

## ШКАЛОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ

**Хужахонова Мафтуна Тохир кизи**

младший научный сотрудник Учебно-научного центра психологии

*В настоящей статье раскрыты актуальность и особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. Приведены результаты экспериментальной работы по определению уровня эмоционального интеллекта подростков по методике Н.Холла. Также предложены направления работы школьного психолога с учащимися подросткового возраста, рекомендации для работы с родителями и самими подростками.*

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, эмоции, подростковый возраст, эмоциональная осведомленность, самомотивация, эмпатия.

Жизнь современного подростка, выполняющего множество социальных ролей, характеризуется постоянным взаимодействием с большим количеством окружающих людей, с которыми нужно находить общий язык, разрешать конфликтные ситуации, взаимодействовать, понимать эмоциональное состояние собеседника, друга, близкого человека. Специфику развития личности подростка в настоящее время определяют новые социально-психологические стрессогенные факторы. Помимо этого, ученые Й.Б.Тайлакер, У.Визингер определили, что около 80% успеха в личной жизни и социальной сфере определяет именно уровень эмоционального интеллекта, и только 20% – абсолютно всем известный уровень IQ – показатель интеллекта, определяющий уровень умственных способностей личности.

В XX веке исследования ученых перевернуло взгляды на развитие способностей человека и на природу личностного успеха. Ведущие специалисты в области психологии интеллекта, в том числе и социального интеллекта (Г.Айзенк, Дж.Гилфорд, Ч.Спирмен, Э.Торндайк и др.) утверждали, что люди различаются по способности понимать других людей и управлять ими, т.е. действовать разумным образом в человеческих взаимоотношениях. Идея единства аффекта и интеллекта нашла свое отражение в трудах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева и С.Л. Рубинштейна.

### **Вехи развития эмоционального интеллекта:**

В 1872 году была издана книга Ч.Дарвина «Выражение эмоций у людей и животных». Это первая научная работа, посвященная эмоциям людей и их роли для адаптации и выживания.

В 1920 году профессор Э.Торндайк ввел понятие социального интеллекта. Он описал его как способность понимать людей, женщин и мужчин, умение обращаться разумно с людьми.

В 1926 году создан первый в мире тест для измерения социального интеллекта под названием George Washington Social Intelligence Test.

В 1940 году Д.Уэкслер опубликовал статью, в которой разделил способности и умения человека на интеллектуальные и не интеллектуальные.

В 1964 году в работе М.Белдока появилось понятие эмоционального интеллекта.

В 1965 году К.Штайнер ввел понятие эмоциональной грамотности и разработал концепцию для ее тренировки.

В 1966 году Б.Лейнером в публикации «Эмоциональный интеллект и эмансипация» был предложен термин «эмоциональный интеллект».

В 1983 году Г.Гарднер опубликовал свою модель интеллекта, разделив его на внутриличностный и межличностный.

В 1985 году вышла первая книга, посвященная развитию эмоционального интеллекта У.Пэйна «A Study Emotion: Developing Emotional Intelligence».

В 1988 году Р.Бар-Он ввел понятие эмоционального коэффициента.

В 1990 вышла работа Д.Майера и П.Саловея «Emotional Intelligence», которая привлекла всеобщее внимание к этому предмету.

В 1995 году вышла научно-популярная книга Д.Гоулмана «Emotional Intelligence», которая стала самой читаемой книгой, посвященной социальной науке.

Исходя из множественных определений ведущих психологов, можно сделать вывод о том, что эмоциональный интеллект – это способность осознавать чувства и эмоциональные состояния людей и себя самого, а также умение ими управлять.

В подростковом возрасте у ребенка отмечается «подростковый комплекс» эмоциональности, в котором проявляются более отчетливо резкие перепады настроения – от неудержимой радости к угнетенному состоянию и обратно, хотя видимых причин для смены настроения, поведения может и не быть. Возникает новое эмоциональное состояние – «аффект неадекватности».

Пик эмоциональной неустойчивости: мальчики возраст 11-13 лет, девочки 12-15 лет, согласно данным исследований Л.А.Регуш. Средний возраст пика эмоциональной неустойчивости подростков приходится на 12-13 лет. Это объясняет появление проблем в отношениях между родителями и ребенком. Дисциплина чаще всего страдает в 5-6 классах (возраст 11-12 лет), как отмечают

педагоги. Взрослые обращают внимание, что в возрасте 12 лет, у подростков проявляется вспышка злорадства, ребятам кажется смешными неудачи окружающих и т.д.

Эмпирическое исследование эмоционального интеллекта подростков было организовано и проведено поэтапно:

**I** – подбор исследовательских методов, отвечающих цели и задачам исследования, составление программы эмпирического исследования, подготовка необходимых для проведения исследования материалов.

**II** – выбор репрезентативной группы испытуемых, решение организационных вопросов (время, место проведения исследования и пр.).

**III** – реализация программы эмпирического исследования в группах испытуемых.

**IV** – количественная обработка полученных результатов, статистический анализ данных и их интерпретация.

Исследование проведено на базе школы № 209 г.Ташкента. В исследовании приняли участие обучающиеся 7 класса в количестве 30 человек, из которых 20 (66,6%) респондентов – девочки и 10 (33,3%) респондентов – мальчики. Средний возраст испытуемых 13,5 лет.

Для выявления уровня эмоционального интеллекта нами использована методика Н.Холла, состоящая из 30 утверждений, и содержащая 5 шкал.

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод о том, что у респондентов интегративный (сумма по всем шкалам) уровень эмоционального интеллекта выражается в следующих показателях (рис. 1):



- Высокий уровень эмоционального интеллекта – 21.3%
- Средний уровень эмоционального интеллекта – 35.3%
- Низкий уровень эмоционального интеллекта – 43.3%

*Рисунок 1. Результаты тестирования по определению интегративного уровня эмоционального интеллекта подростков*

Также результаты исследования позволили выявить уровни показателей эмоционального интеллекта по шкалам (рис. 2):

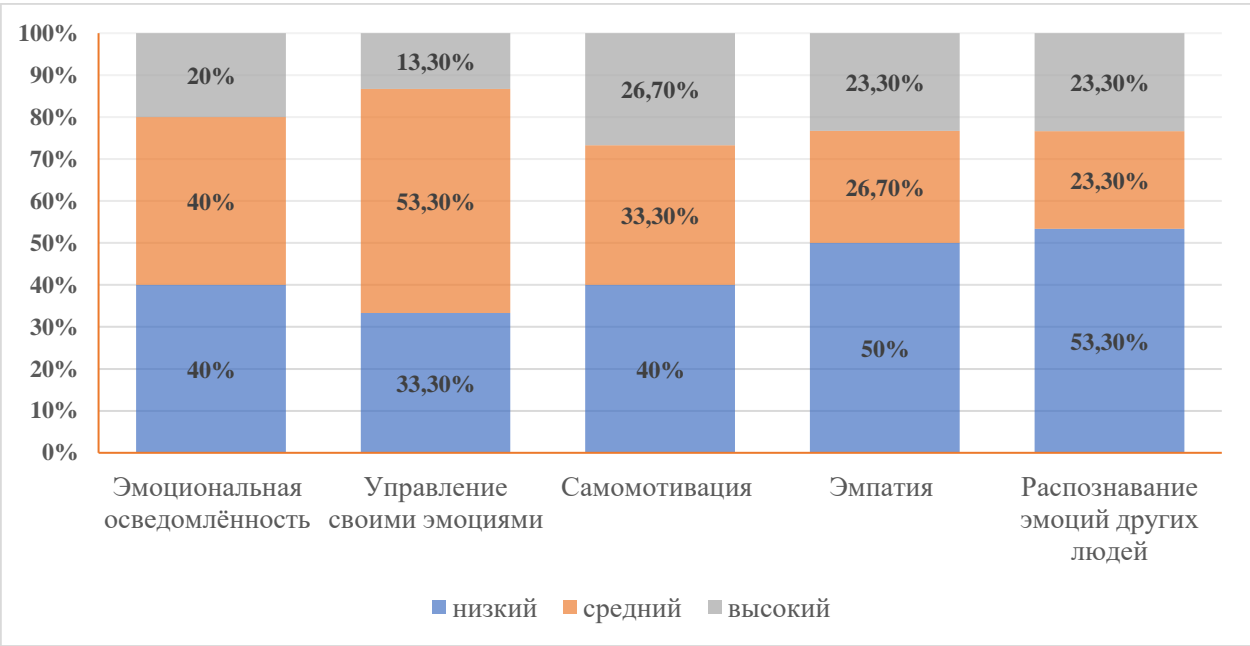


Рисунок 2. Результаты тестирования подростков по шкалам в процентном соотношении

<div>Шкала I. «Эмоциональная осведомленность»:</div> <ul style="list-style-type: none"><li>Высокий уровень – 20%</li><li>Средний уровень – 40%</li><li>Низкий уровень – 40%</li></ul>	<div>Шкала II. «Управление своими эмоциями»:</div> <ul style="list-style-type: none"><li>Высокий уровень – 13.3%</li><li>Средний уровень – 53.3%</li><li>Низкий уровень – 33.3%</li></ul>
<div>Шкала III. «Самомотивация»:</div> <ul style="list-style-type: none"><li>Высокий уровень – 26.7%</li><li>Средний уровень – 33.3%</li><li>Низкий уровень – 40%</li></ul>	<div>Шкала IV. «Эмпатия»:</div> <ul style="list-style-type: none"><li>Высокий уровень – 23.3%</li><li>Средний уровень – 26.7%</li><li>Низкий уровень – 50%</li></ul>
<div>Шкала V. «Распознавание эмоций других людей»:</div> <ul style="list-style-type: none"><li>Высокий уровень – 23.3%</li><li>Средний уровень – 23.3%</li><li>Низкий уровень – 53.3%</li></ul>	

Как видно из рисунка 2, подростки показали самые высокие результаты по шкале «Самомотивация», что свидетельствует о том, что большинство респондентов обладают большим чувством долга, ответственности, внутренней установкой на качественный, производительный труд; осознанным желанием быстрее достичь результата.

Но самые низкие результаты они показали по шкалам «Эмпатия» и «Распознавание эмоций других людей». Это говорит о том, что у них низкий уровень понимания эмоций других людей, умения сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовности оказать поддержку.

Подводя итоги исследования, можно сделать вывод о том, что:

Самому низкому уровню выраженности эмоционального интеллекта соответствуют:

- ❖ эмоциональные реакции по механизму условного рефлекса;
- ❖ низкий самоконтроль и высокая ситуативная обусловленность.

Среднему уровню выраженности эмоционального интеллекта соответствует:

- ❖ произвольное осуществление деятельности и общения на базе определенных волевых усилий;
- ❖ высокий уровень самоконтроля;
- ❖ определенная стратегия эмоционального реагирования;
- ❖ ощущение психологического благополучия, позитивного отношения к себе.

Высокий уровень эмоционального интеллекта отвечает наивысшему уровню развития внутреннего мира человека. Это значит, что у человека есть определенные установки, которые отражают индивидуальную систему ценностей. И эта система ценностей была выработана человеком самостоятельно и четко им осознается.

Мы полагаем, что для развития эмоционального интеллекта представляют огромную значимость как общее развитие личности школьника, так и правильная организация его учебной деятельности. Отсутствие целенаправленной специальной и планомерной работы по формированию способов преобразования эмоционального интеллекта в разных видах деятельности затрудняет развитие эмоциональной сферы у подростков.

Опираясь на полученные в исследовании данные, мы выделили следующие возможные направления работы с учащимися в процессе учебной деятельности.

Представляется, что важнейшими направлениями работы школьного психолога с учащимися подросткового возраста являются:

- участие психолога в разработке конкретных развивающих технологий, реализующих их потенциал в развитии эмоционального интеллекта;
- обучение психологами учителей развивающей работе, непосредственно включенной в учебный процесс, помогающей своевременно сформировать общие, специфические, индивидуальные, возрастные особенности развития

эмоциональной сферы у учащихся с целью создания психолого-педагогических условий для его развития в процессе учебной деятельности;

- оказание психологической помощи учителям в планировании перспектив работы в вышеуказанном направлении на весь период обучения подростков; в разработке различных средств поддержки школьников в усвоении педагогических требований через коллективные формы работы; в формировании у учащихся эмоционально-положительной мотивации к учебной деятельности, осознания с их стороны значимости процесса учения, формирования интереса к его содержанию.

Важным направлением работы по развитию эмоционального интеллекта у учащихся подросткового возраста должно стать психолого-педагогическое сопровождение семьи, которое предполагает:

- обеспечение родителей конкретными знаниями об особенностях развития эмоционального интеллекта и тех конкретных мерах, и средствах помощи, в которых они нуждаются;

- играть в семейные игры. В любые семейные игры очень полезно вовлекать родителей, дедушек и бабушек. В игре всегда возникают эмоциональные ситуации и возможность поговорить о чувствах. Им тоже бывает непросто поделиться своими эмоциями, у них часто нет повода, да и потребности, рассказать ребенку о своих переживаниях. Однако это не значит, что этих эмоций или переживаний нет.

- говорить о своих чувствах. Родители часто выражают свое недовольство повышенным тоном, критикой или наказаниями, а стоящие за всем этим эмоции – и их собственные, и детей – «остаются за кадром». Необходимо помнить, что рассказать о своих переживаниях гораздо полезнее, чем умолчать о них, особенно если речь идет о негативных эмоциях. Невысказанная обида в адрес другого человека разрушает отношения.

- учиться правильно слушать. Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

- учиться распознавать и называть свои эмоции. Человеку – неважно, взрослому или ребенку – часто нужно своего рода разрешение на то, чтобы поделиться с близкими своими чувствами или эмоциями. Многие не умеют и оттого не хотят этого делать даже в семье.

Рекомендации учителям:

- Постоянно пополнять знания разделов возрастной и педагогической психологии, посвященных феноменологии и прикладным аспектам проблемы развития эмоциональной сферы подросткового возраста;

- Систематически пополнять знания программ формирования эмоционального интеллекта;
- Важно, чтобы школьный практический психолог вместе с учителем умели не только диагностировать начальный уровень показателей эмоционального интеллекта, но и прослеживали динамику его становления; своевременно изживали негативные особенности и тенденции указанных процессов;
- Во время уроков целесообразно предлагать учащимся задания, направленные на высказывания своих чувств; привлекать учащихся к оценке собственных эмоциональных состояний и других.

Учителю нужно оказывать помощь школьному психологу в организации школьной психологической службы; в проведении коррекционно-развивающей, коррекционно-профилактической, просветительской работы с учетом проблем в классе, в оформлении стендов, школьных газет и т.п.;

Проводить вместе со школьным психологом и родителями мероприятия, нацеленные на определение знаний психологических особенностей подросткового возраста, особенностей их темперамента, профессионального самоопределения, самоактуализации; развития их креативности, мышления, воображения, эмоционально-волевых способностей.

Итак, анализ результатов проведенного исследования позволил определить некоторые направления работы учителя, психолога, семьи по развитию эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. Перечень указанных направлений и соответствующих им мер и средств, безусловно, не является исчерпывающим. Эта часть исследования может и должна быть выделена в дальнейшем в качестве темы специальной разработки.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. М.: Альпина Бизнес Букс, 2005.
2. Давыдова Ю.В. Особенности эмоционального интеллекта подростков // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2007.
3. Хужахонова М.Т. Влияние эмоционального интеллекта на межличностные отношения подростка. //ВКР. /М.Т. Хужахонова. Т.: 2021
4. Хужахонова М.Т. Влияние эмоционального интеллекта на организаторские способности будущих педагогов. //диссертация на соискание степени магистра. /М.Т. Хужахонова. Т.: 2023