

Туценко Анна Олеговна, магистрант,  
Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, Красноярск

## ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ FEATURES OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF ADOLESCENTS

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности эмоционального интеллекта и результаты изучения уровней эмоционального интеллекта подростков.

**Abstract.** The article discusses the features of emotional intelligence and the results of studying the levels of emotional intelligence of adolescents.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, подростки, уровни эмоционального интеллекта.

**Keywords:** emotional intelligence, adolescents, levels of emotional intelligence.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) для современного человека является необходимым навыком, который используется в повседневной жизни, во взаимоотношениях с другими людьми, в построении карьеры, бизнеса, обучения, затрагивая все сферы жизни человека. Подростки переживают кризисный период, очень яркий эмоционально, а их приоритет – это общение и взаимодействие друг с другом. Очень важно в этот период их научить, как справляться с резкими перепадами настроения, как понимать свои чувства и как ими управлять. Повышение уровня ЭИ позволит не только научиться управлять своим эмоциональным состоянием, но и понимать других людей и выстраивать здоровые и качественные отношения. [3]

Основателями ЭИ, как отдельного понятия и отдельного предмета изучения, были Дж.Майер и П.Сэловей. Эти исследователи рассматривали ЭИ как особый вид интеллекта, который включает когнитивные способности,



направленные на переработку эмоциональных переживаний. Существуют и другие подходы к изучению ЭИ, например, Д.Гоулман внес огромный вклад в изучение ЭИ – разработал собственную модель и выделил структуру. [2] И на сегодняшний день большое количество авторов занимаются исследованиями в области развития ЭИ – И.Н.Андреева, Д.В.Люсин, Ю.В.Давыдова и др.

В нашей работе мы будем использовать интегративную модель ЭИ, состоящую из следующих структурных компонентов:

- Понимание своих эмоций
- Управление своими эмоциями
- Понимание эмоций других людей
- Управление эмоциями других [1]

На основании компонентов ЭИ были выделены следующие критерии исследования – понимание своих эмоций, понимание эмоций других людей, управление своими эмоциями, самомотивация, управление эмоциями других.

Эксперимент проводился на базе Краевого дворца пионеров г. Красноярск, школа молодого предпринимателя «Бизнес-класс», в количестве 26 человек, в возрасте 14-17 лет, 54% девочек, 46% мальчиков. Целью констатирующего эксперимента стало определение уровня ЭИ у подростков.

Исследование проведено с помощью следующего диагностического комплекса:

- «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ)
- Опросник ЭИИ (Д.В. Люсин) [4]
- Опросник «Шкала эмоционального отклика» (автор А. Меграбян и Н. Эпштейн)

Рассмотрим результаты констатирующего эксперимента на гистограмме (рисунок 1).



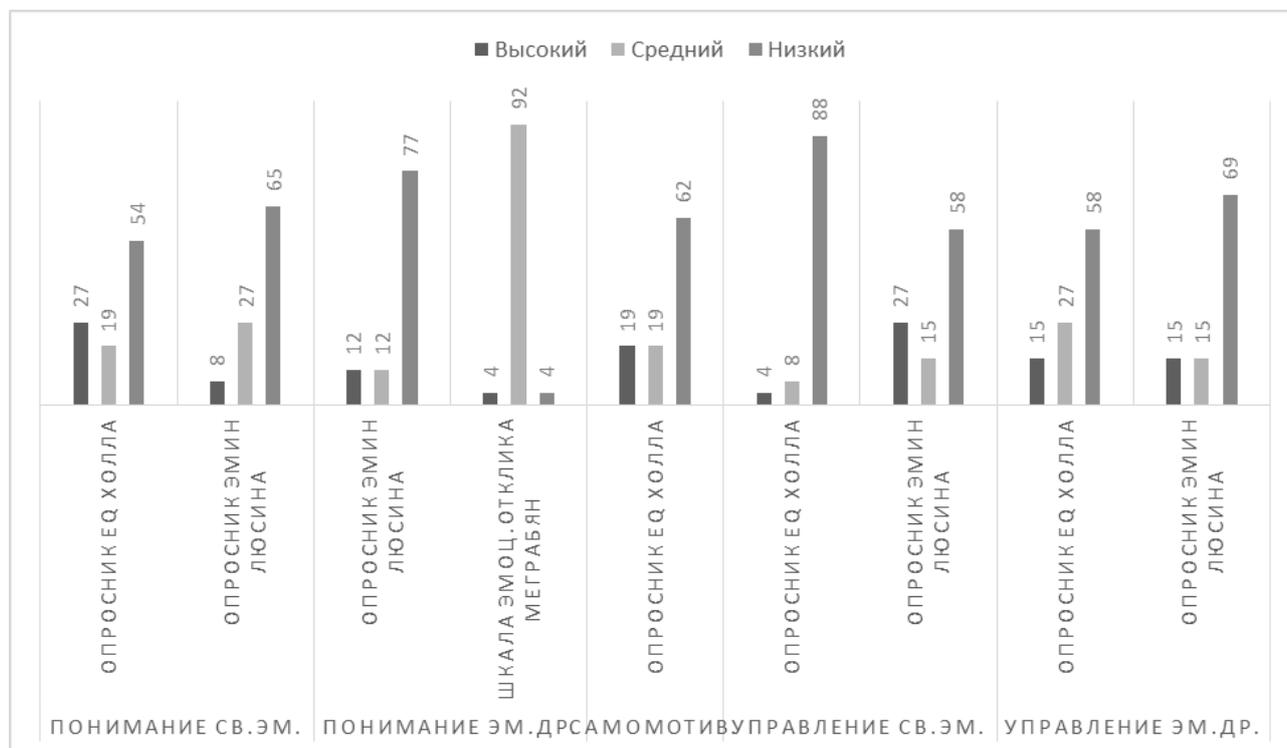


Рис.1. Распределение подростков по уровню ЭИ, по выделенным критериям, на этапе констатирующего эксперимента.

Рассмотрим результаты эксперимента более подробно.

По критерию «Понимание своих эмоций» мы видим, что большинство респондентов (ЭМИн - 65%, Опросник Холла – 54%) находятся на низком уровне, по двум используемым методикам. Исходя из полученных данных, мы можем предположить, что подростки затрудняются определить, что они чувствуют, нет понимания, что такое эмоции и как они связаны с телом, владеют скудным словарем эмоций.

Низкий уровень по критерию «Понимание эмоций других» имеют большинство подростков по методике «ЭМИн» - 77%, а по методике «Шкала эмоционального отклика» – 4% подростков. Респонденты со средним уровнем по методике «ЭМИн» -12%, а по «Шкале эмоционального отклика» – 92%. Такой разброс результатов по разным методикам можно объяснить тем, что данный критерий можно разбить на две составляющие: эмпатию и понимание эмоций по невербальным проявлениям. Методика «Шкала эмоционального отклика» нам показывает уровень эмпатии у подростков, большинство имеет



средний уровень - 92% респондентов, а методика «ЭмИн» показывает владение навыком определить эмоцию по невербалике, большинство подростков имеют низкий уровень – 77%. Результаты по данному критерию дают нам основание предполагать, что большинство респондентов не способны проанализировать и понять эмоцию другого человека по его голосу, жестам, мимике, позе, но они могут это прочувствовать с помощью эмпатии.

У большинства участников эксперимента по критерию «Управление своими эмоциями» низкий уровень (ЭмИн - 58%, Опросник Холла – 88%). Исходя из результатов, можно сделать вывод, что подростки не умеют корректировать свое эмоциональное состояние, изменять интенсивность эмоций и осознанно управлять своими эмоциями.

Низким уровнем по критерию «Самотивация» обладает большинство респондентов – 62% (опросник Холла). Исходя из данного показателя, можно предположить, что подростки не умеют корректировать свое поведение, с помощью управления своими эмоциями.

Большинство участников эксперимента обладают низким уровнем по критерию «Управление эмоциями других» (ЭмИн - 69%, Опросник Холла – 58%). Данные показатели дают нам основание предположить, что большая часть респондентов не имеет навыка воздействовать и корректировать эмоциональное состояние других людей.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о необходимости помощи и поддержки подростков, в рамках повышения уровня ЭИ по всем выделенным критериям. Основными задачами психологической работы с учетом результатов констатирующего эксперимента, является как развитие внутриличностного ЭИ подростков, так и межличностного ЭИ. Следующим этапом нашей работы станет разработка программы групповых психологических встреч, направленная на улучшение уровня развития ЭИ по каждому из выделенных критериев.



*Список литературы:*

1. Андреева И.Н. Структура и типология эмоционального интеллекта.: дис. док. псих. наук: 19.00.01: утв. 17.10.2017. М., 2017. 48 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: Аст, 2012. 478 с.
3. Давыдова Ю.В. Особенности эмоционального интеллекта подростков. // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2007. №2.
4. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн. // ПсихДиагностика. 2006. № 4. С. 3 – 22.

