

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК УСЛОВИЕ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ**

**АВТОРЕФЕРАТ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 442 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
специальность «Психология образования и социальной сферы»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Назаровой Виктории Вячеславовны**

Научный руководитель:

канд. психол. наук, доцент

\_\_\_\_\_

дата

М.А. Кленова

Зав. кафедрой:

доктор психол. наук, профессор

\_\_\_\_\_

дата

Р.М. Шамионов

Саратов 2022

**Введение.** Ведущей деятельностью подросткового возраста является общение со сверстниками, через которое формируются такие важные новообразования, как чувство взрослости, идентичность, рефлексия и др. Д. Б. Эльконин отмечал, что: «Именно благодаря деятельности общения и ориентации на себя при решении задач на взаимоотношения возникает не только новый уровень самосознания, но и углубляется его социальное содержание». Соответственно, одиночество, трудности в общении, установлении доверительных отношений со сверстниками сказываются негативно на психологическом благополучии подростков.

**Актуальность работы.** Одним из способов освещения одной из многих подростковых психологических проблем, является изучение взаимосвязи эмоционального интеллекта и психологического благополучия детей подросткового возраста. В связи с чем, по результатам проведенного анализа данной проблемы, было выявлено противоречие между потребностью подростков преодолеть одиночество, понимать свои эмоции и управлять ими, и отсутствием методических разработок по развитию эмоционального интеллекта для подростков. Также неосведомленность подростков, родителей и учителей о взаимосвязи психологического благополучия и компонентов эмоционального интеллекта.

**Объект исследования:** эмоциональный интеллект подростков.

**Предмет исследования:** особенности эмоционального интеллекта подростков, в зависимости от уровня психологического благополучия.

**Цель исследования:** выявление взаимосвязи между уровнем развития эмоционального интеллекта подростков и уровнем их психологического благополучия.

**Гипотеза:**

1) подросткам с высоким уровнем психологического благополучия свойственны такие проявления эмоционального интеллекта, как высокий межличностный и внутриличностный интеллект;

2) психологически благополучные подростки характеризуются более высоким уровнем развития эмоционального интеллекта, чем неблагополучные.

Указанные объект, предмет, цель и гипотеза исследования предполагают решение следующих **задач**:

- 1) провести теоретический анализ проблемы психологического благополучия и эмоционального интеллекта подростков;
- 2) провести исследование по определению уровня психологического благополучия и уровня эмоционального интеллекта подростков;
- 3) сравнить, проанализировать и сделать выводы об уровнях эмоционального интеллекта и психологического благополучия подростков;
- 4) разработать программу для педагогов-психологов по развитию эмоционального интеллекта.

**Методы исследования:**

- диагностическая методика «Шкалы психологического благополучия» (К. Рифф);
- опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина;
- методы математико-статистической обработки данных. U-критерий Манна-Уитни, коэффициент корреляции Пирсона.

**Экспериментальная база:** Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа села Широкое», с. Широкое, Татищевского района Саратовской области.

**Экспериментальная выборка:** 74 учащихся средней и старшей школы в возрасте 12-16 лет.

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы психологического благополучия и эмоционального интеллекта подростков» и «Эмпирическое исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и психологического

благополучия подростков», заключения, списка использованных источников и приложения.

**Основное содержание работы.** В 1990 г. Дж. Мэйер и П. Сэловей ввели понятие «эмоциональный интеллект» (ЕИ). Ученые описывали эмоциональный интеллект, как одну из разновидностей социального интеллекта, который затрагивает способность индивида отслеживать свои и чужие эмоции и чувства. Сама идея эмоционального интеллекта в том виде, в котором этот термин существует сейчас, выросла из понятия социального интеллекта. Существует несколько трактовок эмоционального интеллекта. Р.А. Березовская выделяет три модели эмоционального интеллекта. Модель способностей, разработанная П. Сэловей и Дж. Майером, фокусируется на способности человека обрабатывать эмоциональную информацию и использовать ее для навигации в социальной среде. Модель черт, разработанная К.В. Петридисом, включает в себя поведенческую предрасположенность и воспринимаемые самим собой способности, и измеряется с помощью самоотчета. Заключительная модель представляет смешанную комбинацию способностей и черт личности.

Дж. Гилфорд раскрывает понятие эмоционального интеллекта, как способность идентифицировать и управлять своими эмоциями, и эмоциями других. Исследователь выделяет три компонента эмоционального интеллекта: эмоциональное осознание, в том числе способность определять свои эмоции и эмоции других; способность использовать эмоции и применять их к таким задачам, как мышление и решение проблем; умение управлять эмоциями, в том числе умение регулировать свои эмоции и умение подбадривать или успокаивать другого человека.

Эмоциональный интеллект, как правило, сосредоточен на распознавании и регулировании эмоций в своей собственной и социальной ситуации, выделяя четыре категории: самосознание, самоуправление, социальная осведомленность и управление отношениями. В современной психологии и философии, ведется спор об относительной важности и рациональности эмоций и познания. Новой областью недавнего интереса стало влияние социальной и эмоциональной

компетентности на успеваемость. Исследователь В. Садчен, понимает эмоциональный интеллект, как способность рассуждать об эмоциях, поскольку они улучшают мышление. Он включает в себя способности точно воспринимать информацию, генерировать мысли, понимать эмоции и эмоциональные проявления, эффективно регулировать их, чтобы способствовать эмоциональному и интеллектуальному росту. С теоретической точки зрения, эмоциональный интеллект относится именно к кооперативному сочетанию интеллекта и эмоций. Эмоциональный интеллект можно рассматривать как компонент общего интеллекта человека, включая социальный и личный интеллекты.

В 1969 году американский психолог Н. Брэдбурн дифференцировал понятия «психологическое здоровье» и «психологическое благополучие», а также сформировал теоретическую основу для последнего. По его мнению, психологическое благополучие определяется, как «баланс между двумя комплексами эмоций, накапливаемых в течение жизни – позитивным и негативным аффектом». В то время, как психологическое здоровье – это оптимальное функционирование всех психических структур, необходимых для текущей жизнедеятельности. Разница между позитивной и негативной оценкой происходящих событий определяет специфику восприятия жизни и соответствующую ей оценку как благополучную или наоборот неблагополучную.

Вклад в изучение данного феномена внесла американская исследовательница К. Рифф. По ее мнению, субъективное благополучие и его составляющие: «Несут изменчивый характер и мало отражают общую картину благополучия в долгосрочной перспективе». С опорой на труды Бредбурна она составила собственную структуру психологического благополучия.

К. Рифф выделяет шесть составляющих понятия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, наличие цели в жизни и личностный рост.

За последние несколько лет возникли различные теоретические подходы, пропагандирующие позитивное понимание подросткового возраста. А.С. Буреломова, С.А. Васицева и др. признают данный возраст как стадию, характеризующуюся пластичностью, приобретением компетенций и достижением удовлетворительного уровня благополучия и позитивной адаптации.

Повышение психологического благополучия в подростковом возрасте может выступить в роли буфера против отрицательных проявлений, таких как агрессивность, психологические расстройства. Таким образом, благополучие не только является ключевым показателем позитивного развития, но также может служить обеспечением оптимального психического здоровья, что приводит к увеличению шансов на достижение позитивных изменений во время перехода к взрослой жизни. Уверенность подростков в их способности понимать и регулировать свои эмоции также может снижаться в контексте большей эмоциональной чувствительности, которая наступает с наступлением половой зрелости, отмечает американский психолог Дж. Касель.

Ввиду проблем, стоящих перед подростками в 21 веке, можно предположить, что развитие эмоционального интеллекта будет иметь большое значение для обеспечения их психологического благополучия. А также, изучение особенностей эмоционального интеллекта подростков, позволит понять и создать предпосылки для минимизации дезадаптивных форм поведения и использовать полученные данные для повышения уровня психологического благополучия подрастающего поколения в целом.

Вторая часть работы, описанная в главе «Эмпирическое исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и психологического благополучия подростков» была проведена на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Широкое», Татищевского района, Саратовской области. В проведении диагностического этапа исследования приняли участие подростки от 12 до 16 лет в количестве 74 человек. Среди них 34 мальчика и 40 девочек.

Исследование разделялось на следующие этапы: подготовительный; диагностический; этап обработки и обобщения результатов эмпирического исследования; разработка коррекционной программы по развитию эмоционального интеллекта. Во время подготовительного этапа, анализировалась литература, подготавливались методики обследования.

Психодиагностическая работа была проведена с использованием следующего набора психометрических методик: 1) теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; 2) эмпирические: наблюдение, диагностика, анкетирование; 3) методы математической статистики: первичной, вторичной обработки данных, U критерий Манна-Уитни (используется для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно), коэффициент корреляции Пирсона.

Для экспериментального исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и психологического благополучия был сконструирован диагностический комплекс, в который вошли методики: 1) методика «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф (адаптирована Т.Д. Шевеленковой); 2) опросник на эмоциональный интеллект «ЭМИн» (автор Д.В. Люсин).

Количественный выбор методик обоснован тем, что каждая из них имеет достаточно узкую направленность. В первую очередь была проведена диагностика психологического благополучия К. Рифф (шкалы психологического благополучия). 20 человек испытуемых характеризуются как психологически благополучные, 32 человека, а это большая часть выборки, обладают средним уровнем благополучия и 22 человека относятся к психологически неблагополучным. Проведя анализ данных было выявлено, что 22 испытуемых имеют низкий уровень по показателю «Управление средой», что говорит о сложностях в организации повседневной деятельности, подростки чувствуют себя неспособными изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относятся к представляющимся возможностям, лишены чувства контроля над происходящим вокруг. Таким

подросткам присуще возложение ответственности за свою жизнь на внешние обстоятельства.<sup>24</sup> человека обладают низкими баллами по шкале «Позитивные отношения с другими» они имеют лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими. Им сложно быть открытыми, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных взаимоотношениях, как правило, они изолированы и фрустрированы; не желают идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими. И 5 подростков имеют высокие показатели по данному компоненту, они имеют удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботятся о благополучии других; способны сопереживать, допускают привязанности и близкие отношения.

Для определения уровня эмоционального интеллекта у подростков была проведена диагностика с помощью опросника «ЭМИн» Д.В. Люсина. Как следует из данных, из 74 детей – 17 школьников имеют высокий уровень межличностного эмоционального интеллекта; 25 – средний; 32 – низкий. Следовательно, большая часть детей имеет средний и низкий уровень межличностного эмоционального интеллекта, они больше эмоционально ориентированы на себя, чем на других людей.

Так же, из 74 детей – 19 школьников имеют низкий уровень внутриличностного эмоционального интеллекта; 22 – средний; 33 – высокий. Следовательно, большая часть детей имеет средний и высокий уровень внутриличностного эмоционального интеллекта, они лучше эмоционально ориентированы на себя, чем на других людей. можно сделать вывод, что показатели внутриличностного эмоционального интеллекта выше, чем межличностного.

Говоря об общем показателе эмоционального интеллекта: из 74 детей – 25 школьников имеют низкий уровень эмоционального интеллекта; 30 – средний; 19 – высокий. Следовательно, большая часть детей имеет средний и высокий уровень эмоционального интеллекта.

Испытуемые с высоким психологическим благополучием обладают большим пониманием и управлением своими и чужими эмоциями. Данное различие было подтверждено с помощью расчета U-критерия Манна-Уитни (полученное значение находится в зоне значимости). Для данной выборки испытуемых критическими значениями являются  $U_{0,05}=113$ ,  $U_{0,01}=138$ .

Опираясь на результаты сравнительного анализа можно сделать вывод, что практически все компоненты эмоционального интеллекта взаимосвязаны с психологическим благополучием подростка. Чтобы узнать, как именно эти два понятия взаимосвязаны, был проведен корреляционный анализ в двух выборках: у психологически благополучных и неблагополучных подростков.

Для проверки гипотезы 2 был проведен корреляционный анализ по методу Пирсона. Критическими значениями для данной выборки являются  $r_{0,05} = 0,401$ ,  $r_{0,01} = 0,521$ . По результатам корреляционного анализа в группе испытуемых с низким психологическим благополучием, было обнаружено несколько статистически значимых на уровне  $p \leq 0.05$  взаимосвязей между благополучием и компонентами эмоционального интеллекта.

Рассмотрим результаты корреляционного анализа в группе подростков с высоким психологическим благополучием. Важно отметить, что статистически значимых связей (на уровне  $p < 0.05$  и  $p < 0.01$ ) с эмоциональным интеллектом у благополучных подростков больше, чем у психологически неблагополучных. Данный факт говорит о том, что для неблагополучных подростков существуют другие, более значимые условия, влияющие на их самоощущение, чем эмоциональный интеллект, например, трудности в области детско-родительских отношений.

По результатам корреляционного анализа обнаружено более 10 статистически значимых взаимосвязей между компонентами эмоционального интеллекта и психологического благополучия. В то же время, каких-либо взаимосвязей со шкалами «автономность», «наличие цели в жизни» не было выявлено, они не будут включены в анализ.

Можно сделать вывод, что практически все компоненты эмоционального интеллекта (кроме контроля экспрессии) связаны с общим показателем благополучия подростков. Следовательно, дети с развитым эмоциональным интеллектом субъективно ощущают себя благополучнее, чем подростки, не обладающие способностью понимать свои и чужие эмоции и управлять ими.

Полученные результаты полностью подтверждают выводы, сделанные в ходе сравнительного анализа. Способность понимать и управлять своими эмоциями повышает уровень эффективности общения, снижает уровень конфликтности между людьми и позволяет формировать дружественные, доверительные отношения, что положительно сказывается на психологическом благополучии подростков.

В соответствии с полученными в ходе исследования данными было проведено планирование комплекса коррекционных занятий с детьми, принявшими участие в исследовании. Исходя из этого, **цель**: создание условий для развития у подростков эмоционального интеллекта с помощью тренинговой работы.

Задачи: познакомить участников друг с другом, создать доверительную атмосферу; развить способность к созданию точной, соответствующей действительности модели самого себя и своих психических состояний; обучить навыкам саморегуляции эмоциональных состояний и их поведенческих проявлений; способствовать развитию понимания эмоций других людей; закрепить навыки формирования эффективных коммуникаций.

Представленная программа представляет собой комплекс упражнений, направленная на создание условий для развития эмоционального интеллекта. Уникальность программы заключается в том, что для каждого участника составляется индивидуальная траектория эмоционального интеллекта.

Программа рассчитана на три блока, включающих 10 комбинированных занятий, в которые входят беседы, игры, упражнения с элементами арт-терапии, игротерапии, метод кейсов, сказкотерапии, психогимнастики, релаксационные упражнения, ролевые игры.

Содержание данной программы без изменений рекомендуется к применению в школьных образовательных учреждениях, с подростками 12 – 16 лет (I, II, III, IV блоки программы). Коррекционно-развивающая программа представляет собой цикл четырех последовательных способов, предназначенных для работы с подростками: «Какие эмоции я испытываю?» (осознавание своих эмоций); «Эмоции управляют мной или я ими?» (управление своими эмоциями); «Как распознать эмоции другого?» (понимание эмоций другого); «Я использую EQ» (овладение навыками эффективной коммуникации). Количество занятий, с I по IV блок, составлено с ориентацией на возраст детей, скорость и глубину освоения ими нового материала.

В результате проделанной работы первая гипотеза подтвердилась, в ходе эмпирического исследования было установлено, что подростки с высоким уровнем психологического благополучия обладают более высоким внутриличностным и межличностным интеллектом. Вместе с тем, вторая гипотеза исследования также была подтверждена, действительно, психологически благополучные подростки имеют больше взаимосвязей с эмоциональным интеллектом, чем психологически неблагополучные.

Итак, благодаря анализу результатов исследования были выявлены закономерности эмоционального интеллекта и психологического благополучия подростков. Данные закономерности позволили нам разработать программу по развитию эмоционального интеллекта у психологически неблагополучных подростков. Полученные данные могут использоваться непосредственно школьными психологами и педагогами, так как учет выявленных нами особенностей психологически благополучного учащегося позволит педагогам и психологам создать наиболее благоприятную атмосферу взаимодействия со школьниками.