

**Афанасьева К.Р.**

студентка

**Михайлова Е.Л.**

доцент, кандидат педагогических наук,

elena-mikhaylova@rambler.ru

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.942:316.356.2:316.627-053.66

## **ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКА НА ЕГО ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ И СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ**

В статье изучается проблема взаимосвязи эмоционального интеллекта с развитием личности и социальной адаптацией подростка. Представлена характеристика эмоционального интеллекта в качестве интегративной способности, связанной с проявлением самостоятельности, социальной активностью и усвоением моральных норм. А также анализируются результаты исследования проблемы развития эмоционального интеллекта обучающихся 8 класса с помощью опросника М.И. Рожкова.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, социальная адаптация, личностный рост, подростковый возраст, самосознание.

## **THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON PERSONAL GROWTH AND SOCIAL ADAPTATION OF ADOLESCENTS**

This article examines the relationship between emotional intelligence and the personal development and social adaptation of adolescents. It presents a characterization of emotional intelligence as an integrative ability associated with the manifestation of independence, social activity, and the assimilation of moral norms. The results of a study examining the development of emotional intelligence in 8th-grade students using M.I. Rozhkov's questionnaire are also analyzed.

Keywords: emotional intelligence, social adaptation, personal growth, adolescence, self-awareness.

**Введение.** В современном обществе актуализирован вопрос компетентности в понимании и выражении эмоций, поскольку всё больше людей придерживаются рационального взгляда на жизнь. Однако такой подход противоречит психофизиологическим и социальным особенностям человека. Многие учёные (в частности, Н.П. Александрова [1], И.Н. Андреева [2], Ю.В. Давыдова [3], Д.В. Люсин [4], А.И. Савенков [5]), подчёркивают значимость социальных функций эмоций и в своих исследованиях отмечают, что в обществе, в первую очередь, именно через чувства личность проявляет свою истинную человечность. Так, согласно оценке Д. Гоулмана, в действительности культ рациональности и высокий уровень образования не гарантируют формирование гуманистического мировоззрения и эмоциональной культуры личности [6].

Особое внимание в современном образовательном пространстве уделяется не только когнитивным навыкам, но и развитию эмоционального интеллекта как важной составляющей личности, как личностного стержня, определяющего успешность социальной адаптации.

Так, цель нашего исследования – изучить проблему влияния эмоционального интеллекта подростка на его личностный рост и социальную адаптацию.

**Материал и методы.** В качестве материала выступили научные публикации Н.П. Александровой, И.Н. Андреевой, Д. Гоулмана, И.П. Груздевой, Ю.В. Давыдовой, Д.В. Люсина, А.И. Савенкова, М.А. Холодной по изучаемой проблеме. Применяемыми методами, используемыми в ходе изучения заявленной проблемы, являются теоретический анализ социально-психологической литературы, логические методы исследования,

методика изучения эмоционального интеллекта и социальной адаптации школьников (М.И. Рожкова), методика определения эмоционального интеллекта Н. Холл, математическая обработка результатов исследования.

**Результаты и их обсуждение.** Д.В. Люсин трактует эмоциональный интеллект как «способность человека распознавать свои и чужие эмоции, понимать намерения собеседника, его мотивацию и желания» [4, с.79]. Исследователь подчеркивает, что данный феномен включает в себя умение использовать полученные знания для решения практических задач.

Как интегративная когнитивно-аффективная способность эмоциональный интеллект, по мнению Ю.В. Давыдовой, включает в себя «умение распознавать, интерпретировать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей» [3, с.5].

Эмоциональный интеллект рассматривается А.И. Савенковым как «ключевая способность, помогающая младшим подросткам распознавать, понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих» [5, с.48-49]. Ученый отмечает, что высокий уровень эмоционального интеллекта способствует успешному личностному росту, улучшению коммуникативных навыков и развитию эмпатии, что, в свою очередь, облегчает социальную адаптацию в коллективе и семье [5]. Очевидно, что данные аспекты особо важны в подростковом возрасте, когда формируются новые социальные роли и расширяется круг общения.

Исследования М.А. Холодной показывают, что эмоциональный интеллект является предиктором успешной адаптации подростков, снижая социальный стресс и повышая уверенность в себе [7]. В работе И.П. Груздевой отмечается, что развитие эмоционального интеллекта связано не только с лучшим пониманием собственных чувств, но и с умением учитывать чувства других, что благотворно влияет на межличностные отношения и предотвращение конфликтов [8]. Следовательно, в образовательной практике для поддержки формирования этого интеллекта применяются упражнения на осознанность и ролевые игры, что способствует гармоничному развитию личности.

Одним из инструментов, позволяющих диагностировать способности понимать отношения личности, проявляемые в эмоциях и умение управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений, является методика Н. Холл [9]. Соответствующее исследование было проведено с обучающимися 7 класса одной из Витебских школ. Его результаты представлены в интерпретации уровней парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов (таблица 1).

Таблица 1 – Анализ показателей эмоционального интеллекта у юношей и девушек

Респонденты Шкалы	Юноши (средний балл)	Девушки (средний балл)
1. «Эмоциональная осведомлённость»	7,8	5,08
2. «Управление своими эмоциями»	6,6	1,58
3. «Самотивация»	12,2	8,3
4. «Эмпатия»	5,9	9,16
5. «Управление эмоциями других людей»	6,8	6,08
«Интегративный уровень эмоционального интеллекта»	39,3	30,2

Так, анализ полученных результатов, представленных в таблице 1, показал, что для респондентов свойственны следующие показатели: средний уровень осознания и понимания своих эмоций, эмоциональной отходчивости и гибкости, произвольное управление своими эмоциями, а также средний уровень управление своим поведением, за счет управления эмоциями, высокая эмпатийность. В целом следует отметить, что развитие эмоционального интеллекта усиливает способность подростков понимать свои эмоции, управлять ими и развивать отношения. Это позволяет им понимать и анализировать

себя и других, решать проблемы и лучше управлять своими обязанностями, работать с эмоциями, фокусироваться на целях и развивать дополнительную мотивацию. Самое важное, что развитие эмоционального интеллекта у подростков помогает им развивать важные базовые навыки, необходимые для самореализации в стрессовых ситуациях общения, уважения и успеха. Это приводит подростков к пониманию себя и других, к анализу и укреплению сотрудничества.

Для изучения проблемы развития эмоционального интеллекта учащихся, влияние эмоционального интеллекта учащихся на их личностный рост и социальную адаптацию на эмпирическом уровне было проведено исследование среди обучающихся 8 класса в количестве 20 человек. Основным инструментом сбора данных выступил опросник М.И. Рожкова, который направлен на изучение влияния эмоционального интеллекта на личностный рост и социальную адаптацию, что позволяет анализировать взаимосвязь эмоциональных компетенций с уровнем социальной активности, автономностью и приверженностью гуманистическим ценностям [10].

Таблица 2 – Анализ показателей эмоционального интеллекта у юношей и девушек

Респонденты Шкалы	Степень выраженности	у юношей, %	у девушек, %
1. «Шкала социальной адаптации»	высокая	25	40
	средняя	70	55
	низкая	5	5
2. «Шкала автономности»	высокая	40	50
	средняя	50	50
	низкая	10	0
3. «Шкала социальной активности»	высокая	45	45
	средняя	45	45
	низкая	10	10
4. «Шкала приверженности гуманистическим нормам»	высокая	40	50
	средняя	30	40
	низкая	30	10

Интерпретация результатов по опроснику М.И. Рожкова, согласно данным, размещенным в таблице 2.

1. Шкала социальной адаптации: у юношей ярко доминирует средний уровень (70%), у девушек – примерно соотносится средний уровень (55%), однако не намного ниже высокий уровень 40%), у девушек высокий уровень социальной адаптации более выражен, нежели у юношей (высокая степень выраженности выше на 15%), однако средняя степень выраженности у юношей преобладает на 15%, чем у девушек. В целом результаты по шкале свидетельствуют о том, что большинство подростков адекватно социализированы, умеют эффективно взаимодействовать в коллективе, строят гармоничные отношения и приспосабливаются к требованиям социального окружения. Высокий уровень у четверти юношей и около половины – у девушек свидетельствует о хорошей способности к интеграции в общество, в то время как низкий уровень у незначительной части указывает на возможные трудности с социализацией.

2. Шкала автономности: у юношей преобладает средняя степень выраженности (50%), с существенным количеством высокой (40%) и небольшим процентом низкой (10%), в то время как девушки демонстрируют в равной мере высокую и среднюю степени выраженности автономности (по 50%). Это означает, что девушки обладают чуть более развитым чувством внутренней самостоятельности, ответственности и способности принимать решения независимо, нежели юноши. Для юношей в целом характерна большая вариативность, что может отражать разнообразие уровней зрелости и готовности к самостоятельности.

3. Шкала социальной активности: обе демографические группы показывают высокую и среднюю степень выраженности (по 45% соответственно), что демонстрирует хорошую вовлеченность в социальные процессы, инициативность в общении и желание быть активными участниками социальных событий. Этот показатель важен для оценки социальной адаптации и интеграции в коллектив.

4. Шкала приверженности гуманистическим нормам: у 50% девушек и у 40% юношей степень выраженности высокая, у 40% девушек и 30% юношей степень выраженности средняя, у 30% юношей и у 10% девушек – низкая. Высокие показатели по этой шкале отражают склонность к этическим и гуманистическим ценностям, уважение к другим людям и готовность к альтруистическому поведению. Средний и низкий уровни могут указывать на недостаточную сформированность этих ценностей, что важно учитывать при разработке программ воспитания и развития.

Очевидно, что исследуемая выборка подростков характеризуется преимущественно средним и высоким уровнями личностного роста и социальной адаптации. Девушки выделяются более высоким уровнем автономности, что может свидетельствовать о лучшей внутренней организации и ответственности в этой группе. Полученные данные подтверждают значимое влияние эмоционального интеллекта на развитие личности и успешную социализацию в подростковом возрасте. Они подчёркивают необходимость направленных мер по поддержанию и развитию эмоциональных и социальных компетенций (особенно в части повышения автономности у юношей) и формирования гуманистических ценностей.

Следует сформулировать важные рекомендации на основании полученных данных:

1) необходимо организовать систематическую работу по развитию эмоционального интеллекта через тренинги эмоциональной грамотности, ролевые игры, моделирующие социальные ситуации, и упражнения на осознанность и рефлекссию;

2) следует уделить особое внимание формированию автономности у мальчиков, укреплению гуманистических ценностей у всех подростков и индивидуальной поддержке учащихся с низким уровнем адаптации;

3) важно создать единую воспитательную среду, обеспечивающую координацию усилий педагогов и психологов, вовлечение родителей в процесс развития эмоциональных компетенций и интеграцию соответствующих программ в учебный процесс.

**Заключение.** Таким образом, эмоциональный интеллект выступает не просто вспомогательным навыком, а интегративной способностью, которая напрямую связана с проявлением самостоятельности, социальной активностью и усвоением моральных норм. Развитие эмоционального интеллекта у подростков не должно оставаться периферийной задачей. Оно требует системного включения в образовательную и воспитательную практику через тренинги, проектную деятельность и создание психологически безопасной среды, объединяющей усилия образовательного учреждения и семьи. Целевая направленная работа в этом направлении будет способствовать не только преодолению текущих трудностей, но и формированию зрелой, социально ответственной и гармоничной личности, способной к эмпатии, саморегуляции и конструктивному взаимодействию в обществе.

#### **Список использованной литературы:**

1. Александрова, Н.П. Эмоциональный интеллект как фактор саморегуляции педагогической деятельности / Н.П. Александрова // Вестник Московской государственной академии делового администрирования. Серия: Философские, социал. и естественные науки. – 2013. – № 5. – С. 171–177.

2. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как фактор самоактуализации / И.Н. Андреева // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / под редакцией Д.В. Люси-на, Д. В. Ушакова. – М.: Изд-во Института психологии РАН, 2009. – С. 31–39.

3. Давыдова, Ю.В. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2011. – 23 с.
4. Люсин, Д. В. Современная психология эмоционального интеллекта / Д. В. Люсин // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 1. – С. 78–86.
5. Савенков, А. И. Эмоциональный интеллект как фактор социальной адаптации подростков / А. И. Савенков // Вопросы психологии. – 2018. – № 3. – С. 45–54.
6. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – М.: АСТ, 2009. – 478 с.
7. Холодная, М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования / М.А. Холодная. – СПб.: Питер, 2002. – 272 с.
8. Груздева, И. П. Формирование эмоционального интеллекта у подростков / И.П. Груздева // Психологический журнал. – 2023. – Т. 44. – № 2. – С. 85–98.
9. Методика Н. Холла / Эмоциональный интеллект: инструменты развития: учебное пособие / И.В. Никулина. – Самара: Издательство Самарского университета, 2022. – 82 с. – С.62–65.
10. Рожков, М.И. Методика изучения эмоционального интеллекта и социальной адаптации школьников / М.И. Рожков // Школьный психолог. – 2015. – № 12. – С. 22–30.

**Багдоне И.В.**

студент

irina.bagdone@gmail.com

**Поташёва Ю.Л.**

старший преподаватель,

dovgayayul@vsu.by

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.9

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ НАПРАВЛЕНИЯМ**

Статья посвящена развитию эмоционального интеллекта у студентов обучающихся по психологическим направлениям. В ней рассмотрены теоретические основы понятия «эмоциональный интеллект», его структура и значение для профессиональной деятельности психолога. Проведен анализ диагностики уровня эмоционального интеллекта с помощью методики М.А. Манойловой, выявлены типичные особенности и уровни сформированности эмоциональных навыков у студентов. В работе представлены результаты тестирования, подтверждающие необходимость целенаправленной работы по развитию эмоционального интеллекта для повышения профессиональной эффективности будущих психологов. В заключении предложены практические рекомендации и программы по развитию эмоционального интеллекта в образовательных условиях.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, компоненты и структура эмоционального интеллекта, диагностика эмоционального интеллекта, условия развития эмоционального интеллекта у студентов-психологов.

## **FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AMONG STUDENTS STUDYING IN PSYCHOLOGICAL DIRECTIONS**

This work is devoted to the development of emotional intelligence among students studying in psychological disciplines. It examines the theoretical foundations of the concept of «emotional intelligence», its structure, and its significance for the professional activities of psychologists. An analysis of the diagnosis of emotional intelligence levels was conducted using the (M. I. Manoilova) methodology, identifying typical features and levels of emotional skills development among students. The results of testing confirm the necessity of targeted work to improve emotional intelligence in order to enhance the professional effectiveness of future psychologists. The study concludes with practical recommendations and programs for developing emotional intelligence in educational settings.