

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

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА  
И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ**  
АФТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 341 группы,  
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
профиля «Практическая психология образования»,  
психолого-педагогического факультета  
Степановой Олеси Павловны

Научный руководитель  
зав.кафедрой педагогики и психологии,  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ О. В. Карина

(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ О. В. Карина

(подпись, дата)

**Балашов 2026**

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **Актуальность исследования.**

В современном мире процесс взросления сопровождается множеством вызовов, обусловленных возрастающими требованиями современного общества, быстрым развитием технологий, роста информационной нагрузки, усложнения межличностных взаимодействий и изменениями в образовательной среде. Одним из важнейших факторов, определяющих успешность преодоления трудностей подросткового возраста, выступает уровень эмоционального интеллекта. Современному подростку необходимо не только овладевать специальными навыками, но и демонстрировать эмоциональную устойчивость, ответственность, коммуникативные способности и высокую саморегуляцию.

В отличие от умственного интеллекта (IQ) который характеризует когнитивные способности, эмоциональный интеллект связан с умением понимать, управлять и использовать эмоции – как свои, так и окружающих.

Одним из важных аспектов исследования эмоционального интеллекта является его влияние на мотивацию обучающихся, их способность к саморегулированию и навыки взаимодействия с окружающим социумом.

Люди с высоким эмоциональным интеллектом проявляют доброжелательность, избегают конфликтов и обладают высокой самооценкой. Они способны быстро решать проблемы, проявлять инициативу и создавать благоприятную атмосферу в коллективе.

Эмоциональный интеллект включает в себя самосознание, саморегуляцию, эмпатию и социальные навыки. Эти компоненты играют ключевую роль в личной, учебной и профессиональной жизни, помогая строить гармоничные отношения и добиваться успеха.

Умение находить общий язык с окружением, строить гармоничные отношения, способствует успешной социально-психологической адаптации.

Исследования, проведенные учеными из разных стран, указывают, что трудности в социально-психологической адаптации происходят чаще в подростковом возрасте.

Социально-психологическая адаптация подростков включает в себя процесс их интеграции в учебное окружение, формирование социальных связей, а также способность справляться с эмоциональными и психологическими нагрузками, которые возникают в процессе обучения.

Этот процесс адаптации оказывает значительное влияние на удовлетворенность учебной деятельностью, поскольку подростки, успешно интегрировавшие социальные и психологические аспекты своей жизни, как правило, достигают более высоких успехов в учебе и испытывают больше удовольствия от образовательного процесса.

В этом контексте исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и социально-психологической адаптации подростков становится одной из ключевых и актуальных задач современной психологической науки. Для подростка – это сложный процесс, требующий гибкости и умения приспосабливаться к новым социальным ролям и требованиям, современному подростку все сложнее и сложнее адаптироваться и социализироваться к условиям жизни.

Проблема развития эмоционального интеллекта подростков является предметом изучения педагогов и психологов на протяжении многих лет (Е. В. Бирюкова, В. В. Бойко, М. И. Еникеев, Н. Л. Иванова, Л. В. Кулешова, Д. В. Люсин, Ю. В. Румянцева, И. А. Черникова и М. В. Чиркина, Е. А. Шляпкина и другие).

Различные аспекты социально-психологических особенностей подростков широко исследуются современными психологами (Д. А. Андреев, С. В. Гриценко, Е. В. Декин, И. В. Кузнецов, А. А. Легостаев, Е. Л. Солдатов, В. В. Чернов, Л. Б. Шнейдер, Н. Н. Ярушкин и другие).

Большинство исследователей подчеркивают важность эмоционального интеллекта в регуляции поведения, принятии решений и коммуникации, однако четких доказательств прямого воздействия эмоционального интеллекта на социально-психологическую адаптацию подростков пока недостаточно.

Однако до сих пор остается недостаточно изученным вопрос о том, как взаимосвязаны между собой уровень эмоционального интеллекта и социально-психологической адаптации подростков. Это актуализирует необходимость проведения исследования, направленного на выявление характера этой связи и ее влияния на личностное развитие подростков.

**Цель исследования** заключается в исследовании взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и социально-психологической адаптации подростков.

**Объект исследования:** эмоциональный интеллект и социально-психологическая адаптация.

**Предмет исследования:** особенности взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и социально-психологической адаптации подростков.

**Гипотеза исследования:** предполагаем, что существует взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта и особенности социально-психологической адаптации подростков.

Достижение обозначенной цели происходило путем решения ряда **задач:**

- изучить понятия и структуры эмоционального интеллекта;
- исследовать проблемы социально-психологической адаптации в современной психолого-педагогической литературе;
- выявить особенности проявления эмоционального интеллекта и адаптации в подростковом возрасте;
- разработать программу по развитию эмоционального интеллекта у подростков с целью повышения уровня их адаптации.

**Теоретико-методологическую основу** исследования составили:

- основные подходы к пониманию эмоционального интеллекта (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Ю. Н. Крайнова, Т. В. Кунгурова, Д. В. Люсин, Б. Ф. Ломов, Дж. Майер, А. О. Монастырева, Д. А. Стрельченко, П. Сэловей, Г. В. Юсупова и др.);

– исследования проблемы социально-психологической адаптации (Б. Г. Ананьев, А. А. Булычева, Н. Ф. Дианова, Ю. А. Иванова, Д. О. Лавринович, В. В. Лагерев, А. Г. Маклаков, А. В. Микляева, А. В. Морозов, О. В. Скорикова, Е. А. Тамкова, С. С. Щекудова и др.);

– положения об особенностях эмоционального интеллекта и адаптации в подростковом возрасте (А. С. Берберян, Л. С. Выготский, М. А. Добрынина, А. Г. Казарян, И. С. Морозова, И. К. Симагина, К. Г. Сурнова, А. Ш. Тхостова, Д. Б. Эльконин, С. М. Шингаев и др.).

Для исследования используются такие методы, как анализ, обобщение и систематизация литературных источников по проблеме исследования; эмпирические: метод обобщения и интерпретации полученных данных, а также метод описательной и математической статистики.

В процессе эмпирического исследования проблемы применены следующие **методики**:

1. Методика «Тест эмоционального интеллекта», Н. Холла.
2. Методика диагностики социально-психологической адаптации, К. Роджерса – Р. Даймонд.

Методы обработки эмпирических данных: количественная и качественная обработка результатов исследования, графическое отображение данных, корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

**Экспериментальная база исследования.** Практическое исследование взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и социально-психологической адаптации подростков проводилось на базе Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей» г. Балашова Саратовской области. Выборка испытуемых состоит из 21 обучающихся старшего подросткового возраста (обучающиеся 10 класса образовательного учреждения). Исследование проводилось с учетом Федерального закона «О персональных данных» от 27.07.2006 N 152-ФЗ.

**Практическая значимость** заключается в том, что описываемые в обсуждении результаты исследования эмоционального интеллекта и социально-психологической адаптации подростков раскрывают методические основы разработки программы, направленной на развитие эмоционального интеллекта в старшем подростковом возрасте при проблемах социально-психологической адаптации.

Также полученные данные помогут педагогам, психологам и социальным педагогам лучше понимать особенности развития личности в подростковом возрасте и более эффективно оказывать помощь подросткам в решении их личных и социальных проблем.

**Структура работы** включает: введение, две главы, выводы по главам, заключение, список использованных источников и приложение.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе** нами были изучены теоретические аспекты эмоционального интеллекта и социально-психологической адаптации подростков.

Эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать собственные чувства и эмоции, управлять ими, понимать эмоции и чувства других людей для выстраивания на данной основе конструктивных отношений с другими людьми, а также продуктивного решения практических задач.

Ключевыми элементами эмоционального интеллекта можно выделить: мотивационную, саморегуляционную, рефлексивную, эмпатическую и актуализирующую переживания в деятельности.

Под социально-психологической адаптацией понимается результат и процесс взаимодействия личности и социальной среды, активное вхождение индивида в общество, его включение в ролевую структуру группы посредством сближения целей, ценностей, норм и традиций.

К старшему подростковому возрасту наблюдается достаточно высокая способность к распознаванию эмоций окружающих и умение проявлять эмпатию по отношению к ним. Важными новообразованиями подросткового возраста

можно считать саморегуляцию, самоконтроль и рефлексия. Именно в подростковом возрасте возникновение рефлексии является проявлением механизма самосознания.

Социально-психологическая адаптация подростков – сложный многоступенчатый процесс, протекающий на фоне кардинальных физических и психологических изменений. Социально-психологическая адаптация старших подростков осложняется современными глобализационными процессами, цифровизацией и кризисом традиционных институтов социализации. В подростковом возрасте особенно остро встает проблема адаптации вследствие борьбы между стремлением к самостоятельности и зависимостью от взрослых.

**Во второй главе** «Эмпирическое исследование взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и социально-психологической адаптации подростков» было проведено эмпирическое исследование, направленное на исследовании взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и социально-психологической адаптации подростков старшего школьного возраста.

В ходе проведенного эмпирического исследования были определены уровни эмоционального интеллекта старших подростков на основе методики Н. Холла.

Результаты обследования подростков по методике Н. Холла «Тест эмоционального интеллекта» представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Обобщенные данные по отдельным показателям эмоционального интеллекта (методика эмоционального интеллекта Холла)

Шкалы	<i>Результаты диагностики</i>					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Человек	%	Человек	%	Человек	%
Эмоциональная осведомленность	3	14,3	11	52,4	7	33,3
Управление своими эмоциями	10	47,6	10	47,6	1	4,8
Самомотивация	9	42,9	11	52,4	1	4,8
Эмпатия	10	47,6	9	42,9	2	9,5

Управление эмоциями других людей	3	14,3	17	81,0	1	4,8
Интегративный уровень	8	38,1	13	61,9	0	0

Таким образом, большинство участников показали средний уровень эмоционального интеллекта по большинству шкал, что свидетельствует о недостаточной сформированности навыков, подростки еще находятся в процессе формирования этих навыков. Уровень управления собственными эмоциями, самомотивации и эмпатии являются значительно низкими.

Анализ полученных данных по методике «Социально-психологическая адаптация», позволил выделить высокий, средний и низкий уровни выраженности различных шкал социально-психологической адаптации, представленных на рисунке 1.

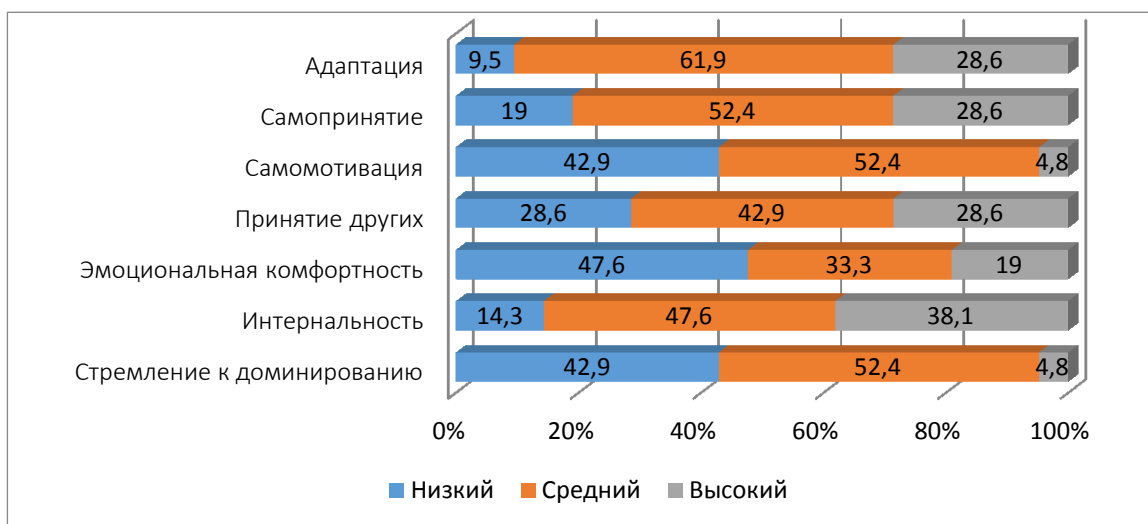


Рисунок 1 - Распределение данных по отдельным показателям социально-психологической адаптации, %

Таким образом, анализируя результаты методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса–Даймонда, можно сделать вывод, что только небольшая часть подростков старшего школьного возраста демонстрируют высокий уровень социально-психологической адаптации. Это говорит о том, что эти подростки успешно справляются с требованиями социальной среды, адаптируясь к различным ситуациям. Большая часть подростков старшего школьного возраста показали средний уровень социально-психологической адаптации, что свидетельствует о том, что у большинства

индивидов в данной выборке отсутствуют серьезные проблемы с адаптацией, и их психологическое состояние позволяет успешно функционировать в обществе. Так, большинство подростков старшего школьного возраста проявляют средние уровни адаптации и самопринятия, одновременно испытывая трудности в эмоциональной комфортности и принятии других. Среди участников встречаются подростки старшего школьного возраста с высокими уровнями адаптации и интернальности, однако значительная часть нуждается в развитии навыков эмоциональной устойчивости и открытости. Специфичной чертой является слабый уровень доминирующего поведения, который отражается в пассивном стиле взаимодействия с окружающими.

Проведенное исследование показало значимые положительные корреляции между компонентами эмоционального интеллекта и факторами социально-психологической адаптации, особенно в плане самопринятия, интернальности и принятия других.

По результатам диагностики была сформирована программа развития эмоционального интеллекта у подростков старшего школьного возраста.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Рассматривая теоретические и эмпирические аспекты взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и социально-психологической адаптации подростков было сделано ряд выводов.

Эмоциональный интеллект – это способность осознавать, понимать и управлять собственными эмоциями, а также читать эмоции других людей и адекватно на них реагировать. Ключевыми элементами эмоционального интеллекта являются самосознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия и социальные навыки.

Под социально-психологической адаптацией понимается результат и процесс взаимодействия личности и социальной среды, активное вхождение индивида в общество, его включение в ролевую структуру группы посредством сближения целей, ценностей, норм и традиций.

К старшему подростковому возрасту наблюдается достаточно высокая способность к распознаванию эмоций окружающих и умение проявлять эмпатию по отношению к ним. Важными новообразованиями подросткового возраста можно считать саморегуляцию, самоконтроль и рефлексивность.

Социально-психологическая адаптация подростков – сложный многоступенчатый процесс, протекающий на фоне кардинальных физических и психологических изменений. В подростковом возрасте особенно остро встает проблема адаптации вследствие борьбы между стремлением к самостоятельности и зависимостью от взрослых.

Исходя из этих выводов, мы провели эксперимент, направленный на исследование взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и социально-психологической адаптации подростков старшего школьного возраста.

Исследование показало, что у большинства подростков старшего школьного возраста наблюдается средний уровень эмоционального интеллекта по большинству шкал, что свидетельствует о недостаточной сформированности навыков, подростки старшего школьного возраста еще находятся в процессе формирования этих навыков. Уровень управления собственными эмоциями, самомотивации и эмпатии являются значительно низкими.

Большая часть подростков старшего школьного возраста показали средний уровень социально-психологической адаптации, самопринятия. Специфичной чертой является слабый уровень доминирующего поведения, который отражается в пассивном стиле взаимодействия с окружающими. Только небольшая часть подростков старшего школьного возраста демонстрируют высокий уровень социально-психологической адаптации.

Проведенное исследование показало значимые положительные корреляции между компонентами эмоционального интеллекта и факторами социально-психологической адаптации, особенно в плане самопринятия, интернальности и принятия других.

По результатам диагностики была разработана программа развития эмоционального интеллекта у подростков старшего школьного возраста.

Предлагаемая программа носит комплексный характер и включает последовательные блоки, направленные на постепенное развитие эмоционального интеллекта подростков старшего школьного возраста.

Реализация предложенной программы обеспечит подростков старшего школьного возраста инструментами для осознанного проживания своих эмоций, что станет основой для их успешной социальной адаптации и личного развития.

Следовательно, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась, поставленные цели и задачи достигнуты.