

Владимиркин Андрей Андреевич

студент

Научный руководитель

Семенова Ия Анатольевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный
педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

г. Ульяновск, Ульяновская область

ОСОБЕННОСТИ ИНТРОСПЕКЦИИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в статье обсуждаются результаты диагностики интроспекции и эмоционального интеллекта у старших подростков, а также выявленные взаимосвязи между выделенными переменными. Использованы «Дифференцированный тест рефлексии» (Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина) и «ЭмИн» (Д.В. Люсина) для измерения соответствующих параметров. Обоснована важность понимания и управления подростками собственными эмоциями для эффективного развития интроспективных навыков.

Ключевые слова: подростковый возраст, интроспекция, эмоциональный интеллект, развитие рефлексивной компетентности, управление эмоциями.

Возраст перехода от детства к зрелости сопровождается не только стремительными физиологическими изменениями, но и кардинальными преобразованиями в сфере индивидуального сознания, в системе взаимоотношений подростка. Среди исследований этого переходного периода нам не удалось встретить работ, описывающих исследования отношений между интроспекцией и эмоциональным интеллектом старших подростков.

Эмоциональный интеллект (EQ) определяется, как способность понимать свои и чужие эмоции, идентифицировать их, понимать их причины и следствия, управлять ими. Важным компонентом выступает умение контролировать ин-

тенсивность эмоций, их выражение и способность при необходимости вызвать определенные эмоции [3, с. 33]. Интроспекция представляет собой способность рассматривать и анализировать свои мысли, чувства и поведение.

Цель нашего исследования заключается в выявлении характера взаимосвязи между уровнем интроспекции и эмоциональным интеллектом старших подростков. Мы предполагаем прямую зависимость между уровнем интроспекции и эмоционального интеллекта: высокий уровень интроспекции соответствует высокому уровню эмоционального интеллекта (EQ).

Для проверки этой гипотезы мы провели диагностику рефлексивных способностей подростков, используя две методики, «Дифференцированный тест рефлексии» Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина и измерение уровня эмоционального интеллекта с помощью методики Люсина Д.В. «ЭмИн» [2]. В исследовании принимали участие 20 респондентов в возрасте от 15 до 17 лет (10 мальчиков и 10 девочек), проживающие в Ульяновске (подразумевается относительно большой разброс по социально-экономическому, культурному статусу, специализации образовательных организаций).

В настоящей статье мы используем понятие «интроспекция» в смысле «рефлексивного самоанализа, фокусом которого становятся внутренние переживания и состояния самого человека» [4, с. 114]. Некоторые исследователи полагают, что «интроспекция не является самым адаптивным видом рефлексии, и её польза будет больше в психотерапевтическом кресле, чем в реальной ситуации» [4, с. 114]. Однако мы посчитали интроспекцию подростков в некотором смысле «зародышем» взрослой рефлексии и решили проследить за её возможными взаимосвязями с уровнем эмоционального интеллекта, предполагая, что более глубокий анализ такой взаимосвязи может помочь в практической работе психолога с подростками.

Переходный возраст характеризуется кардинальными изменениями в сфере сознания и в системе взаимоотношений подростка. Процесс полового созревания оказывает большое влияние на психофизиологию подростка и его активность. В этот период особенно сложно контролировать эмоции, понять соб-

ственный внутренний мир, четко определить цели и точно регулировать свои действия. Развитие интроспекции становится особенно актуальным и важным в подростковом возрасте, поскольку помогает преодолеть эти трудности. Развитие интроспекции позволяет критично воспринимать особенности характера, адекватно оценивать свои достоинства и недостатки.

Переход к новому уровню самосознания, как указывает Л.И. Божович, является важным аспектом подросткового возраста. Развивая интроспекцию, подросток активно исследует свои психологические особенности, что стимулирует его стремление к самореализации и самовыражению [1, с. 27]. Рефлексивная компетентность позволяет подростку балансировать между собственными мотивами и требованиями окружающего мира [5]. Развитие рефлексивной компетентности играет ключевую роль в регуляции эмоций подростка. Фокус на собственных эмоциональных состояниях в ходе развитой интроспекции помогает понять, какие действия следует предпринять.

Результаты диагностики уровня рефлексии по шкале «Интроспекция» представлены на рисунке 1. Большая часть выборки, 41%, имеют средний уровень интроспекции. Это можно объяснить относительно развитой способностью фокусироваться на собственных субъективных реакциях у большинства подростков. Однако у 35% участников исследования способность к интроспекции развита на низком уровне. Это может быть связано с их еще не полностью сформировавшимися навыками самоанализа, возможно недостаточным опытом и меньшей склонностью к глубокому размышлению из-за влияния окружающей среды, но также можем предположить, что влияют и генетические факторы. Как было упомянуто ранее выборку составляют респонденты из совершенно разного социального окружения, таким образом, мы можем предположить влияние факторов широкого круга.

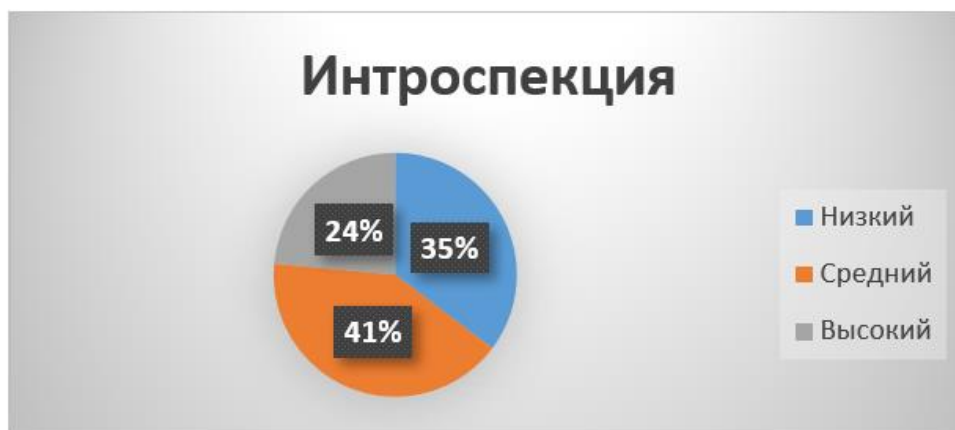


Рис. 1. Результаты диагностики уровня интроспекции у старших подростков (тест «ДТР» Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина)

А вот результаты теста «ЭмИн» нас заметно удивили, так как почти половина выборки (40%) показала очень высокие показатели по тесту. Оказалось, что большинство подростков в нашей выборке как будто интуитивно научаются считывать эмоциональные состояния (собственные и партнеров по общению). Это почти в два раза превышает количество подростков с высоким уровнем интроспекции (24%). Возможно, высокие (у 15%) и средние (у 20% участников исследования) показатели обусловлены их возрастными особенностями, такими как усиленное развитие социальной и эмоциональной чувствительности в ходе погружения в интимно-личностное общение со сверстниками. Интенсивное экспериментирование и новые ощущения в этой области всё чаще побуждают подростков задумываться, что они чувствуют и как этими чувствами управлять. Обращают на себя внимание подростки с низкими и очень низкими показателями (10% и 15% соответственно). Возможно, ребятам не достаёт опыта близкого эмоционального общения с людьми, это может быть связано с отношениями в семьях подростков. Может быть, что в их социальной среде это не особо принято.



Рис. 2. Показатели уровня эмоционального интеллекта
по тесту «ЭмИн» Д.В. Люсина

Для ответа на вопрос о взаимосвязи возможности старших подростков понимать эмоции и управлять ими, используя интроспективные способности, мы провели корреляционное исследование между уровнем эмоционального интеллекта и уровнем интроспекции при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Наше исследование выявило прямую взаимосвязь ($r = 0,61$; $p < 0,001$) между уровнем эмоционального интеллекта и уровнем интроспекции у старших подростков, что подтверждает выдвинутую гипотезу. При этом очерчивается важная практическая задача – выяснить личностные и социально-психологические особенности подростков с низкими показателями по обоим тестам. Вероятно, для тренировки эмоционального интеллекта и интроспекции у старших подростков необходимо уделять внимание практическому развитию способности к самоанализу, организации обсуждения личного опыта эмоционально окрашенных отношений в групповом формате. Такие занятия помогут им лучше понимать себя и свои эмоции, что важно для успешной адаптации в социальной среде.

Список литературы

1. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Л.И. Божович // Вопросы психологии. – 1978. – №2. – №4. – С. 24–28.
2. Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные / Д.В. Люсин // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – С. 264–278. EDN SLANQV
3. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – С. 29–38.
4. Леонтьев Д.А. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т. 11. №4. – С. 110–135. – EDN UYWVEN
5. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1997. – С. 528.
6. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. – М., 1994. – С. 320.