

*Литвинчук Наталья Викторовна*

магистрант

Научный руководитель

*Мосина Наталия Анатольевна*

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный  
педагогический университет им. В.П. Астафьева»

г. Красноярск, Красноярский край

## **ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

*Аннотация:* нестабильность общественных процессов приводит к необходимости изменения подходов к развитию личности в учреждениях сферы образования. Государственный образовательный стандарт, устанавливая ориентиры к результатам формирования эмоционального интеллекта, создает проблемное поле для практиков в выборе оптимальной структурной модели эмоционального интеллекта и определения его компонентного содержания с учетом возрастных особенностей. Целью работы является выявление структурно-содержательных особенностей эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. Для реализации поставленной цели был использован тест MSCEIT-YRV, тест эмпатии для детей и подростков В.К. Брайант и опросник регуляции эмоций (ERO) Дж. Гросса. Анализ результатов, полученных в группе подростков 13–14 лет, позволил выявить, что подростки имеют развитые способности, связанные с распознаванием и использованием эмоций, при сниженном уровне развития способностей к управлению и пониманию эмоций. Подростки, испытывающие затруднения с управлением и пониманием эмоций обладают низким уровнем эмпатии и используют стратегию подавления экспрессии. Выявленные особенности структуры эмоционального интеллекта подростков могут использоваться при формировании программы развития

*эмоционального интеллекта в процессе психолого-педагогического сопровождения деятельности общеобразовательной организации.*

**Ключевые слова:** *эмоции, эмоциональный интеллект, развитие, модель способностей, подростковый возраст, подростки, программа групповых консультаций.*

Происходящие в обществе неожиданные политические, экономические и социальные изменения увеличивают информационный поток и вариативность контекстов, которые оказывают негативное влияние на психофизиологическое здоровье человека, вызывая повышенный уровень тревоги и пролонгированные стрессы. Данные факторы приводят к пристальному вниманию на качества личности, способствующие адаптивным реакциям и позволяющие выстроить эффективную стратегию жизни: психологическую устойчивость, гибкость, осознанность, эмпатию и сочувствие. Указанные качества личности исследователи связывают с эмоциональным интеллектом. Современной системе образования, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования третьего поколения необходимо создать условия для развития у учащихся эмоционального интеллекта, как одного из составных компонентов универсальных учебных регулятивных действий. К концу обучения в основной школе результатом развития эмоционального интеллекта у обучающихся является сформированная способность: различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций» [9, с. 52]. Таким образом вопросы, связанные с изучением и развитием эмоционального интеллекта являются на сегодняшний день актуальными.

Значимость эмоционального интеллекта подтверждают многочисленные исследования, в которых определено содержание термина, его структура и подчеркивается необходимость развития, таких зарубежных и отечественных ученых, как: Р. Бар-Он, К.В. Петридес, Э. Фернхем, Дж. Мейер, П. Сэловей, Д. Ка-

рузо, Д. Гоулман, Г.Г. Гарскова, М.А. Манойлова, А.С. Петровская, И.Н. Андреева, Д.В. Люсин, С.П. Деревянко, И.А. Савенков, Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевная, Т.С. Киселева. Исследование феномена происходит в русле изучения взаимосвязи между когнитивными и эмоциональными процессами, поскольку эмоциональный интеллект соединяет в себе два понятия, которые сливаются в единый процесс, связанный с наложением эмоций на познавательную деятельность. По признанию большей части научного сообщества первой публикацией на тему эмоционального интеллекта является статья П. Сэловея и Дж. Мейера «Эмоциональный интеллект», в которой ученые определили эмоциональный интеллект как способность отслеживать собственные эмоции и эмоции других людей, различать их и использовать данную информацию для управления мышлением и действиями, а также предложили методику его измерения [15]. В последующем данный конструкт глубже изучался и конкретизировался в исследованиях Д. Гоулмана, Р. Бар-Она, Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо [4, 13, 16]. Среди отечественных ученых, продолжая исследования Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева и О.К. Шадрикова в контексте «эмоционального мышления», свои модели эмоционального интеллекта разработали и описали Д.В. Люсин, И.Н. Андреева [1, 6].

Модели эмоционального интеллекта, разработанные исследователями, принято делить на смешанные (интегративные) модели и модели способностей. В рамках смешанной модели эмоциональный интеллект рассматривается как сложное психическое образование, включающее в себя помимо когнитивных способностей комплекс личностных черт, таких как: самообладание, уверенность в себе, инициативность, независимость и т. д. [4], уверенность, гибкость, устойчивость к стрессу, счастье, оптимизм [13], адаптивность, креативность, общительность, социальную смелость и др. [1]. В модели способностей эмоциональный интеллект связан с переработкой информации об эмоциях и представлен как совокупность способностей понимания своих и чужих эмоций, управления ими, использования в мышлении и поведении. В его структуре Д.В. Люсин [6, с. 31] выделяет внутриличностный (способности к пониманию и управлению своими

эмоциями) и межличностный эмоциональный интеллект (способности к пониманию и управлению чужими эмоциями). Дж. Мэйер, П. Сэловей и Д. Карузо определяют эмоциональный интеллект как способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений. Четырехкомпонентная структура этой модели иерархически организована и представлена ветвями: «Восприятие эмоций (идентификация)», «Использование эмоций в мышлении и деятельности», «Понимание эмоций» и «Управление эмоциями» [16, с. 509].

В ходе обобщения и анализа существующих моделей эмоционального интеллекта можно отметить, что несмотря на масштабные исследования данного феномена его содержание и структура, методики измерения и направления развития остаются дискуссионными вопросами. Учитывая вышеизложенное, развитие эмоционального интеллекта в образовательной среде создает проблемное поле в определении предпочитаемой модели эмоционального интеллекта, его структуры и компонентов, подлежащих формированию и развитию в рамках реализации требований ФГОС ООО третьего поколения. Особый интерес вызывает вопрос его структурно-содержательных особенностей в подростковом возрасте для целенаправленного воздействия на развитие отдельных сторон эмоционального интеллекта посредством групповых консультаций.

Часть исследователей, в том числе И.Н. Андреева, И.И. Ветрова и Ю.В. Давыдова, считают сенситивным периодом развития эмоционального интеллекта подростковый возраст [1–3], поскольку он характеризуется гибкостью всех психических процессов, повышенной эмоциональностью с резкими перепадами настроения, а также глубоким интересом к своему внутреннему миру. Особую значимость приобретает ведущая деятельность этого периода – интимно-личностное общение с ровесниками. Наличие близких, доверительных отношений позволяет подростку исследовать свое «Я» и найти свое место в обществе, быть «значимым». Отсутствие дружеских отношений порождает в подростках тревожность, гневливость, эгоистичность, застенчивость. Ключе-

вым моментом межличностных взаимоотношений является умение воспринимать, понимать и регулировать эмоции как свои, так и окружающих людей. Необходимо отметить, что стремительное развитие IT-технологий сформировало новое пространство общения подростков, где популярные в подростковой среде каналы коммуникации (социальные сети и мессенджеры) становятся симулякрот ведущей деятельности. Как отмечает в своем исследовании Е.С. Иванова, большое количество контактов у современного подростка чаще всего происходит в интернет пространстве, где процесс коммуникации акцентируется на знаковой передаче информации. При таком общении остаются неразвитыми способность проявлять эмпатию, осознавать собственные чувства и регулировать эмоциональную составляющую [5, с. 39].

Учитывая изложенное мы полагаем, что будет целесообразно при формировании программы развития эмоционального интеллекта принять за основу модель способностей Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо, учитывать указанные аспекты подросткового возраста и выявленные в рамках этой модели структурно-содержательные особенности эмоционального интеллекта. В поле проблематики нашего исследования модель способностей Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо и её четырёхкомпонентная структура: распознавание эмоций, усиление мышления (использование эмоций для решения задач), понимание эмоций и управление эмоциями, представляется наиболее приемлемой по сравнению с другими моделями. Эмоциональный интеллект здесь представлен как познавательный процесс который происходит благодаря выделенным конкретным способностям, что дает возможность его объективного измерения. Мы придерживаемся мнения, что измерение эмоционального интеллекта через задачный метод MSCEIT, предлагаемый авторами модели способностей Дж. Мэйером, П. Сэловеем и Д. Карузо, достовернее опросников, основанных на самоотчете, где полученные данные оцениваются респондентом через призму особенностей самосознания и самооценки, а также социальной желательности.

В этой связи для изучения структурно-содержательных особенностей эмоционального интеллекта подросткового возраста был использован тест MSCEIT-

YRV в подростковой исследовательской версии (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test – Youth Research Version) в адаптации Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевной, Т.С. Киселевой, который позволяет оценить насколько успешно подростки выполняют задачи при решении которых требуется использовать информацию, связанную с эмоциями. Результаты теста MSCEIT-YRV представлены общим коэффициентом эмоционального интеллекта, а также баллов по 4 ветвям: «Распознавание эмоций», «Усиление мышления», «Понимание эмоций» и «Управление эмоциями» [10, с. 35]. Дополнительно использовались методики, направленные на измерение близких по психологическому содержанию конструктов: методика определения эмпатии для детей и подростков В. К. Брайант [7, 14], с целью определения способности подростка поставить себя на место другого человека и способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей, а также опросник регуляции эмоций (ERQ) Дж. Гросса в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниенко [8, с. 149], для выявления предпочитаемого способа регуляции эмоций – когнитивную переоценку или подавление эмоциональной экспрессии. В исследовании приняли участие 57 учащихся 7-х классов в возрасте от 13 до 14 лет.

Анализ результатов теста MSCEIT-YRV показал, что общий уровень коэффициента эмоционального интеллекта в экспериментальной группе распределился следующим образом: средний уровень 72%, высокий 10%, низкий 18%. Полученные данные свидетельствуют о том, что большая часть подростков задумывается над тем, что они чувствуют, и что чувствуют другие люди. Они учитывают эмоции при регуляции своего поведения, но временами могут сталкиваться со сложностями из-за того, что не всегда обращают внимание на эмоции, как на источник информации. Эмоции у них могут переживаться ярко, а управление ими может вызывать трудности.

Рассмотрим сопоставление соотношения уровней развития эмоционального интеллекта по 4 ветвям с целью выделить структурные особенности и связи, представленные на рисунке 1.

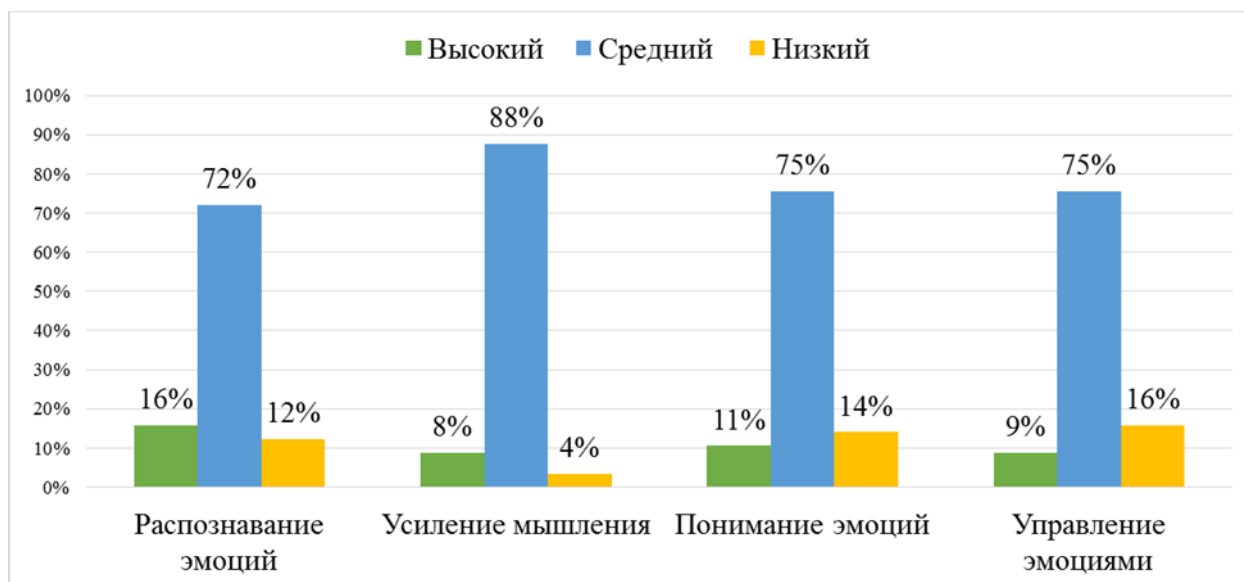


Рис. 1. Распределение уровней развития по ветвям эмоционального интеллекта (%)

Наиболее высокий уровень развития способностей у подростков показала ветвь «Усиление мышления» (88% средний уровень и 9% высокий). Это показывает, что подростки имеют представление о том, как эмоции влияют на мышление и деятельность, могут грамотно направить эмоции на повышение эффективности, стимулирование умственной деятельности и решение задач или проблем.

Уровень развития способностей ветви «Распознавание эмоций» оказался в целом ниже: 72% средний, 16% высокий и 12% низкий уровни. Подростки, показавшие средний уровень развития способностей распознавания эмоций проявляют устойчивый интерес к эмоциональной составляющей своих переживаний. Они обращают внимание на проявления эмоциональных состояний: выражение лиц, тон голоса, особенности поведения. Могут верно идентифицировать эмоции свои и окружающих по ситуациям, по внешним проявлениям в мимике, речи и поведении. Необходимо отметить, что данные показатели ветви «Распознавание эмоций» коррелируют с многочисленными исследованиями, которые показывают, что в подростковом возрасте дети уже обладают способностью точно идентифицировать эмоции и выражать их на одном уровне со взрослыми, но определенные сложности вызывает идентификация эмоций стыда, гнева, ненависти, ревности, зависти [11, с. 67].

В результате сопоставления полученных данных по ветвям «Распознавание эмоций» и «Усиление мышления» обращает на себя внимание факт, что у подростков возникают трудности в распознавании эмоций, однако они умеют использовать эмоции для улучшения своей продуктивности и решения проблем. Такое соотношение вызывает определенное противоречие, которое сами авторы модели способностей поясняют таким образом: «... фактор ментальной способности «Использование эмоций» не выводится надежно из исследований MSCEIT. Это может быть... потому, что люди решают данные проблемы, скорее используя свою способность «Понимание эмоций» (или другую), чем прибегают к использованию определенной способности, связанной с фасилитацией мыслительного процесса» [10, с. 36].

Рассматривая показатели по ветвям «Понимание эмоций» и «Управление эмоциями» мы видим, что наибольшее количество подростков 16% имеют низкий уровень развития способностей по ветви «Управление эмоциями». Основой данной ветви является регуляция эмоций без контроля и подавления, следовательно, подросток, обладающий низким уровнем управления эмоциями, чаще всего прибегает к такому способу управления эмоциями, как подавление. В этой связи регуляция своего поведения вызывает сложности, поскольку при столкновении с сильными и интенсивными эмоциями управлять ими не получается и поведение подчиняется стихийному влиянию эмоций.

Данные ветвей «Понимание эмоций» и «Управление эмоциями» показывают равнозначный средний уровень способностей (75%). Эти подростки могут определять причины и возможные последствия эмоций, но испытывают сложности с классификацией и интерпретацией амбивалентных (двойственных) эмоций и чувств. При построении причинно-следственных связей между событиями подросток фокусируется на эмоциональном аспекте не учитывая эмоции как источник информации о причинах того или иного поведения.

Сравнивая показатели по ветвям можно отметить следующее. Незначительное снижение уровня способностей понимания эмоций по сравнению с уровнем способности распознавать эмоции. Данное соотношение показывает, что подрост-



ки могут понимать и идентифицировать возникающую эмоцию в ответ на конкретную ситуацию, но не понимать, что две эмоции могут возникать последовательно в ответ на одно и то же событие и не осознавать, что две эмоции могут существовать одновременно как сложная реакция на одно и то же явление.

Более высокие показатели уровня способностей усиления мышления при меньшей выраженности способностей распознавания эмоций, понимания эмоций и низком уровне способностей управления эмоциями. При таком соотношении подростки испытывают затруднения в управлении эмоциями, не всегда верно распознают эмоции, часто не понимают причин их возникновения и последствий, однако они умеют их использовать для повышения эффективности своих действий и решения проблем. Данное сочетание вызывает противоречие поскольку управление и использование эмоций требует их осознания и понимания. Можно предположить, что полученные данные свидетельствуют о развитии зрелого уровня эмоционального интеллекта.

В соответствии уровневый подход к исследованию эмоционального интеллекта, предложенным Е.В. Сидоренко, «способность превратить эмоции в предмет восприятия, анализа, сознательного управления и целенаправленного использования возможно лишь при отделении себя, как субъекта анализирующего и целенаправленно действующего, от себя, как субъекта, переживающего». На более низком операциональном (управляющем) уровне эмоциональное воздействие может способствовать решению актуальных задач даже не требуя осознанного понимания механизмов этого процесса [12, с. 333].

Анализ результатов опросника регуляции эмоций (ERQ) Дж. Гросса показывает, что 56% подростков используют стратегию подавления экспрессии, а 44% стратегию когнитивной переоценки. Это говорит о том, что подростки чаще прибегают к подавлению своей экспрессии, чем к попыткам переосмыслить происходящую ситуацию. Данные показатели коррелируют с результатами теста MSCEIT-YRV, где наибольшее количество подростков показали низкий уровень развития способностей по ветви «Управление эмоциями», которая фокусируется на способности чувствовать эмоции, а не подавлять их. В свою оче-

редь, полученные практически равные средние значения по ветвям «Понимание эмоций» и «Управление эмоциями» (75%) позволяют заключить, что подростки могут успешно управлять эмоциями при условии их понимания и когнитивной работы над осознанием эмоций для осмысленных, а не импульсивных реакций.

Высокие показатели использования стратегии подавления экспрессии связаны на наш взгляд с формированием репертуара стратегий регуляции эмоций у детей подросткового возраста, а также особенностями данного возрастного периода. Доминирующая потребность подростка в общении и признании его «Я» со стороны общества, формирование самооценки сквозь призму отношений с друзьями и сверстниками, где важно поддержать межличностные связи, приводит к использованию стратегии подавления экспрессии и эмоций, которые могут привести к разрыву отношений. Кроме того, данные показатели согласуются с представленными в исследовании А.А. Панкратовой и Д.С. Корниенко выводами о том, что для России подавление экспрессии является достаточно типичной стратегией эмоциональной регуляции [8, с. 146].

Результаты теста эмпатии для детей и подростков К. Брайант, полученные в экспериментальной выборке, свидетельствуют о том, что 39% подростков обладает низким уровнем развития эмпатии при низких и средних уровнях развития эмоционального интеллекта. Уровень эмпатии, соответствующий норме, выявлен у 37% участников эксперимента, высокий уровень – 24%. Большое количество подростков, показавших низкий уровень эмпатии, как ранее было отмечено, мы связываем с диджитализацией современного общества, меняющей способы и формы межличностного общения, которое теперь происходит в интернет-пространстве.

В целом анализ проведенного исследования структурно-содержательных особенностей эмоционального интеллекта в подростковом возрасте позволяет сделать следующие выводы. На данном возрастном этапе происходят изменения в структуре эмоционального интеллекта: собственные эмоциональные состояния и эмоциональные состояния других не только становятся предметом интереса и понимания, но могут приводить к трудностям в интимно-личностном общении. Происходит выделение себя переживающего и отделение

себя от действующего, а также формирование стратегий саморегуляции. Являются актуальными способности понимать эмоции и управлять ими на основе умения принять другого и открытости для чувств других.

Большая часть подростков обладает средним уровнем развития эмоционального интеллекта. Они хорошо справляются с распознаванием и использованием эмоций, однако испытывают затруднения с управлением и пониманием эмоций, обусловленные используемой стратегией подавления экспрессии и низким уровнем эмпатии.

Данные проведенного исследования могут быть использованы при формировании программы групповых консультаций развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте.

### *Список литературы*

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие / И.Н. Андреева. – Новополюцк: Полоц. гос. ун-т, 2020. – 356 с. EDN EALLCB
2. Ветрова И.И. Эмоциональный интеллект в подростковом и раннем юношеском возрасте / И.И. Ветрова // Развитие психологии в системе комплексного человекознания: материалы научно-практич. конф. – М.: Институт психологии РАН, 2012. – С. 271–274. EDN SJOIDH
3. Давыдова Ю.В. Гендерный аспект изучения эмоционального интеллекта подростков / Ю.В. Давыдова // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2010. – №40. – С. 113–118. EDN NBGLIF
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ Москва, 2009. – 478 с. EDN QXXFGB
5. Иванова Е.С. Особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте / Е.С. Иванова // Эксперимент и инновации в школе. – 2011. – №6. – С. 37–41. EDN OOQSGI
6. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин; под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова // Социальный интеллект:

теория, измерение, исследования: сб. ст. – М.: Ин-т психологии Рос. акад. наук., 2004. – С. 29–36. EDN UVGYGB

7. Миллер С. Психология развития: методы исследования / С. Миллер. – СПб.: Питер, 2002. – 464 с.

8. Панкратова А.А. Русскоязычная адаптация опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса / А.А. Панкратова, Д.С. Корниенко // Вопросы психологии. – 2017. – №5. – С. 139–149. EDN YNMATX

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://fgosreestr.ru/educational\\_standard/3](https://fgosreestr.ru/educational_standard/3) (дата обращения: 27.10.2023).

10. Сергиенко Е.А. Тест эмоционального интеллекта Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо в подростковой исследовательской версии: Русскоязычная версия (MSCEIT-YRV™): Руководство исследователя / Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевная, Т.С. Киселева. – М.: Институт психологии РАН, 2020. – 108 с. – EDN MOJCEZ

11. Сергиенко Е.А. Развитие эмоционально-интеллектуальных навыков дошкольников, младших школьников, младших и старших подростков во внешкольных центрах: учебно-методическое пособие: теоретическая часть / Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевная, Т.С. Киселева [и др.]. – М.: Институт психологии РАН, 2019. – 136 с. – EDN EFQVJM

12. Сидоренко Е.В. Уровневый подход к исследованию эмоционального интеллекта / Е.В. Сидоренко; под ред. В.М. Аллахвердова // Ананьевские чтения – 2015: Фундаментальные проблемы психологии: матер. науч. конф. – СПб.: СПбГУ. Скифия-принт, 2015. – С. 332–333.

13. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory / R. Bar-On, J. Parker // Handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. – pp. 363–388.

14. Bryant В.К. An index of empathy for children and adolescents / В.К. Bryant // Child Development. – 1982. – V. 53. – pp. 413–425.

15. Salovey P. Emotional Intelligence / P. Salovey, J.D. Mayer // *Imagination, Cognition and Personality*. – 1990. – 9 (3), – pp. 185–211. DOI 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

16. Mayer J.D. (2008). Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? / J.D. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso // *American Psychologist*. – №63. – pp. 503–517. DOI 10.1037/0003-066X.63.6.503