (78% - 194 респондента) имеют низкий уровень ЭИ. Им не свойственно управлять своими эмоциями и установками, чувствовать эмоции и настроения других, понимать их взгляды, проявлять к ним заботу, а также влиять на эмоциональное состояние других.

И 22% респондентов (56 респондента) имеют средний уровень, который характеризуется способностью распознавать и управлять своими эмоциями, настроением, побуждениями, потребностями, сильными и слабыми сторонами и личностными качествами.

Таблица 2.

Результаты диагностической методики «ЭмИн» Д.В. Люсина

Уровень	Кол-во участников	%
очень высокий	115	46
Высокий	70	28
Средний	43	17,2
Низкий	14	5,6
Очень низкий	8	3,2

Из таблиц видно, что средним уровнем обладают 17,2% (43 респондента), низким 5,6% (14 респондентов) и очень низким 3,2% (8 респондентов), в основном преобладают очень высоким ЭИ обладают большая часть респондентов 46% (115 респондентов) и высокий уровень выявлен у 28% (70 респондентов).

В ходе анализа выявлено, что в подростковом возрасте наблюдаются существенные перемены в интеллектуальной, эмоциональной и мотивационной сферах личности, которые требуют адекватного психологического сопровождения, коррекции и целенаправленного развития. Были также выявлены особенности подростков, которые связаны с развитием эмоционально-волевой сферы личности.

Список литературы:

1. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста : учебное пособие для студентов учреждений высшего образования. Москва: Академия, 2014. 240 с. URL: <http://amp.gs/jBtZa>
2. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие. Новополюцк: ПГУ, 2020. 356 с. URL: <http://amp.gs/jBtZo>
3. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии : монография. Новополюцк: ПГУ, 2011. 387 с.
4. Весна Е. Б. Особенности взаимоотношений подростков, оставшихся без попечения родителей, с миром взрослых. Петропавловск-Камчатский: Издательство Камчатского государственного университета им. Витуса Беринга, 2008. 201 с.
5. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). — М.: Гардарики, 2005. — 349 с.
6. Волков Б. С. Психология подростка : [учебное пособие для педагогов и студентов педагогических учебных заведений]. Санкт-Петербург: Питер, 2010. 240 с.
7. Волков, Б. С. Возрастная психология : учебное пособие / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. — Москва : Академический Проект, 2020. — 668 с.
8. Эмоциональный интеллект старших подростков: монография / Ю.А. Кочетова. — Москва: МГППУ, 2021. — 104 с.