

М. А. Воробьева

M. A. Vorobyova,

ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», Екатеринбург
Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg

E-mail: vorobyeva_marina@mail.ru

Е. А. Султанова

E. A. Sultanova

ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», Екатеринбург
Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg

E-mail: ekaterina.sultanova2017@yandex.ru

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ
МЕТА-НАВЫКОВ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА
EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A COMPONENT OF META-
SKILLS IN THE DEVELOPMENT OF A TEENAGER'S PERSONALITY**

Аннотация. Статья посвящена феномену эмоционального интеллекта, его роли в учебной и профессиональной деятельности как составляющей метанавыков в развитии личности подростка. Представлен анализ проведенного эмпирического исследования уровня эмоционального интеллекта среди обучающихся средних и старших классов. Выявлена потребность общества во введении в образовательных учреждениях занятий, направленных на развитие эмоционального интеллекта.

Abstract. The article is devoted to the phenomenon of emotional intelligence, its role in educational and professional activities as a component of meta-skills in the development of a teenager's personality. The analysis of the conducted empirical research of the level of emotional intelligence among students of middle and senior classes is presented. The need of society for the introduction of classes aimed at the development of emotional intelligence in educational institutions is revealed.

Ключевые слова: подростковый возраст, эмоции, метанавыки, понимание и управление эмоциями, образование.

Keywords: adolescence, emotions, meta-skills, understanding and managing emotions, education.

Цель нашего исследования – выявление уровня эмоционального интеллекта у подростков.

Современный быстроизменяющийся мир требует кардинальных преобразований образовательной системы. Научно-технический прогресс, перемены, происходящие в социальной и экономической среде, определили новые требования общества к личностным и профессиональным качествам современного человека. Для того, чтобы обладать конкурентным преимуществом на рынке труда, просто обладать знаниями стало недостаточно. Решение «хорошо учиться и больше читать», которое было актуально последние десятилетия, сейчас не работает. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, должны обеспечиваться личностные, предметные и метапредметные результаты обучения [6].

Важнейшими элементами нового представления о человеческом капитале становятся совсем другие качества личности, такие как предприимчивость, креативность, критическое мышление, умение работать в команде, способность человека быстро адаптироваться к ситуациям в изменчивом мире. Растет значимость таких метапредметных навыков, как гибкость, адаптируемость – способность приспосабливать мысли, чувства и поведение к изменяющимся условиям и ситуациям, управление этими изменениями, нахождение внутренних мотивов, побуждающих к развитию, а также самостоятельность, постановка целей и планирование путей их достижения, управление временем, формирование команд, командное взаимодействие, управление проектной деятельностью, самоконтроль, стрессоустойчивость, навыки публичных выступлений и самопрезентации, принятие решений и так далее. Вышеперечисленные надпредметные навыки необходимо развивать уже с

раннего подросткового возраста, т.к подростки включаются в эту деятельность быстро, гибко, эти навыки уже давно имеют большую востребованность среди молодежи, что демонстрируют результаты проведенного опроса 680 студентов и аспирантов Москвы и Воронежа (табл. 1).

Таблица 1. Распределение ответов на вопрос: «Что, с вашей точки зрения, является наиболее важным при достижении успеха в профессиональной деятельности после окончания вуза?»

Отметьте не более трех факторов» (в % от выборки)

Варианты ответов	Процент ответов
1. Глубокое освоение вузовской программы	13,1
2. Готовность работать «24 часа в сутки»	15,4
3. Готовность отказаться на время от больших доходов	21,0
4. Хорошие коммуникационные способности	50,7
5. Уверенность в себе	45,1
6. Наличие связей	32,8
7. Постоянная готовность учиться	33,0
8. Взаимопомощь, сотрудничество	12,5
9. Целеустремленность	54,1
10. Наличие «большой мечты»	10,3
11. Другое	1,1

Исследования Д. Гоулмена показали, что «жизненный успех человека определяется не столько общим уровнем умственного развития, сколько теми особенностями его разума, которые определяют способность к самопознанию и эмоциональной саморегуляции, умение выражать свои чувства, понимать и тонко реагировать на состояние других людей» [2]. Эмоциональный интеллект — это важный, необходимый навык для будущего поколения. Рассматривая эмоциональный интеллект с разных позиций ученых, можно обобщить, что он представлен в разных компонентах (чувства, эмоции, управление, проявление), которые важны и необходимы человеку для развития и успешности во всех сферах деятельности.

Однако многие исследования последних [5] лет отмечают безрадостную динамику: уровень IQ подрастающего поколения неуклонно растет, знания набираются из разных источников коммуникации, а эмоциональный интеллект не формируется, не развивается, т.к для его развития необходимо живое общение, проявление чувств, эмоций, и тогда человек начинает ощущать, может

он управлять своим состоянием или нет. Дети становятся умнее, перенасыщены информацией, однако все меньше могут управлять собой. Реальная коммуникация подростков, живущих в условиях виртуального общения, стремительно снижается, что приводит к слабому уровню эмоциональной вовлеченности, трудностям идентификации собственных и чужих переживаний. Д. И. Фельдштейн отмечает, что в современное время происходит «обеднение и ограничение общения детей, в том числе и подросткового возраста, со сверстниками, рост явлений одиночества, отвержения, низкий уровень коммуникативной компетентности» [4].

На сегодняшний день, работая с современной молодёжью и наблюдая за ней, убеждаемся в том, что большинство юношей и девушек не может самоопределиться в жизни, поставить жизненные цели, выявить и адекватно оценить свои личностные возможности и способности, исследовать индивидуальные качества, не говоря уже об осознании своих эмоций и умении понимать эмоции окружающих, уметь находить выходы их конфликтных ситуаций, справляться с разным видом стресса (информационным, эмоциональным и др.), взвешивать риски и находить ресурсы для мотивации, развития, повышения самооценки, решения проблем. Часто именно неумение распознавать и управлять эмоциями, влиять на свои эмоции и мотивацию, быть адекватным сложившейся ситуации и быстро принимать решения становится основным препятствием, мешающим двигаться к новым целям и достижениям.

Жизнь в эпоху неопределенности, удовлетворения своих потребностей, в основном, за счёт родителей (качественная еда, интересы, разнообразный отдых и т.д.) еще больше повышают тревожность и напряженность у современных школьников, рост объема интеллектуальной нагрузки, большое количество новых предметов, подготовка к экзаменам, интенсификация учебы. Слабая чувствительность или вовсе ее отсутствие к состояниям и потребностям других людей, не развитая или слабо развитая рефлексия своих собственных качеств, принципов, мировоззрения снижают общие адаптационные возможности личности и создают условия для большей конфликтности и внутреннего

напряжения. Нельзя оставить без внимания и особенности подросткового возраста, по словам Ш. Бюлер, как наиболее сложного периода эмоционального развития, вершины эмоциональной тревожности и раздражительности [1].

Высокий уровень эмоционального интеллекта уже давно стал конкурентным преимуществом в любой сфере, тесно связан с академическими достижениями школьников и студентов, с более эффективными способами управления стрессом, мотивацией, саморегуляцией и рассматривается как фактор адаптации к учебному процессу.

Для решения данных проблем в вопросе развития компонентов эмоционального интеллекта было проведено исследование на выявление уровня эмоционального интеллекта обучающихся средних и старших классов гимназии г. Екатеринбурга. Были сформулированы следующие *исследовательские задачи*:

1. Определить уровень эмоционального интеллекта у школьников средних и старших классов общеобразовательных школ.

2. Выявить гендерные различия эмоционального интеллекта личности в подростковом возрасте.

В исследовании приняли участие 78 учащихся средних и старших классов общеобразовательных школ города Екатеринбург, из них 35 юношей (45%) и 43 девушки (55%) возраста 13–17 лет. Опрос проводился в 2022–2023 гг.

Учащимся был предложен опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина «ЭМИн» для диагностики составляющих эмоционального интеллекта [3]. Шкалы: эмоциональный интеллект, оценивающий способность и готовность к пониманию своих и чужих эмоций и управление ими, межличностный, связанный с пониманием эмоций других людей и способностью управлять ими, внутриличностный, основанный на понимании собственных и чужих эмоций и готовностью управлять ими. Люсин Д.В. утверждает: «высокий уровень эмоционального интеллекта способствует успешному выполнению разных видов деятельности, регуляции негативных эмоций, устойчивости психики в период экзаменов, защиты проектов, способностью к творческому мышлению и т.д.» [3].

Обработка результатов показала, что 34% оптантов имеют низкий уровень общего эмоционального интеллекта, 44% – средний и всего 22% высокий. Обращает на себя внимание компонент понимания своих эмоций – 51% оптантов с низким уровнем.

Средний и низкий уровень общего эмоционального интеллекта доказывает факт того, что эмоции и чувства, которые развиваются у детей с рождения, не были развиты на должном уровне в социуме (семье, детском саду, школе), возможно, причина этому – период пандемии, который затронул испытуемых, в это время всё общение происходило через сети. Также у этих ребят не сформирован контроль управления своими эмоциями и понимания эмоций других (срывы в общении, не умение договориться, принять чужую точку зрения и др.). Результаты исследования выявляют проблему внутриличностных конфликтов на стадии старших подростков. Ребята не стараются понять себя и разобраться в своих внутренних проблемах (общения, развития, самоопределения и др.), что, возможно, может привести в дальнейшем к трудностям в жизни и профессиональной деятельности.

Также средние и низкие результаты у 44% ребят по компоненту понимания чужих эмоций, нежелание включиться осознанно или интуитивно в понимание чужих состояний, чувств и эмоций, того, что собеседники показывают или хотят сказать своими эмоциями.

Такие подростки могут испытывать трудности при коммуникациях с окружающими, невозможности выстроить доверительные отношения, отсутствие открытого и свободного общения, несформированности навыков договариваться и т.д. Показатель компонента межличностного эмоционального интеллекта низкий у 40%, что свидетельствует о том, что почти половина испытуемых имеют слабые эмпатийно-коммуникативные способности, трудности в установлении эмоционального контакта с собеседником, мешающие успешному процессу социализации и становления личности подростка.

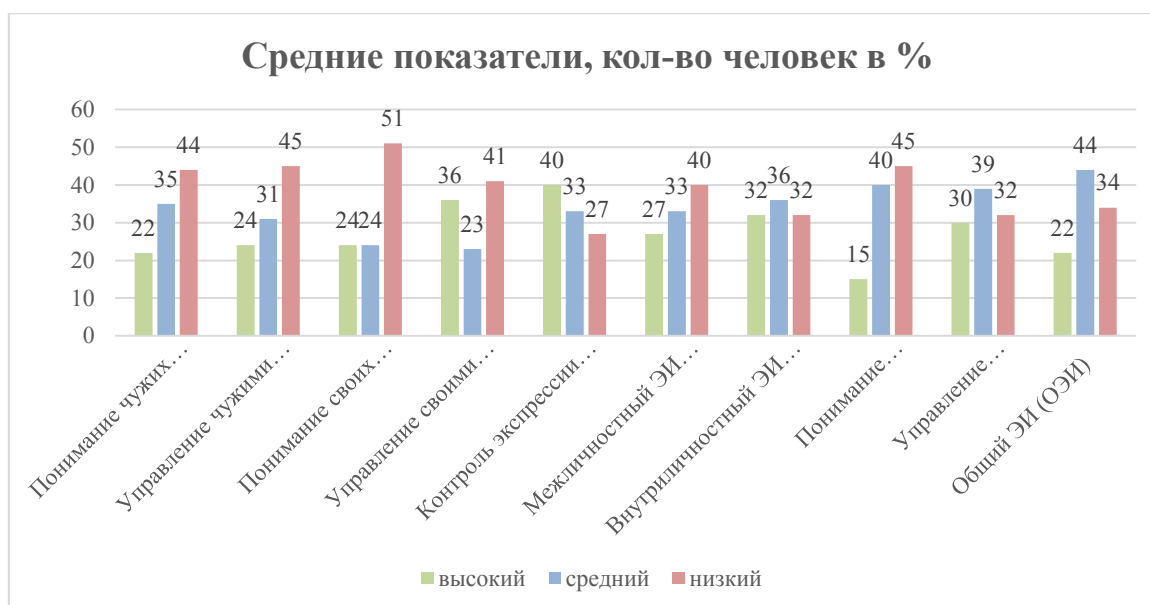


Рис. 1. Результаты исследования уровня сформированности эмоционального интеллекта «ЭМИн» (Д.В. Люсин).

Результаты исследования относительно гендерных различий довольно неоднозначны. По большинству показателей преобладает низкий и средний уровни эмоционального интеллекта.

Показатель понимания чужих эмоций и управления ими одинаково низкий как среди юношей 23% и 21%, так и среди девушек 21% и 24%. Низкий уровень понимания своих эмоций у девушек достигает 32%, т.е. более трети исследуемых подростков-девушек имеют слабый контакт с собой, со своими чувствами и эмоциями. У юношей данный показатель низкий: у 19% это может быть показателем того, что юноши менее эмоциональны, чем девушки. Межличностный интеллект – способность к пониманию эмоций других и управлению ими с низким уровнем у 18% юношей и 22% девушек. Низкий уровень межличностного ЭИ может свидетельствовать о трудностях в коммуникациях как у юношей, так и девушек.

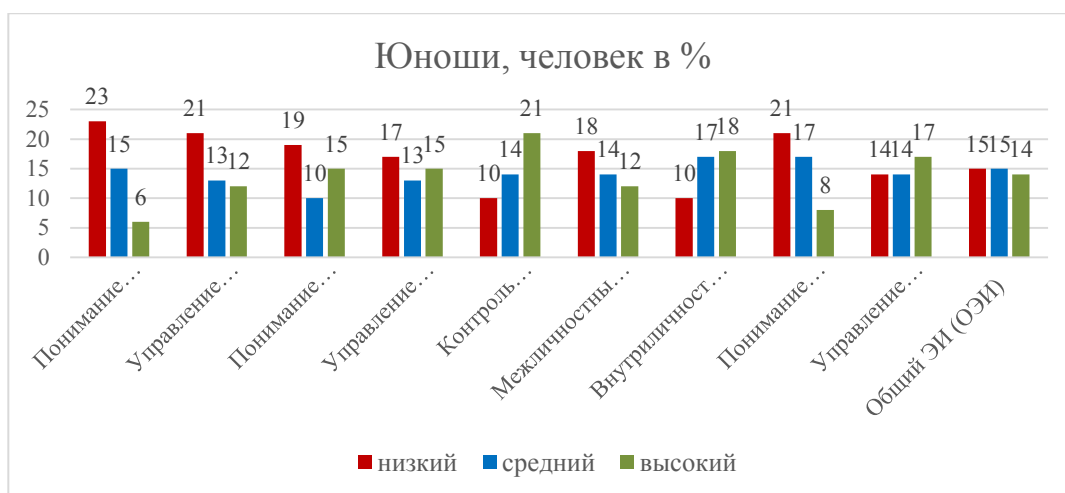


Рис. 2. Результаты исследования уровня эмоционального интеллекта «ЭМИн» (Д.В. Люсин) у юношей.



Рис. 3. Результаты исследования уровня эмоционального интеллекта «ЭМИн» (Д.В. Люсин) у девушек.

По результатам теоретического анализа выявлена высокая прикладная значимость эмоционального интеллекта в период подросткового возраста, когда идет активное формирование эмоциональной составляющей личности, повышенная потребность в коммуникациях, самоопределении.

Все компоненты эмоционального интеллекта имеют важный, необходимый вклад в развитии гармоничной личности, особенно в период самоопределения, далее в реализации человека в профессии, в целом, для жизни в обществе себе подобных.

На основе полученных данных эмпирического исследования можно сделать вывод о том, что у обучающихся средних и старших классов преимущественно низкий и средний уровни эмоционального интеллекта, исходя из чего можно сделать вывод о необходимости в развитии эмоционального

интеллекта – как основной составляющей метанавыков. Целенаправленное развитие эмоционального интеллекта школьников средних и старших классов позволит им не только приобрести навыки понимания эмоций и управления ими, но и способствовать расширению спектра коммуникативных возможностей.

Для развития и формирования компонентов эмоционального интеллекта школьников необходимо разрабатывать развивающие программы, проекты, в которых надо специалистам информировать об этих психологических знаниях, направленных на развитие у обучающихся способности идентифицировать и контролировать свои эмоциональные состояния, распознавать чужие эмоции и управлять ими. В рамках занятий целесообразно учить преодолевать виды коммуникативных барьеров, применять различные техники активного слушания и Я-сообщений, учиться понимать и распознавать невербальные сигналы в общении, различать виды мотивации, проявлять и демонстрировать доброжелательное, искреннее, открытое выражение своих мыслей. Уметь работать в группах и сообществах сверстников, уважая интересы другого, границы и чувства собеседника, рефлексировать конфликтные ситуации и находить эффективные решения. Изучать и находить стратегии саморегуляции, стрессоустойчивости, формировать позитивную Я-концепцию, уверенность и адекватную самооценку. На основе эмоционального интеллекта также выстраивается и система ценностных ориентаций. Только творческая, созидательная и высоконравственная атмосфера семьи и образовательного учреждения может создавать необходимые условия для личностного роста, успешной деятельности и формирования системы социальных ценностей у подростков.

В заключение можно сказать, что эмоциональный интеллект, также, как и интеллектуальный, необходимо развивать, формировать все его компоненты; чем раньше мы будем работать с человеческими эмоциями, тем успешнее человек будет в профессиональной деятельности, быстрее будет проходить его адаптация к любому обществу, и в итоге он станет более гибким в изменяющемся мире.

Этот процесс требует включения специалистов разного профиля – педагогов, психологов, тренеров, требуется изменять педагогические технологии, добавлять современные, т.к. дети тоже меняются, и к этому надо быть готовыми раньше, чем они вырастут.

Все указанное свидетельствует о необходимости более глубокой проработки указанных вопросов, возможно, с привлечением профильных подготовленных педагогических кадров сторонних образовательных организаций.

Список литературы

1. Бюлер, Ш. Что такое пубертатный период / Ш. Бюлер. – Текст : непосредственный // Психология подростка : хрестоматия / сост. Ю. И. Фролов. – Москва : Российское педагогическое агентство, 1997. – С. 9–19.

2. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман ; пер. с англ. А. Исаевой. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 544 с. – Текст : непосредственный.

3. Люсин, Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные / Д. В. Люсин. – Текст : непосредственный // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – Москва : Институт психологии РАН, 2009. – С. 264–278.

4. Фельдштейн, Д. И. Глубинные изменения современного детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования / Д. И. Фельдштейн. – Текст : электронный // Вестник практической психологии образования. – 2011. – Т. 8, № 1. – С. 45–54. – URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2011_n1/47607.

5. Хасьянов, В. Б. Влияние образовательной среды на становление ценностно-смысловой сферы старшеклассников / В. Б. Хасьянов, М. В. Погодаева. – Текст : электронный // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2019. – № 8 (205). – С. 21–29. – <https://doi.org/10.23951/1609-624X-2019-8-21-29>.

6. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ. – Текст : непосредственный // Собрание законодательства РФ. – 2013. – № 23. – Ст. 2923.