



Оценка эмоционального интеллекта как основы психологического здоровья в ранней юности

Е. С. ВАРЕЦА, О. В. БЕЛОУС, В. И. СПИРИНА, С. С. МАГОМЕДОВА

АННОТАЦИЯ

Введение. Эмоциональный интеллект является одним из важных составляющих психологического здоровья человека, фундаментом построения качественной жизни человека, в основе которой лежат продуктивные отношения между людьми, которые в свою очередь, создают возможность успешной реализации своих способностей во всех сферах. У человека должны быть хорошо развиты навыки рефлексии, достаточный уровень самосознания, произвольность для управления своими эмоциями, эмпатия и интерес к другим людям. Особенно это актуально в ранней юности, которая считается сенситивной для становления эмоционального интеллекта. Рассмотрение содержания развития эмоционального интеллекта как основы психологического здоровья у лиц юношеского возраста составила цель настоящей работы.

Материалы и методы. Проявления эмоционального интеллекта у старшеклассников изучались на выборке учащихся 10-х классов общеобразовательных школ г. Армавира Краснодарского края Российской Федерации (N = 120 человек) с помощью психодиагностических методик: методики Н. Холла оценки «эмоционального интеллекта»; опросника эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люсина; методики «МЭИ» М.А. Манойловой.

Результаты исследования. Статистический анализ результатов показал преобладание среднего уровня по шкалам и критериям эмоционального интеллекта. Показатели низкого уровня по критерию «управление эмоциями других» отметило у себя 32,5% выборки, а по критерию «управление своими эмоциями» – 29,17% выборки. Соответственно, высокие показатели представлены по критериям «осознание своих эмоций» (25% выборки) и (23,3% выборки). Проявления у себя эмоциональной осведомленности также большинство выборки оценило у себя на среднем уровне – 58,3%, 27,5% испытуемых отмечают у себя высокий уровень возможности понимать значение эмоций и их влияние на поведение.

Заключение. Полученные результаты показывают степень формирования эмоциональной направленности личности, проявления психологического здоровья, основанные на понимании и проявлении эмоций. Сформированные компоненты и показатели эмоционального интеллекта у старшеклассников способствуют пониманию своих и чужих эмоций, а также управлять ими. Экспериментальные данные могут быть использованы в аспекте разработки тренингов саморазвития, адаптации и готовности, сплоченности коллектива.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

психологическое здоровье, эмоциональный интеллект, навыки рефлексии, эмпатия лиц юношеского возраста

Для цитирования: Варец Е. С., Белоус О. В., Спирина В. И., Магомедова С. С. Оценка эмоционального интеллекта как основы психологического здоровья в ранней юности // Перспективы науки и образования. 2025. № 2. С. 410–423. <https://doi.org/10.32744/pse.2025.2.26>

Поступила: 11.10.2024 | Одобрена: 23.01.2025 | Опубликована: 30.04.2025



Лицензия «С указанием авторства — С сохранением условий». Позволяет перерабатывать, исправлять и развивать произведения при условии указания авторства и лицензирования производных работ на аналогичных условиях.



Assessing adolescent emotional intelligence as a foundation for psychological health

E. S. VARETSA, O. V. BELOUS, V. I. SPIRINA, S. S. MAGOMEDOVA

ABSTRACT

Introduction. Emotional intelligence is one of the important components of a person's psychological health, the foundation for building a quality human life, which is based on productive relationships between people, which in turn create the opportunity to successfully realize their abilities in all areas. A person should have well-developed reflection skills, a sufficient level of self-awareness, arbitrariness to manage their emotions, empathy and interest in other people. This is especially true in early youth, which is considered sensitive to the formation of emotional intelligence. Consideration of the content of the development of emotional intelligence as the basis of psychological health in young people was the goal of this work.

Materials and methods. Manifestations of emotional intelligence in high school students were studied on a sample of 10th grade students in secondary schools in Armavir, Krasnodar Territory (N = 120 people) using psychodiagnostic techniques: N. Hall's Emotional Intelligence Coefficient; emotional intelligence questionnaire "Emln" D.V. Lyusin; methods "MPEI" M.A. Manoylova.

Study results. Statistical analysis of the results showed the predominance of the average level on the scales and criteria of emotional intelligence. Low-level indicators for the criterion "managing the emotions of others" were noted by 32.5% of the sample, and for the criterion "managing your emotions" - 29.17% of the sample. Accordingly, high scores are presented according to the criteria of "awareness of one's emotions" (25% of the sample) and (23.33% of the sample). The majority of the sample also assessed the manifestations of emotional awareness at an average level - 58.33%, 27.5% of the subjects noted a high level of ability to understand the meaning of emotions and their influence on behavior.

Conclusion. The results obtained show the degree of formation of the emotional orientation of the personality, manifestations of psychological health based on the understanding and manifestation of emotions. The formed components and indicators of emotional intelligence among high school students contribute to the understanding of their own and other people's emotions, as well as to manage them. Experimental data can be used in the development of self-development trainings, adaptation and readiness, team cohesion.

KEYWORDS

psychological health, emotional intelligence, reflection skills, empathy of young people

For Citation: Varetsa, E. S., Belous, O. V., Spirina, V. I., & Magomedova, S. S. (2025). Assessing adolescent emotional intelligence as a foundation for psychological health. *Perspektivy nauki i obrazovaniya = Perspectives of Science and Education*, (2), 410–423. <https://doi.org/10.32744/pse.2025.2.26>

Received: 11 October 2024 | Approved: 23 January 2025 | Published: 28 February 2025



This is an open access article distributed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike International License (CC-BY-SA 4.0) that allows others to share the work with an acknowledgement of the work's authorship and initial publication in this journal

ВВЕДЕНИЕ

Современное состояние общества поднимает проблему сохранения психологического здоровья человека. В исследованиях ЮНИСЕФ отмечается, что неспособность решить проблемы психического здоровья и психосоциальных проблем тормозит развитие ребенка и лишает его возможности полноценно участвовать в жизни общества [22]. Особо рассматривается, что при наличии развитого эмоционального интеллекта дети будут лучше подготовлены к жизненным испытаниям, имеют возможность рационально и спокойно справляться со сложными ситуациями [19].

Основную проблему подрастающего поколения в современном мире связывают с дефицитом чувств, который возникает с расширением инновационных технологий, заменяющих живое общение людей. Применение мессенджеров и социальных сетей приводит не только детей, но и взрослых к неспособности налаживать взаимодействие с людьми, к отсутствию умений проявлять свои эмоции и чувства. Постепенно формируется неспособность жить в ладу с другими людьми, которое переходит в устойчивое эмоциональное обеднение внутреннего мира или в формы открытого эмоционального насилия, что будет показателями отсутствия психологического здоровья у личности.

Современные ученые выделяют разные необходимые условия психологического здоровья. И.В. Дубровина, Н.И. Гуткина и др. говорят о полноценном психическом, личностном развитии; М.Ю. Стожарова с соавт., – о доминировании позитивных эмоций над отрицательными, которое создает преимущественно позитивное «эмоциональное мироощущение», «мелодию жизни» [11]. И.И. Галецкая рассматривает психологическое здоровье «как воплощение социального, эмоционального и духовного благополучия (как ресурса и состояния)» [4].

В качестве критериев психологического здоровья выступают: «развитая рефлексия, стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации, полнота эмоциональных и поведенческих проявлений личности, опора на собственную внутреннюю сущность, самопринятие и умение справляться со своими эмоциональными трудностями без ущерба для окружающих, «самообъективность» как четкое представление о своих сильных и слабых сторонах, наличие системы ценностей, содержащих главную цель и придающей смысл всему, что делает человек» [6; 11]. Достаточное проявление данных показателей дает возможность достаточно успешно проходить возрастные и социальные кризисы, адаптироваться к изменяющимся условиям социума [6].

Особенно это актуально для обучающихся, что объясняет акцент в Федеральном государственном образовательном стандарте на развитие личности учащихся. В течение всего периода обучения в школе дети сталкиваются с множеством ситуаций, которые приводят к разрушению психологического здоровья и формированию неуверенности, тревожности, страхов, и как крайний вариант, – неврозов.

В рамках теории эмоциональной поведенческой терапии А. Эллис, рассматривая критерии психологического здоровья, выделяет среди них: «ответственность за эмоциональные проблемы, ... принятие того факта, что ответственности за свои действия, мысли и эмоции несёт в основном сам индивид..., отсутствие стремления обвинить окружение в своей эмоциональной нестабильности» [8].

Проведя анализ взглядов разных ученых, мы можем отметить, что эмоциональная сфера человека является критерием его психологического здоровья.

Эмоции, как неотъемлемую часть психики, можно считать механизмом, который запускает в движение мысли, слова и действия человека. Развитие способности понимать и регулировать эмоции можно считать основой в становления личности, которая закладывается в детстве.

Сейчас ученые все чаще говорят не просто об эмоциональной сфере человека, а об эмоциональном интеллекте, как совокупности эмоциональных и интеллектуальных способностей, включающем кроме возможности понимать свои и чужие эмоции, также управление ими [1; 13]. Фактически эмоциональный интеллект шире эмоциональной сферы человека, потому что охватывает различные аспекты личности: он регулирует отношение к себе и управляет отношением к другим людям, поддерживает самосознание и социальную компетентность [5]. По мнению

Р. Бар-Он, эмоциональный интеллект основан на некогнитивных способностях, компетенциях, влияющих на способность человека быть успешным; он же вводит понятие коэффициента эмоциональности – EQ, по аналогии с уже известным коэффициентом интеллекта, IQ [13]. Таким образом, для человека эмоциональный интеллект является помощником в разрешении сложных ситуаций, в преодолении конфликтов, и успешном выполнении многих повседневных задач в личной и профессиональной жизни.

Наиболее благоприятным в развитии различных компонентов эмоционального интеллекта считается старший школьный возраст, который сменяет бурный эмоционально-нестабильный пубертат. В ранней юности развивается самоконтроль и эмпатия, самоанализ принимает адекватный характер, интерес от внутреннего мира переходит на взаимоотношения людей в социуме, а также на актуальные общественные проблемы, налаживаются стабильные социальные связи, поведение других людей начинает оцениваться объективно [7]. Именно поэтому необходимо рассмотреть качественное наполнение компонентов эмоционального интеллекта у лиц юношеского возраста в аспекте профилактики пограничных расстройств, нарушения социализации и пр.

Цель исследования – изучить содержание развития эмоционального интеллекта как основы психологического здоровья у лиц юношеского возраста.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для представления содержания эмоционального интеллекта в старшем школьном возрасте в качестве теоретической и методологической базы исследования нами использовались:

- концепция развития личности в юности (И.С. Кон [7] и др.);
- исследования психологического здоровья в аспекте различных характеристик (И.В. Дубровина [6], А.В. Шувалов [11] и др.);
- исследования в зарубежной психологии эмоционального интеллекта (теория эмоционально-интеллектуальных способностей Дж. Майера и др. [22]; теория эмоциональной компетентности Д. Гоулмана [5, 17]; теория эмоционального интеллекта Р. Бар-Она [13]);
- исследования российских учёных содержания эмоционального интеллекта (И.Н. Андреева [2], Д.В. Люсин [9], Е.А. Сергиенко [10]).

В исследовании приняли участие учащиеся 10-х классов общеобразовательных школ г. Армавира в количестве 120 человек. Возраст учащихся 16-17 лет.

В ходе эмпирического исследования использовались методы опроса и тестирования. Методика Н. Холла оценки «эмоционального интеллекта» нами использовалась для понимания качества проявления интегративного уровня и парциального эмоционального интеллекта относительно шкал «эмоциональная осведомленность», «управление эмоциями», «самотивация», «эмпатия» и распознавание эмоций других людей». Исследование эмоционального интеллекта как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими проводилось нами с помощью опросника эмоционального интеллекта «ЭМИ» Д.В. Люсина. Для уточнения проявлений уровня эмоционального интеллекта, выраженности внутриличностного (способность к осознанию и принятию своих чувств, самоконтроль) и межличностного (способность к распознаванию, пониманию и изменению эмоциональных состояний других людей) аспектов эмоционального интеллекта нами использовалась методика «МЭИ» М.А. Манойловой.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты теоретического исследования

В работах российских и зарубежных ученых давно были изучены различные аспекты эмоциональной сферы человека, но понятие «эмоциональный интеллект» введено в научный обиход всего 25 лет назад Джоном Майером и Питером Сэловеем, разработки которых опирались на

исследования социального интеллекта Э. Торндайка, Дж. Гилфорда, Г. Айзенка, а также теорию множественного интеллекта Г. Гарднера. В этой теории введено семь интеллектуальных способностей: «внутриличностный и межличностный интеллекты, которые охарактеризованы, как способность распознавать и различать собственные чувства, намерения и мотивы, а также чувства, намерения и мотивы других людей, что аналогично современному определению эмоционального интеллекта» [15; 21]. В рамках данных исследований «способность понимать эмоции» означает, что человек «считывает» эмоции (фактически констатирует факт наличия эмоционального переживания), определяет качество эмоции и способен находить ей речевое выражение; понимает причинно-следственную связь, при которой возникли эмоции как отражение отношения. В свою очередь, «способность к управлению эмоциями» означает, что человек может управлять интенсивностью эмоций, может контролировать внешнюю экспрессию эмоций; может при необходимости самостоятельно вызвать ту или иную эмоцию [9].

Подобные характеристики феномена «эмоциональный интеллект» были представлены в исследованиях С. MacCann, Y. Jiang, M. Bucich [21], J.D.Mayer, D.R.Caruso [22], R. Bar-On [13], N.S. Schutte [28] и др.

Д.В. Люсин отмечал, что эмоциональный интеллект имеет двойственную структуру: во-первых, в него включены когнитивные способности, во-вторых – в состав входят личностные особенности человека [9]. Рассматривая эмоциональный интеллект как понимание своих и чужих эмоций и способность их контролировать, автор вслед за Г. Гарднером и Р. Бар-Оном [13] выделяет межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект, в каждый из которых включены определенные способности. Под межличностным эмоциональным интеллектом подразумевается, когда человек интуитивно понимает чужие чувства, а под внутриличностным – когда человек осознает и понимает свои собственные.

В структуре эмоционального интеллекта личности выделяют эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты [25; 27].

Усовершенствованная модель эмоционального интеллекта включает следующие способности:

1) Возможность идентификации эмоций по вербальным и невербальным признакам. При хорошо развитой способности человек точно воспринимает, оценивает и выражает свои и чужие эмоции. Он видит и понимает эмоции, ориентируясь по незначительным признакам и физиологическому состоянию другого человека. Эта способность в распознавании разных эмоций у человека развивает опыт эмоциональных переживаний, что становится основой эффективного построения межличностного общения. По мнению И.Н. Андреевой, «для возникновения эмоций всегда есть определенные причины и их изменения происходят по определенным правилам, благодаря этим знаниям человек может научиться распознавать эмоции и классифицировать их, понимать связь между словами и эмоциями, интерпретировать значения эмоций в человеческих отношениях, понимать сложные эмоции, осознавать переход от одной эмоции к другой» [2; 23].

2) Использование эмоций. Данный компонент Е.А. Сергиенко характеризует как «способность, которая помогает управлять эмоциями других людей и направлять их в конструктивное русло. Это также относится к способности вызывать определённые эмоции, или запускать сложные цепочки эмоциональных связей для создания определённого эмоционального фона у себя или окружающих людей» [10]. Фактически, эмоции, которые испытывает человек, побуждают его к определенному поведению, т.е. с одной стороны, эмоциональный интеллект мотивирует когнитивную деятельность, а с другой – когнитивные процессы помогают в распознавании и выражении эмоций.

3) Способность понимать эмоции, способность к эмоциональному познанию. В исследованиях Д.В. Люсина [9], И.Н. Андреевой [2], С. MacCann, [21], понимание эмоций – это «способность классифицировать эмоции и распознавать связи между словами и эмоциями, выстраивать логические связи, определяющие правила перехода от одной эмоции к другой, прогнозировать эмоциональное развитие на среднесрочной и долгосрочной перспективе, а также способность осознавать сложные эмоции, интерпретировать значения чувств, связанных с человеческими отношениями, понимать амбивалентные чувства, осознавать переход от одного чувства к другому». Когда человек понимает эмоции других людей, то у него появляется способность переживать и сочувствовать им.

4) Использование эмоций как фактора мотивации. Данная способность сознательно регулировать и контролировать эмоции в итоге способствует повышению уровня эмоционального и интеллектуального развития. Отсутствие контроля над эмоциональным выражением затрудняет общение с окружающими, а также уровень близости человека в социальных контактах. Человек должен проявлять гибкость, выражая различные эмоциональные состояния. Эмоции оказывают влияние на мышление, которое необходимо учитывать, продумывая решение задач различного уровня или выстраивая логические цепочки, или принимая какие-то решения и выбирая стратегии поведения. В реальности, эмоции мотивируют и регулируют поведение человека в целом, позволяют соотносить деятельность с мотивами и потребностями, склонностями и интересами человека [10].

Все ученые говорят о социальном характере формирования эмоционального интеллекта. При этом, старший школьный возраст можно считать благоприятным для формирования эмоционального интеллекта, потому что социальные навыки, эмпатия, самосознание, саморегуляция, мотивация к различным видам деятельности как основные составляющие эмоциональной сферы человека фактически завершают свое развитие. К 14-15 лет эмоциональный всплеск постепенно снижается, происходит формирование произвольной саморегуляции, происходит постепенное разделение проживания эмоций по женскому и мужскому типу: девочки больше начинают сопереживать чувствам других, а мальчики развивают регуляцию собственных эмоций. В ранней юности (16-18 лет) постепенно совершенствуется личностный эмоциональный интеллект [7, 12].

Выделяют особенности эмоционального развития старшеклассников, которые связаны с затруднениями идентификаций эмоций, наличие эмоциональной нестабильности, по сравнению с другими возрастными категориями переживания эмоций ярче и интенсивнее, развивается способность к саморегуляции всех сфер [3].

Становление эмоционального интеллекта у старших школьников неразрывно связано с проблемами, которые возникают в юности и формирующимися новообразованиями этого периода – самоопределение личностное и профессиональное, семейные и романтические отношения, дружба, поиск своей позиции в мире и завершение формирования мировоззрения, то есть происходит охват практически всех ключевых факторов, которые влияют на формирование личности людей [1].

Изучение эмоционального интеллекта в старшем школьном возрасте становится актуальным, потому что он определяет качество адаптации в переменчивых социальных условиях и уменьшает чувство беспомощности и бездействия, и еще есть время провести коррекционно-развивающую работу в случае его низкого уровня.

Результаты эмпирического исследования

Рассмотрим результаты теста «Коэффициент эмоционального интеллекта» Н. Холла. Общий анализ результатов интегративного (сумма по всем шкалам) уровня эмоционального интеллекта установил, что у 53 обучающихся (45%) определяется средний уровень эмоционального интеллекта. У 48 обучающихся (40%) выявлен низкий уровень, что можно охарактеризовать как слабые возможности в управлении эмоциями и недостаточное развитие навыков понимания самого себя. У 18 обучающихся (15%) определяется высокий уровень эмоционального интеллекта.

Рассмотрим уровни парциального эмоционального интеллекта по отдельным шкалам опросника «Коэффициент эмоционального интеллекта» Н. Холла. Результаты представлены на рисунке 2.

Исходя из результатов можно сделать следующие выводы о развитости показателей парциального эмоционального интеллекта у обучающихся:

1) эмоциональная осведомленность, т. е. возможность понимать значение эмоций и их влияние на поведение: у 17 человек (14,17%) можем видеть низкий показатель, у 70 человек (58,33%) наблюдается средний показатель, высокий показатель – 33 человека (27,5%);

2) управление своими эмоциями, под которым понимается быстрая эмоциональная отходчивость, подвижность эмоций у человека: 41 человек (34,17%) имеют низкие показатели, 52 человека (43,33%) имеют средние показатели и 27 человек (22,5%) – высокие показатели;

3) самомотивация, т. е. способность произвольного управления своими эмоциями: 60 человек (50%) имеют низкие показатели, 47 человек (39,17%) – средний уровень и 13 человек (10,83%) – высокий уровень;

4) эмпатия, т. е. человек может понимать эмоции других людей и умеет им сопереживать: 14 человек (11,67%) имеют низкий уровень эмпатии, 67 человек (55,83%) – средний, высокий уровень наблюдается у 39 человек (32,5%);

5) управление эмоциями других, т.е. у человека есть умения оказывать воздействие на эмоциональное состояние других людей: 47 человек (39,17%) имеют низкий уровень распознавания эмоций, 50 человек (41,67%) – средний, 23 человек (19,17%) – высокий.

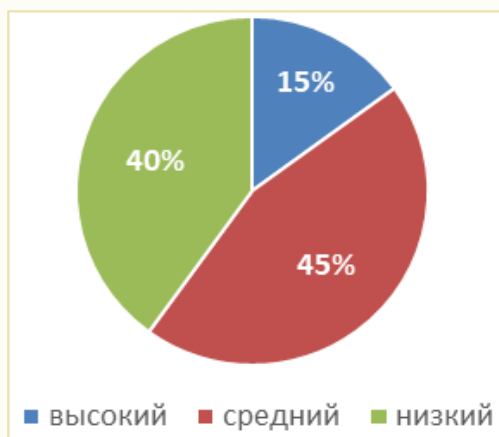


Рисунок 1 Интегративный уровень эмоционального интеллекта теста «Коэффициент эмоционального интеллекта»

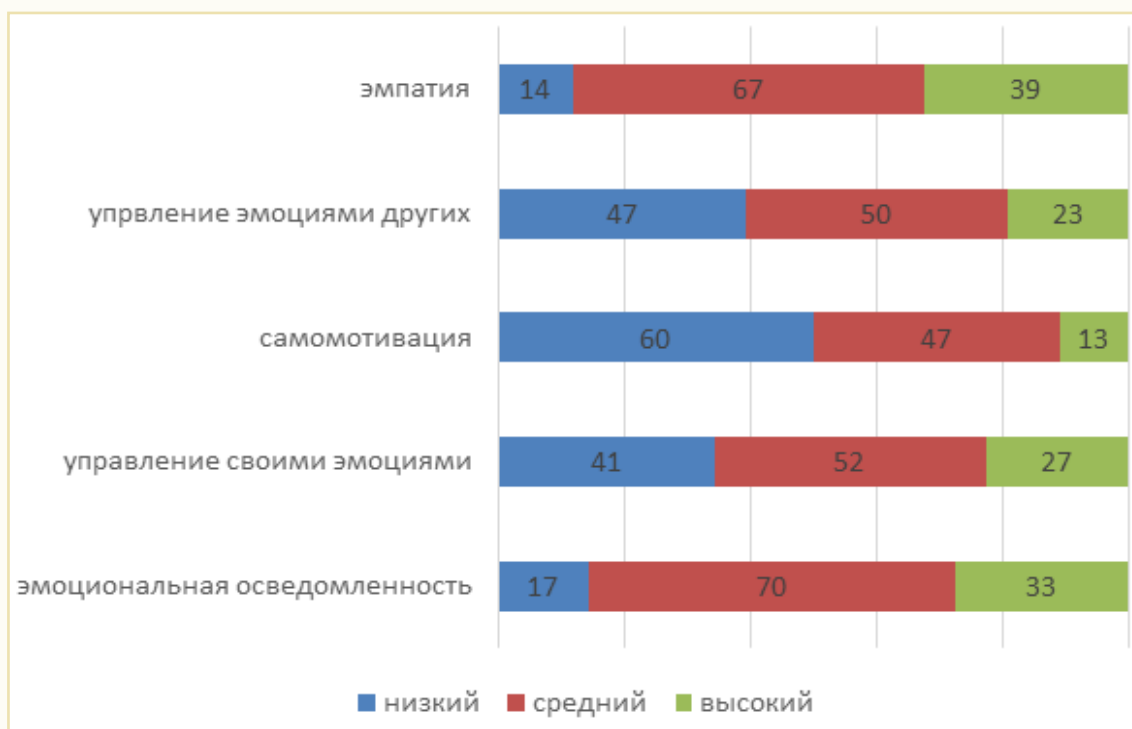


Рисунок 2 Уровни парциального эмоционального интеллекта теста «Коэффициент эмоционального интеллекта» Н. Холла

Лучше всего развиты показатели по шкалам «Эмпатия» и «Эмоциональная осведомленность», что говорит о наличии достаточной способности оценивать состояния другого человека и понимать свои эмоции и их причины.

Худшие показатели по шкале «Самомотивация», что говорит о слабо развитом умении использовать свои эмоции для мотивации своей деятельности и достижения поставленных целей.

Представим результаты оценивания эмоционального интеллекта по методике «ЭМИн» Д.В. Люсина на рисунке 3.

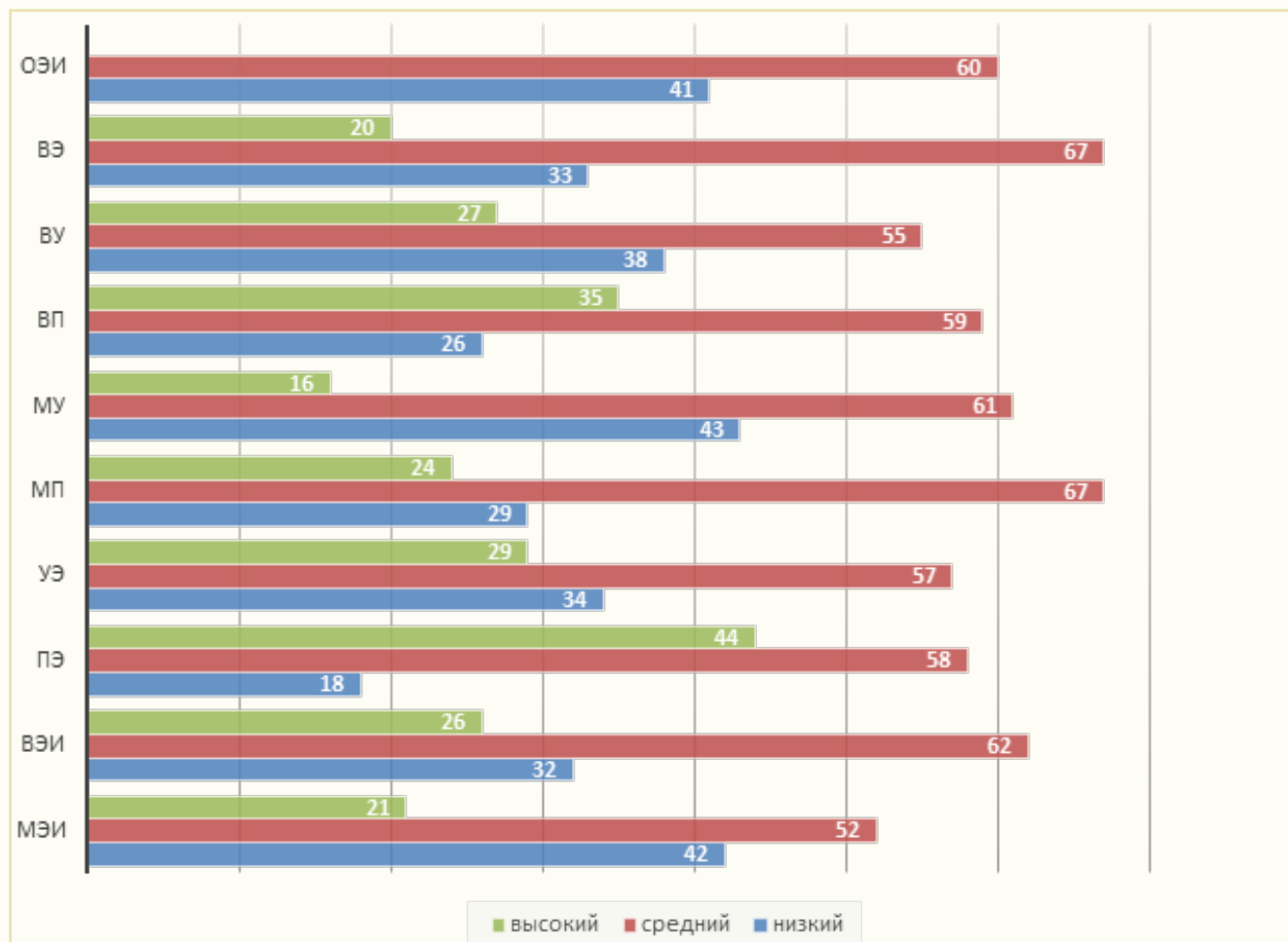


Рисунок 3 Результаты теста «ЭМИн» Д.В. Люсина

Обозначения: МЭИ - межличностный эмоциональный интеллект; ВЭИ - внутриличностный эмоциональный интеллект; ПЭ - общее понимание эмоций; УЭ - общее управление эмоциями; МП - понимание чужих эмоций; МУ - управление чужими эмоциями; ВП - понимание своих эмоций; ВУ - управление своими эмоциями; ВЭ - контроль экспрессии; ОЭИ - общий эмоциональный интеллект

Приведем результаты теста «ЭМИн» Д.В. Люсина по шкалам:

1) шкала МЭИ (межличностный эмоциональный интеллект): низкие показатели выявлены у 47 человек (39,17%), средние показатели – у 52 человек (43,33%), высокие показатели определены у 21 человек (17,5%);

2) шкала ВЭИ (внутриличностный эмоциональный интеллект): низкие показатели выявлены у 32 человек (26,67%), средние показатели наблюдались у 62 человек (51,67%), высокие показатели определены у 26 испытуемых (21,67%);

3) шкала ПЭ (общее понимание эмоций): низкие показатели были выявлены у 18 человек (15%), средние показатели наблюдались у 58 человек (48,33%), высокие показатели определены у 44 человек (36,67%);

4) шкала УЭ (общее управление эмоциями): низкие показатели выявлены у 34 человек (28,33%), средние показатели выявлены у 57 человек (47,5%), высокие показатели определены у 29 человек (24,17%);

5) субшкала МП (понимание чужих эмоций): низкие показатели выявлены у 29 человек (24,17%), средние показатели наблюдались у 67 человек (55,83%), высокие показатели определены у 24 человек (20%);

6) субшкала МУ (управление чужими эмоциями): низкие показатели выявлены у 43 человек (35,83%), средние показатели наблюдались у 61 человек (50,83%), высокие показатели определены у 16 человек (13,33%);

7) субшкала ВП (понимание своих эмоций): низкие показатели выявлены у 26 человек (21,67%), средние показатели наблюдались у 59 человек (49,17%), высокие показатели определены у 35 человек (29,17%);

8) субшкала ВУ (управление своими эмоциями): низкие показатели выявлены у 38 человек (31,67%), средние показатели наблюдались у 55 человек (45,83%), высокие показатели определены у 27 человек (22,5%);

9) субшкала ВЭ (контроль экспрессии): низкие показатели выявлены у 33 человек (27,5%), средние показатели наблюдались у 67 человек (55,83%), высокие показатели определены у 20 человек (16,67%);

10) шкала ОЭИ (общий эмоциональный интеллект): низкие показатели выявлены у 41 человек (34,17%), средние показатели наблюдались у 60 человек (50%), высокие показатели определены у 19 человек (18,83%).

Анализ результатов теста «ЭМИн» Д.В. Люсина показал, что низкие уровни преобладают в показателях межличностного эмоционального интеллекта по шкалам: «Понимание чужих эмоций», «Управление чужими эмоциями». Лучше развиты показатели общего понимания эмоций и внутриличностного эмоционального интеллекта.

Представим результаты диагностики эмоционального интеллекта по методике М.А. Манойловой на рисунке 4.

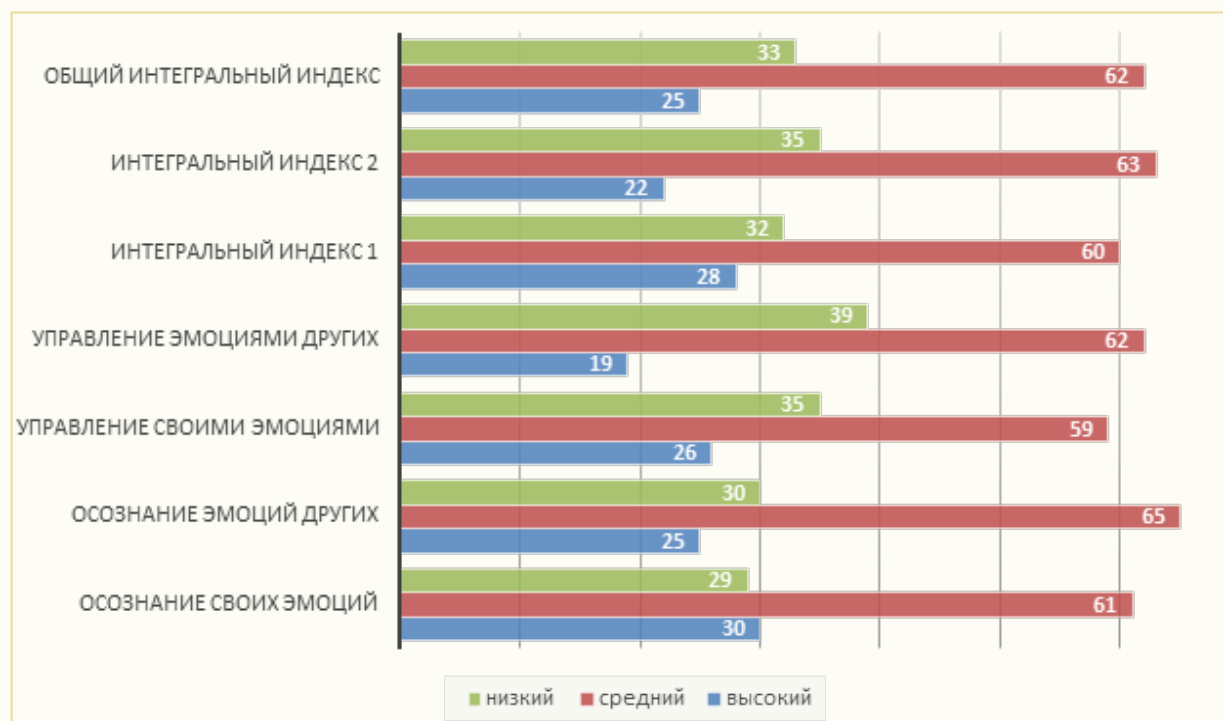


Рисунок 4 Результаты теста «МЭИ» М.А. Манойловой

По итогам теста М.А. Манойловой мы видим, что низкий результат испытуемые показали по критериям «управление эмоциями других» (32,5% выборки), интегральный индекс 2 и 1

(29,17% и 26,67% выборки соответственно), «управление своими эмоциями» (29,17% выборки). Соответственно, высокие показатели представлены по критериям «осознание своих эмоций» (25% выборки) и (23,33% выборки). В целом мы видим преобладание количественного наполнения испытуемых, обозначивших у себя показатели среднего уровня проявления всех рассматриваемых критериев.

Анализ результатов опросника подтверждают выводы предыдущих методик – учеников, которые показали низкий уровень развития в межличностном аспекте эмоционального интеллекта выявлено больше, чем в внутриличностном аспекте эмоционального интеллекта. Старшеклассники лучше осознают и управляют своими чувствами и эмоциями, чем осознают и управляют чувствами и эмоциями других людей.

Проведенный анализ результатов всех методик показывает, что у большинства обучающихся экспериментальной группы преобладает средний показатель по всем шкалам и интегральным индексам эмоционального интеллекта, что можно считать возрастной нормой. Как правило, к старшему школьному возрасту развиваются характеристики эмоционального интеллекта, при этом какие-то отдельные аспекты приобретают яркую выраженность, а какие-то остаются на низком уровне. Обучающиеся проявляют достаточный интерес к собственному внутреннему миру и способны воспринимать и понимать эмоции и чувства других. В тоже время, средний уровень предполагает наличие способности к развитию отдельных компонентов эмоционального интеллекта.

Следующей по численности испытуемых стал низкий уровень развития эмоционального интеллекта, который характеризуется низкими количественными результатами диагностики по всем показателям: обучающихся слабо интересуют своим внутренним миром, отсутствует самоконтроль, нет установки на оптимистичное восприятие себя и других людей, недостаточный уровень эмпатии.

Высокий уровень эмоционального интеллекта показало наименьшее число испытуемых, в результатах которых отсутствуют или есть незначительные различия в иерархической зависимости отдельных компонентов. Эти старшеклассники адекватно осведомлены о своих эмоциональных качествах, имеют высокую потребность в познании самого себя и других людей, имеют хорошо развитую рефлексию, все это будет основой продуктивности деятельности. Мы не проводили анализ результатов, дифференцируя испытуемых по половому признаку, но высокий уровень эмоционального интеллекта все же представлен девушками практически на 90% из всего числа входящих в эту категорию.

Старшеклассники, которые имеют низкие уровни хотя бы по 1 показателю эмоционального интеллекта, обязательно должны быть включены в коррекционно-развивающую работу, иначе им трудно будет справиться с предэкзаменационным стрессом и адаптироваться к новым условиям «взрослой жизни».

Результаты всех методик показывают, что внутриличностный аспект как интегральный индекс, определяющий развитие эмоционального интеллекта внутри самой личности развит лучше, чем межличностный эмоциональный интеллект. Все-таки, к ранней юности достаточное количество учеников овладели способностью понимать свои эмоции: в той или иной степени могут их распознавать и идентифицировать, понимая причины их возникновения, они способны оказывать воздействие на собственные эмоции, сдерживая негативные эмоции, предвидя последствия от их проявления. Это дает возможность контролировать себя в кризисных ситуациях, проявляя эмоциональную отходчивость, гибкость и т. д. Понимание своих эмоций и самоконтроль помогают продвигаться к поставленной цели.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

В данной работе было изучено содержание эмоционального интеллекта, как одного из факторов, определяющих психологическое здоровье человека, т.к. умение понимать и различать эмоции, управлять эмоциональными состояниями как собственными, так и эмоциями партнеров по общению [14] позволяет сохранить достаточное внутреннее равновесие и благополучие.

Особенно актуально наличие оптимального уровня компонентов эмоционального интеллекта в юношеском возрасте [1], так как в задачи данного периода входит встраивание ребенка в различные социальные общества.

Результаты проведенного нами исследования подтверждают ряд предыдущих работ, указывающих на специфику содержания эмоционального интеллекта в юношеском возрасте, в частности работы С.В. Ивановой [12], Л.Р. Гайнановой [3], P.K.Pandey, N. Gupta [25].

В то же время, в рамках нашего исследования было выявлено, что интегральный индекс, определяющий развитие эмоционального интеллекта внутри самой личности развит лучше, чем межличностный эмоциональный интеллект. Нами выявлено, что к 16-17 годам обучающиеся недостаточно понимают проявления эмоций других людей, что может быть связано с развитием личностной рефлексии и вниманием к своему внутреннему миру больше чем к внешнему. Испытуемые могут проявить эмпатию, но способность целостного виденья другого человека находится на недостаточном уровне. Большинство испытуемых с трудом распознают эмоции других людей, плохо понимают чувства партнеров по общению. Еще хуже развита способность управлять чужими эмоциями. Испытуемые не способны вызвать у других людей эмоции, которые необходимы для достижения собственной цели, они не в состоянии снизить накал эмоций, которые на данный момент нежелательны. Эти характеристики межличностного эмоционального интеллекта определяют отсутствие способности к прогнозированию событий и ригидность в социальном взаимодействии.

В целом, результаты нашего исследования вносят вклад в понимание детерминант психологического здоровья и оптимальной социализации лиц юношеского возраста. Результаты данной работы могут быть использованы для разработки дополнительных образовательных программ, направленных на развитие навыков рефлексии, самосознания, произвольности, эмпатии и формирование коммуникативной компетенции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследования позволили прийти к следующим выводам. Несмотря на различие пониманий феномена «эмоциональный интеллект» в зарубежных и российских исследованиях, в его содержание входят понимание и регуляция эмоциональной сферы как своих, так и окружающих. Эмоциональный интеллект способствует росту индивида как личностного, так и профессионального, и влияет на его успешность в жизни.

Подростковый и юношеский возраста являются «эмоционально насыщенными», что объясняет повышенный интерес к изучению эмоционального развития в эти периоды. Раннюю юность считают одним из благоприятных этапов для становления эмоционального интеллекта, потому что в это время завершается развитие основных его составляющих, включая эмпатию, самопознание и рефлекссию, а так же способность к контролю своих эмоций. Старший школьный возраст приносит множество кризисных ситуаций, которые связаны со сдачей экзаменов, выбором будущей профессии, дальнейшей адаптацией и социализацией в новой среде. Развивая эмоциональный интеллект у старших школьников, мы создаем условия для их успешного будущего и сохранения психологического здоровья.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

Статья подготовлена при финансовой поддержке Кубанского научного фонда в рамках научно-инновационного проекта № НИП-20.1/22.6

ЛИТЕРАТУРА

1. Алаева М.В., Сухарева Н.Ф. Особенности эмоционального интеллекта у юношей и девушек старшего школьного возраста // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 71-2. С. 407-410. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46430422>
2. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюк: ПГУ, 2014. 388 с.
3. Гайнанова Л.Р. Особенности развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте // Межпоколенческие отношения: современный дискурс и стратегические выборы в психолого-педагогической науке и практике. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta-v-podrostkovom-vozhraсте> (дата обращения: 20.05.2024)
4. Галецкая И.И. Общая характеристика психологического здоровья и его основных критериев. // Гуманитарные исследования. 2015. № 2 (6). С. 66-69.
5. Гулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2021. 478 с.
6. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности. // Вестник практической психологии образования. 2009. № 3. С. 17-21.
7. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 2015. 123 с.
8. Либиана А.В. Свладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. URL: <http://profilib.com/chtenie/149385/alena-libina-sovladayushiy-intellektchelovekv-slozhnoy-zhiznennoy-situatsii.php> (дата обращения: 12.06.2024)
9. Люсин Д.В., Марютина О.О., Степанова А.С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ / Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН. 2014. С. 129-140.
10. Сергиенко Е.А. Эмоциональный интеллект - разработка понятия / Разработка понятий в современной психологии. Т.2. Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленской. М.: Институт психологии РАН, 2019. С. 201-254.
11. Шувалов А.В. Психологическое здоровье детей: Специфика, норма, нарушения. // Богословско-исторический сборник. 2024. № 2 (33). С. 288-318
12. Эмоциональный интеллект школьника: становление и развитие: монографический сборник / Под общей и научной редакцией С.В. Ивановой. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО». 2022. 203 с.
13. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 2020, 18 suppl., p. 125.
14. Bonesso S., Gerli F., Cortellazzo L. Emotional and Social Intelligence Competencies Awareness and Development for Students' Employability // *New Directions for Teaching and Learning*. 2019. Vol. 2019. No. 160. P. 77-89. DOI: 10.1002/tl.20366
15. Eysenck H. J., Eysenck M. W. Personality and individual differences. A natural science approach. N.Y. London: Plenum Pr., 1985.
16. Gavilanez M.L.M., Alvarado R.C., Yance C.N. La mediación de conflictos escolares. Incidencia en el desarrollo de la inteligencia emocional [Mediation of school conflict. Incidence in the development of emotional intelligence] // *Revista Conrado*. 2019. Vol. 15. No. 69. P. 399-404. URL: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1091/1100> (дата обращения: 03.06.2024)
17. Goleman D. The Brain and Emotional Intelligence: New Insights. 1st Digital Edition. 2011.
18. González Moreno A., Molero Jurado M. D. M. Prosocial behaviours and emotional intelligence as factors associated with healthy lifestyles and violence in adolescents // *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12, No. 1. P. 88. DOI: 10.1186/s40359-024-01559-2.
19. How to Cultivate the Emotional Intelligence in Children. URL: <https://www.unicef.org/romania/stories/how-cultivate-emotional-intelligence-children> (дата обращения: 20.06.2024)
20. Hudgins T., Layne D., Kusch C.E., Lounsberry K. Disruptive Academic Behaviors: The Dance Between Emotional Intelligence and Academic Incivility // *Journal of Academic Ethics*. 2023. Vol. 21, No. 3. P. 449-469. DOI: 10.1007/s10805-022-09454-4
21. MacCann C, Jiang Y, Brown LER, Double KS, Bucich M, Minbashian A. Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis // *Psychological Bulletin*. 2020. Vol. 146(2). P. 150-186. DOI: 10.1037/bul0000219
22. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. The ability model of emotional intelligence: principles and updates // *Emotion Review*. 2016. Vol. 8(4). P. 290-300. DOI: 10.1177/1754073916639667
23. Mental health and psychosocial support in emergencies. URL: <https://www.unicef.org/protection/mental-health-psychosocial-support-in-emergencies> (дата обращения: 04.06.2024)
24. Oliver T. The Importance of Subordinate Emotional Intelligence Development in the Workplace // *International Trade Journal*. 2020. Vol. 34. No. 1. P. 162-172. DOI: 10.1080/08853908.2019.1651680
25. Pandey P.K., Gupta N., Giri P. The impression of emotional intelligence on university student's academic performance // *International journal of recent technology and engineering*. 2019. Vol. 8(3). P. 2171-2178.
26. Petrides K.V., Furnham A. On the dimensional structure of emotional intelligence // *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 29. P. 313-320.
27. Safina A.M., Arifullina R.U., Ganieva A.M., Katushenko O.A. Emotional intelligence in teacher's activities // *Journal of History Culture and Art Research*. 2020. No. 9(2). P. 61-71. DOI: 10.7596/taksad.v9i2.2677
28. Schutte N.S. Emotional intelligence and task performance // *Imagination, Cognition & Personality*. 2020. Vol. 20. P. 347-354.
29. Thompson C.L. The Development of Emotional Intelligence, Self-Efficacy, and Locus in Master Business Administration Students // *Human Resource Development Quarterly*. 2020. Vol. 31. No.1. P. 113-131. DOI: 10.1002/hrdq.21375
30. Wang C.-J. Facilitating the emotional intelligence development of students; Use of technological pedagogical content knowledge (TRACK) // *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*. 2019. Vol. 25. DOI: 10.1016/j.jhlste.2019.100198.
31. Wolff S.B., Emotional intelligence as the basis of leadership emergence in selfmanaging teams // *The Leadership Quarterly*. 2022. Vol. 13. P. 505-522.

REFERENCES

- Alaeva M.V., Sukhareva N.F. Features of emotional intelligence in boys and girls of high school age. *Problems of modern teacher education*, 2021, no. 71 (2), pp. 407-410. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46430422> (in Russ.)
- Andreeva I.N. Emotional intelligence as a phenomenon of modern psychology. Novopolotsk, PSU Publ., 2014, 388 p. (in Russ.)
- Gainanova L.R. Features of the development of emotional intelligence in adolescence. *Intergenerational relations: modern discourse and strategic elections in psychological and pedagogical science and practice*, 2020, no. 1. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta-v-podrostkovom-vozraste> (accessed: 20.05.2024) (in Russ.)
- Galetskaia I.I. General characteristics of psychological health and its main criteria. *Humanities studies*, 2015, no. 2 (6), pp. 66-69. (in Russ.)
- Goleman D. Emotional intelligence. Moscow, AST Publ., 2021, 478 p. (in Russ.)
- Dubrovina I.V. Mental and psychological health in the context of psychological personality culture. *Bulletin of the practical psychology of education*, 2009, no. 3, pp. 17-21 (in Russ.)
- Con I.S. Psychology of early youth. Moscow, Enlightenment Publ., 2015, 123 p. (in Russ.)
- Libina A.V. Controlling intelligence: a person in a difficult life situation. Available at: <http://profilib.com/chtenie/149385/alena-libina-sovladayuschiy-intellektchelovekv-slozhnoy-zhiznennoy-situatsii.php> (accessed: 12.06.2024) (in Russ.)
- Lyusin D.V., Maryutina O.O., Stepanova A.S. The structure of emotional intelligence and the relationship of its components with individual characteristics: empirical analysis. *Social intelligence: Theory, measurement, research*. Moscow, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences Publ., 2014, pp. 129-140. (in Russ.)
- Sergienko E.A. Emotional intelligence - development of concepts / Development of concepts in modern psychology. Moscow, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences Publ., 2019. pp. 201-254. (in Russ.)
- Shuvalov A.V. Psychological health of children: Specificity, norm, disorders. *Theological and historical collection*, 2024, no. 2(33), pp. 288-318.
- Emotional intelligence of a student: formation and development: monographic collection. Under the general and scientific editorship of S.V. Ivanova. Moscow, Institute of Education Development Strategy of RAS Publ., 2022, 203 p. (in Russ.)
- Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 2020, 18 supl., p. 125.
- Bonesso S., Gerli F., Cortellazzo L. Emotional and Social Intelligence Competencies Awareness and Development for Students' Employability. *New Directions for Teaching and Learning*, 2019, vol. 2019, no. 160, pp. 77-89. DOI: 10.1002/tl.20366
- Eysenck H. J., Eysenck M. W. Personality and individual differences. A natural science approach. N.Y. London: Plenum Pr., 1985.
- Gavilanez M.L.M, Alvarado R.C., Yance C.N. *La mediación de conflictos escolares. Incidencia en el desarrollo de la inteligencia emocional* [Mediation of school conflict. Incidence in the development of emotional intelligence]. *Revista Conrado*, 2019, vol. 15, no. 69, pp. 399-404. Available at: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1091/1100> (accessed 03 June 2024)
- Goleman D. The Brain and Emotional Intelligence: New Insights. 1st Digital Edition. 2011.
- González Moreno A., Molero Jurado M. D. M. Prosocial behaviours and emotional intelligence as factors associated with healthy lifestyles and violence in adolescents. *BMC Psychology*, 2024, vol. 12, no. 1, pp. 88. DOI: 10.1186/s40359-024-01559-2.
- How to Cultivate the Emotional Intelligence in Children. Available at: <https://www.unicef.org/romania/stories/how-cultivate-emotional-intelligence-children> (accessed 20 June 2024)
- Hudgins T., Layne D., Kusch C.E., Lounsbury K. Disruptive Academic Behaviors: The Dance Between Emotional Intelligence and Academic Incivility. *Journal of Academic Ethics*, 2023, vol. 21, no. 3, pp. 449-469. DOI: 10.1007/s10805-022-09454-4
- MacCann C, Jiang Y, Brown LER, Double KS, Bucich M, Minbashian A. Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 2020, vol. 146(2), pp. 150-186. DOI: 10.1037/bul0000219
- Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. The ability model of emotional intelligence: principles and updates. *Emotion Review*, 2016, vol. 8(4), pp. 290-300. DOI: 10.1177/1754073916639667
- Mental health and psychosocial support in emergencies. Available at: <https://www.unicef.org/protection/mental-health-psychosocial-support-in-emergencies> (accessed 04 June 2024)
- Oliver T. The Importance of Subordinate Emotional Intelligence Development in the Workplace. *International Trade Journal*, 2020, vol. 34, no. 1, pp. 162-172. DOI: 10.1080/08853908.2019.1651680
- Pandey PK, Gupta N, Giri P. The impression of emotional intelligence on university student's academic performance. *International journal of recent technology and engineering*, 2019, vol. 8(3), pp. 2171-2178.
- Petrides K.V., Furnham A. On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 2020, vol. 29, pp. 313-320.
- Safina AM, Arifullina RU, Ganieva AM, Katushenko OA. Emotional intelligence in teacher's activities. *Journal of History Culture and Art Research*, 2020, no. 9(2), pp. 61-71. DOI: 10.7596/taksad.v9i2.2677
- Schutte N.S. Emotional intelligence and task performance. *Imagination, Cognition & Personality*, 2020, vol. 20, pp. 347-354.
- Thompson C.L. The Development of Emotional Intelligence, Self-Efficacy, and Locus in Master Business Administration Students. *Human Resource Development Quarterly*, 2020, vol. 31, no. 1, pp. 113-131. DOI: 10.1002/hrdq.21375
- Wang C.-J. Facilitating the emotional intelligence development of students; Use of technological pedagogical content knowledge (TRACK). *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*, 2019, vol. 25. DOI: 10.1016/j.jhlste.2019.100198.
- Wolff S.B., Emotional intelligence as the basis of leadership emergence in selfmanaging teams. *The Leadership Quarterly*, 2022, vol. 13, pp. 505-522.

Авторы**Вареца Елена Сергеевна**

(Россия, Армавир)

Кандидат психологических наук, доцент кафедры
психологии и коррекционной педагогики
Армавирский государственный педагогический
университет

E-mail: lena-zima09@mail.ru

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9562-2387>**Белоус Ольга Валерьевна**

(Россия, Армавир)

Кандидат психологических наук, доцент кафедры
психологии и коррекционной педагогики
Армавирский государственный педагогический
университет

E-mail: belous_a@inbox.ru

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9942-3545>**Спирина Валентина Ивановна**

(Россия, Армавир)

Доктор педагогических наук, профессор кафедры
психологии и коррекционной педагогики
Армавирский государственный педагогический
университет

E-mail: vispirina@rambler.ru

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8067-8265>**Магомедова Софья Сергеевна**

(Россия, Армавир)

Магистрант

Армавирский государственный педагогический
университет

Педагог-психолог, преподаватель

Армавирский машиностроительный техникум

E-mail: belous_a@inbox.ru

Authors**Elena S. Varetsa**

(Russia, Armavir)

Cand. Sci. (Psychol.), Associate Professor, Department of
Psychology and Correctional Pedagogy
Armavir State Pedagogical University
E-mail: lena-zima09@mail.ru

Olga V. Belous

(Russia, Armavir)

Cand. Sci. (Psychol.), Associate Professor, Department of
Psychology and Correctional Pedagogy
Armavir State Pedagogical University
E-mail: belous_a@inbox.ru

Valentina I. Spirina

(Russia, Armavir)

Dr. Sci. (Educ.), Professor of the Department of Psychology
and Correctional Pedagogy
Armavir State Pedagogical University
E-mail: vispirina@rambler.ru

Sofya S. Gorkova

(Russia, Armavir)

Master's student

Armavir State Pedagogical University

Educational psychologist, Lecturer

Armavir Engineering College

E-mail: belous_a@inbox.ru

Вклад авторов

Вареца Е. С.: концептуализация, создание
черновика рукописи, администрирование данных
Белоус О. В.: визуализация, создание рукописи и
ее редактирование

Спирина В. И.: методология, руководство
исследованием

Магомедова С. С.: проведение исследования,
визуализация

© Вареца Е. С., Белоус О. В., Спирина В. И.,
Магомедова С. С., 2025

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

Author's contribution

Elena S. Varetsa: Conceptualization, Writing - Original Draft,
Data Curation

Olga V. Belous: Visualization, Writing - Review & Editing

Valentina I. Spirina: Methodology, Supervision

Sofya S. Gorkova: Investigation, Visualization

© Elena S. Varetsa, Olga V. Belous, Valentina I. Spirina,
Sofya S. Gorkova, 2025

The author's declared no conflicts of interest