

*Е. А. Евменова*

## РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

*В статье рассматриваются некоторые аспекты развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. Эмоциональный интеллект развивается на протяжении всей жизни. Осознание и понимание собственных чувств и эмоций, развитость внутриличностного аспекта эмоционального интеллекта происходит за счет усиления внимания к своему духовному миру. Особенно эффективным средством формирования эмоционального интеллекта у подростков является межличностное взаимодействие.*

Подростковый возраст – период, когда межличностное общение становится особенно важным и приобретает статус ведущего типа деятельности. Эффективная реализация всех составляющих общения (коммуникации, интеракции, перцепции) в значительной мере базируется на эмоциональном интеллекте – способности человека осознавать, адекватно выражать свои эмоции и воспринимать эмоции партнера по общению, включать эту информацию в общий контекст межличностного взаимодействия. Формирование эмоционального интеллекта начинается в дошкольном возрасте, в подростковый период эта интегральная способность приобретает особое значение.

По своим особенностям эмоциональный интеллект является важной характеристикой человека, которая может развиваться на протяжении всей жизни, что позволяет, согласно современному подходу непрерывного развития личности, рассматривать его как метакомпетенцию [1].

Подростковый возраст считается особенно «эмоционально насыщенным» и поэтому изучение эмоционального развития подростков занимает ведущее место в психологии. В последнее время интерес к проблеме эмоционального развития значительно возрос.

Проблема эмоционального интеллекта в рамках зарубежной и отечественной психологии представлена в работах ученых Дж. Майера, П. Саловея, Д. Карузо, Д. Гоулмена, Р. Барона Г. Г. Гарсковой, Д. В. Люсина, Э. Л. Носенко, Н. В. Коврига и других.

Осознание и понимание собственных чувств и эмоций, то есть развитость внутриличностного аспекта эмоционального интеллекта, происходит за счет усиления внима-

ния к своему духовному миру. Духовное взаимодействие есть высший уровень гуманистического, доверительного общения внутренне конгруэнтных партнеров.

В настоящее время большинство работ посвящено изучению эмоционального интеллекта уже состоявшейся, зрелой личности, либо личности юношеского возраста. Однако в подростковом возрасте наблюдаются существенные перемены в интеллектуальной, эмоциональной и мотивационной сферах, которые требуют адекватного психологического сопровождения, коррекции и целенаправленного развития.

Эмпирическое исследование проводилось на базе ГУО «Болотнянская средняя школа». В исследовании принимали участие 60 подростков в возрасте 13–14 лет.

Критериями развития эмоционального интеллекта у подростков являются следующие: осознание своих чувств и эмоций; управление своими чувствами и эмоциями; осознание чувств и эмоций других людей. На основе представленных критериев нами были выделены уровни развития эмоционального интеллекта у подростков.

По результатам диагностики Н. Холла большинство подростков – 55 % имеют средний уровень эмоционального интеллекта, что характеризуется умением распознавать свои эмоции, настроения, побуждения, потребности, сильные и слабые стороны, тип личности, индивидуальный стиль общения, привычки, предпочтения и другие особенности, а также произвольно управлять своими эмоциями и настроениями.

Высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают 40 % участников. У этих подростков отсутствует или имеется незначительное различие в иерархической зависимости отдельных компонентов, все формы интегративно проявляются на всех уровнях. Эмоциональный интеллект считается высоко развитым при условии, что все формы представлены качественными характеристиками и реализуются во взаимодействии, поведении и деятельности.

У 5 % представителей – низкий уровень эмоционального интеллекта. Они не умеют: управлять своими эмоциями и настроениями, чувствовать эмоции и настроения других людей, понимать их точку зрения и проявлять активный интерес к их заботам, а также воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Высокий уровень эмоционального интеллекта в рамках интегрального показателя (методика М. А. Манойловой) предполагает отсутствие или незначительное различие в иерархической зависимости отдельных компонентов, все формы интегративно проявляются на всех уровнях. Эмоциональный интеллект считается высоко развитым при условии, что все формы представлены качественными характеристиками и реализуются во взаимодействии, поведении и деятельности [2]. Такой уровень выявлен у 50 % подростков.

Средний уровень (40 %) характеризуется яркой выраженностью развития отдельных аспектов эмоционального интеллекта и низким уровнем развития других его компонентов. Средний уровень предполагает наличие способности к развитию отдельных компонентов эмоционального интеллекта.

Низкий уровень развития эмоционального интеллекта у 10 % участников.

Низкий уровень характеризуется так: свойственна низкая способность к пониманию роли собственных чувств в работе и в общении. Недостаточная осведомленность о эмоциональных качествах, психологических характеристиках состояний личности и их роли в профессиональной деятельности.

Невыраженная потребность в познании самого себя. Заниженная самооценка своих способностей, зачастую неадекватное представление о восприятии себя другими людьми. Низкий уровень рефлексии и понимания мыслей, чувств другого человека; конфликты и разногласия зачастую связаны с непониманием причин поведения другого, неумением понять его точку зрения. Недостаточная опора на интуицию в деятельности и общении, пассивность, ригидность коммуникации. Трудности в разрешении проблемных ситуаций, связанных с межличностным взаимодействием. Невысокий интерес к собственному внутреннему миру, духовному развитию.

Нетерпимость к иным позициям, взглядам, ценностям, образам жизни. Низкая наблюдательность в общении. Отсутствие установки на позитивное, оптимистичное восприятие себя и других людей, жизни в целом.

Подростки распознают эмоции других людей, понимают чувства партнеров по общению (45 %). Способны понять положение другого, представить мир глазами другого человека. У них достаточно хорошо развит механизм идентификации, для которой необходима сильная эмоциональная связь и ориентация на другого человека.

Высокий уровень межличностной симпатии, как одобрительного эмоционального отношения к партнерам по взаимодействию, проявляется в приветливости, восхищении, открытости во взаимодействии, оказании помощи на основе общих взглядов и интересов, выступает фактором интеграции людей и сохранению психологического комфорта в коллективе.

Способны позитивно влиять на результативность процесса общения, что служит источником самосовершенствования и саморазвития личностей, вовлеченных в конфликтную ситуацию, способствует поиску продуктивных решений проблем.

Высокий уровень развития осознания чувств и эмоций других людей является показателем целостного человековосприятия, то есть созданию образа партнера по общению, который включает в себя все уровни психического отражения и зависит от мировоззрения воспринимаемого.

Высокими показателями в управлении чувствами и эмоциями других людей обладают 40 % респондентов, низкими – 15 %. Высокий уровень данного показателя характеризуется умением управлять состоянием партнера. Управление состоянием происходит в целях предупреждения снижения работоспособности и сохранения здоровья путем нормализации функционального состояния партнера по общению.

Высокий уровень развития эмоционального интеллекта характеризуется непредвзятостью и беспристрастным отношением к окружающим. Высокий уровень психологической гибкости в выстраивании отношений, для выбора любого стиля взаимодействия в зависимости от требований ситуации, способны на достижение хорошего психологического климата в коллективе.

Они способны предвидеть развитие событий, результаты деятельности и способны подготовиться к реакции своего организма на некое событие до его наступления, а также внешним выражением (позой, движением) своего состояния повлиять на партнера по общению.

Сравнительный анализ по результатам всех методик показал, что высокий уровень развития эмоционального интеллекта у 48 % испытуемых, средний уровень у 44 % и низкий уровень у 8 % опрошенных.

Таким образом, полученные результаты исследования дают основания утверждать, что эффективным средством формирования эмоционального интеллекта у подростков является межличностное взаимодействие.

## Литература

1 Давыдова, Ю. В. Изучение особенностей эмоционального интеллекта подростков / Ю. В. Давыдова // Личность в современном обществе: психолого-педагогические и эколого-психологические аспекты формирования и развития: Материалы Межвузовских психологических чтений студентов, аспирантов и молодых учёных. 24 апреля 2007 / сост. и науч. ред.: Иващенко А. В., Гагарин А. В. – М.: 2007. – С. 88–90.

2 Манойлова, М. А. Авторская методика диагностики эмоционального интеллекта / М. А. Манойлова. – МЭИ, 2004.