ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ У ПОДРОСТКОВ

Алина АНАНЕНКО

CZU: 159.922.8

Research objective of this paper is to identify a relationship between emotional intelligence and social-psychological adaptation in adolescents. The practical significance of the work lies in the fact that the research results can be used to optimize programs of socio-psychological adaptation aimed at adolescents. The obtained results will make it possible to elaborate recommendations for teachers and parents to improve the emotional intelligence of adolescents. This research can be useful for school psychologists, students of psychological and pedagogical specialties.

Подростковый возраст является переходным от детства к зрелости. Формирование личности в данном возрасте играет важную роль в дальнейшей жизнедеятельности человека. В период отрочества подросток входит в новую систему отношений со сверстниками и взрослыми, принимает новые социальные роли и выполняет новые функции. Поэтому важное значение в переходном возрасте имеет социально-психологическая адаптация [3].

Целью исследования является выявление взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и социально-психологической адаптации у подростков. Гипотезой исследования является предположение о том, что существует взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и социально-психологической адаптации у подростков. Для проверки выдвинутой гипотезы были использованы опросник эмоционального интеллекта “ЭмИн” Д. В. Люсина; опросник “ Диагностика социально-психологической адаптации” К. Роджерса и Р. Даймонда, коэффициент корреляции Спирмена. Исследуемая выборка состоит из 50 человек в возрасте 14-15 лет: учащиеся 8-х классов ТЛ им. “Н. Милеску-Спэтару”, г. Кишинёв.

Анализируя полученные результаты опросника эмоционального интеллекта Д. В. Люсина, мы можем заключить, что подростки обладают высоким уровнем понимания чужих эмоций (47.05%). Они лучше других понимают в каком эмоциональном состоянии пребывает собеседник на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, голос) или интуитивно. Управление чужими эмоциями у подростков находится на среднем уровне (41.17%). Данная способность представляет собой целенаправленное воздействие на человека, меняющее его эмоциональное состояние. Подростки только развивают свои социально-эмоциональные навыки и из-за своего ограниченного опыта соци-

ального взаимодействия могут не всегда прослеживать своё влияние на эмоциональное состояние другого человека [4].

Для определенной части подростков (29.41%) характерно очень низкое понимание своих эмоций. В большинстве ситуаций подростки могут чувствовать себя озадаченными, но не способны точно определить почему именно. Из-за плохого понимания своих эмоций они испытывают трудности в выражении своих чувств словами или действиями. В целом наблюдается высокий межличностный эмоциональный интеллект (39.21%). МЭИ представляет собой понимание и управление чужими эмоциями в контексте межличностных отношений. У подростков с высоким уровнем МЭИ можно наблюдать хорошо развитую способность к пониманию чужих эмоций. Они умеют выслушивать и выражать сочувствие. Подростки с лёгкостью распознают смену настроения других людей, способны поставить себя на место другого, это позволяет им выстраивать дружеские, близкие отношения с окружающими. Внутриличностный эмоциональный интеллект находится на среднем уровне (70.58%). Он представляет собой навык понимания своих эмоций и управления ими. Подростки с данным уровнем эмоционального интеллекта осознают переживаемые ими чувства, способны контролировать эмоции, однако могут испытывать некоторые трудности в контроле или понимании своих эмоциональных переживаний, сталкиваясь со стрессовыми ситуациями. Управление своими и чужими эмоциями находится на среднем уровне (58.82%). Для подростков, с данным уровнем управления эмоций, характерна способность к самоконтролю, однако они испытывают определённые трудности в контроле своих чувств, им также может быть сложным переключать своё внимание с негативных эмоций на продумывание решения проблем [1].

Общий уровень эмоционального интеллекта у подростков на среднем уровне (43.13%), что характеризуется яркой выраженностью развития отдельных аспектов эмоционального интеллекта и низким уровнем развития других его компонентов. Результаты исследования по опроснику социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда указывает на то, что 60 % подростков обладают средним уровнем адаптивности. Это нормальный уровень адаптивности, который указывает на то, что у подростков хорошо развита способность адаптироваться к изменяющимся условиям. Состояние психологической адаптивности характеризуется как состояние взаимоотношений личности и группы, когда личность продуктивно выполняет свою деятельность без внешних конфликтов. У подростков преобладает низкий уровень дезадаптивности (58.82%). Это указывает на то, что они довольно эффективно приспосабливаются к внешним изменениям, они способны выстраивать здоровые взаимоотношения со сверстниками, есть согласованность между своими желаниями и действиями. Подростки в определённой степени принимают себя (62.74%), но при этом существуют области, в которых они испытывают неуверенность. Для них характерна нестабильная самооценка, зависящая от внешних обстоятельств и оценки других людей.

Подростки проявляют уважение к чужому мнению, поведению, интересам (82.35%). Они не склонны к чрезмерной критике и осуждению других людей. При этом, в лёгкой степени возможна склонность к доминированию. Подростки (68.62%) склонны верить в то, что способны управлять своей судьбой и всеми происходящими событиями. Однако, уровень ощущения контроля над окружающей средой зависит у них от результата их деятельности и способен понизиться после ряда неудач. Они способны осознавать к каким последствиям приведут их поступки и готовы нести за них ответственность.

Подростки с умеренным уровнем комфорта (68.62%) не испытывают серьёзных эмоциональных проблем, активно взаимодействуют с окружающими, но при этом склонны к беспокойству по поводу реальных или воображаемых проблем, бывает довольно трудно контролировать свои эмоциональные реакции.

Подростки с данным уровнем доминирования (90.19%) не стремятся к абсолютному контролю над своим окружением. Они готовы к сотрудничеству в совместной деятельности и стараются находить компромиссы в случае возникновения конфликта.

Подростки обладают средним уровнем эскапизма (80.39%). Эскапизм представляет собой уход от реальной жизни в мир иллюзий, в ситуации хронического стресса или в результате психологической травмы. Не справляясь со всеми возникшими трудностями, стрессом подростки начинают погружаться в мир фантазий, видеоигр, онлайн-общения. Для проверки гипотезы о существовании взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и социально-психологической адаптации у подростков, мы применили критерий Спирмена. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и социально-психологической адаптации у подростков

	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	ОЭИ
Адаптивность	0.46**	0.15	0.51**	0.47**	0.58**
Дезадаптивность	-0.48**	-0.14	-0.40**	-0.38**	-0.46**
Принятие себя	0.34*	0.09	0.39**	0.41**	0.42**
Непринятие себя	-0.25	-0.19	-0.16	-0.47**	-0.26
Принятие других	0.06	0.07	0.18	0.15	0.14
Непринятие других	-0.43**	-0.13	-0.35*	-0.35*	-0.45**
Эмоц. комфорт	0.40**	0.05	0.40**	0.48**	0.49**
Эмоц. дискомфорт	-0.09	-0.12	-0.20	-0.01	-0.10
Внутренний контроль	0.34*	0.008	0.21	0.49**	0.48**
Внешний контроль	-0.23	-0.14	-0.11	-0.22	0.24

Доминирование	0.20	0.02	0.35*	0.10	0.24
Ведомость	-0.26	-0.03	-0.27*	-0.26	-0.25
Эскапизм	-0.08	-0.08	-0.17	0.01	-0.10

* - значима при p≤0,05; ** - значима при p≤0,01

Мы можем констатировать значимую положительную корреляцию между адаптивностью и межличностным эмоциональным интеллектом (rs=0.46, значима при p≤0,01). Это указывает на то, что у подростков, обладающих высокоразвитыми навыками понимания и управления эмоциями окружающих, можно наблюдать высокий уровень адаптивности. И наоборот, низкий уровень адаптивности, сопровождается слаборазвитой способностью к пониманию эмоций других людей и управлению ими [2].

То есть, чем точнее подросток распознает эмоциональное состояние окружающих, тем лучше он адаптируется к различным ситуациям. Была выявлена положительная взаимосвязь между адаптивностью и пониманием эмоций (rs=0.51, значима при p≤0,05). То есть, при высоком уровне адаптивности наблюдается высокий уровень понимания своих и чужих эмоций, и наоборот, низкий уровень адаптивности сопровождается низким уровнем понимания эмоций. Корреляция между адаптивностью и управлением эмоций (rs=0.47, значима при p≤0,01) указывает на то, что умение управлять эмоциями помогает подростку лучше адаптироваться, осознавать все происходящие изменения и корректировать своё поведение исходя из ситуации, в которой он находится. Значимая положительная корреляция была выявлена между адаптивностью и общим уровнем эмоционального интеллекта (rs=0.58, значима при p≤0,01). Это указывает на то, что умение быстро приспосабливаться к изменяющимся условиям связана со способностью управлять своим эмоциональным состоянием и эмоциями окружающих.

Мы можем констатировать то чем выше уровень межличностного эмоционального интеллекта, тем ниже уровень дезадаптивности. То есть, у обладателей развитой эмпатии и навыками регуляции эмоций, реже проявляются дезадаптивные реакции. Отрицательная корреляция между пониманием эмоций и дезадаптивностью (rs= -0.40, значима при p≤0,01) является показателем того, что в состоянии дезадаптивности подросток испытывает трудности в интерпретации своих чувств и чувств окружающих. Отрицательная взаимосвязь между управлением эмоций и дезадаптацией (rs= -0.38, значима при p≤0,01) показывает, что у дезадаптивной личности наблюдается низкая регуляция своих эмоций и неумение управлять чужими эмоциями. Это может проявляться в совершении необдуманных решений, которые приводят к негативным последствиям, в частых конфликтах, проявлении раздражительности и агрессии. Также выявлена отрицательная взаимосвязь между дезадаптивностью и общим уровнем эмоцио-

нального интеллекта (rs= -0.46, значима при p≤0,01). Чем выше уровень эмоционального интеллекта у подростка, тем ниже уровень дезадаптивности. Понимание и регуляция эмоций способствует выбору адаптивных моделей поведения.

Была выявлена умеренная положительная корреляция между принятием себя и межличностным эмоциональным интеллектом (rs=0.34, значима при p≤0,05). Принятие себя способствует развитию способности к эмпатии. Подростки, которые принимают себя, могут иметь склонность относится с пониманием и уважением к чувствам других людей, принимают их такими какие они есть, тем самым повышая свой уровень межличностного эмоционального интеллекта.

Мы обнаружили положительную взаимосвязь между принятием себя и пониманием эмоций (rs=0.39, значима при p≤0,01). Подростки, которые принимают себя, обладают более высоким уровнем понимания своих эмоциональных переживаний и окружающих. Принимая себя, человек принимает и свои эмоции, не отрицает их, склонен осознавать какие ситуации вызвали те или иные чувства, и как прожить эти эмоции.

Значимая положительная корреляция наблюдается между принятием себя и управлением своих эмоций (rs=0.41, значима при p≤0,01). Подростки, принимающие себя, склонны выбирать здоровые стратегии управления эмоциональными реакциями. Нами была выявлена положительная взаимосвязь между принятием себя и общим уровнем эмоционального интеллекта (rs=0.42, значима при p≤0,01). То есть, понимание эмоций, развитая регуляция эмоций способствуют самопринятию подростков. Обладая высоким уровнем эмоционального интеллекта, они лучше осознают свои потребности, свои слабые и сильные стороны.

При высоком уровне непринятия себя (rs= -0.47, значима при p≤0,01) у подростков наблюдается низкий уровень способности управления эмоциями. Подростки, которые не принимают себя, пытаются подавлять свои эмоции, не выражать их. Между межличностным эмоциональным интеллектом и непринятием других мы выявили отрицательную корреляцию (rs= -0.43, значима при p≤0,01). То есть, чем ниже уровень непринятия других, тем выше уровень межличностного эмоционального интеллекта. У подростков с высоким уровнем межличностного эмоционального интеллекта хорошо развита эмпатия. Мы можем наблюдать обратную взаимосвязь между уровнем непринятия других и уровнем понимания эмоций (rs= -0.35, значима при p≤0,05). Данная взаимосвязь указывает на то, что подростки с высокоразвитой способностью осознавать свои переживания, чувствовать эмоциональное состояние другого человека и все его колебания в настроении, менее склонны к непринятию других, в каждом человеке они стараются увидеть нечто уникальное, присущее только ему и принимают его особенность.

Также существует умеренная обратная взаимосвязь между непринятием других и управлением эмоций (rs= -0.35, значима при p≤0,05). То есть, при ярко выраженном непринятии других людей, подросток испытывает значительные

трудности в регуляции эмоций, как своих, так и чужих. Мы обнаружили отрицательную корреляцию между общим уровнем эмоционального интеллекта и непринятием других (rs= -0.45, значима при p≤0,01). То есть, чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем меньше вероятность непринятия окружающих. Подростки, у которых эмоциональный интеллект находится на высоком уроне, обладают развитыми навыками эмпатии, это способствует развитию толерантности и снижению уровня непринятия других. Положительная корреляция между эмоциональным комфортом и межличностным эмоциональным интеллектом (rs=0.40, значима при p≤0,01) демонстрирует, что испытывая эмоциональный комфорт, подросток находится в гармонии с собой и окружающими, от этого он становится более открытым и эмпатичным к другим. Также мы выявили положительную взаимосвязь между эмоциональным комфортом и пониманием эмоций (rs=0.40, значима при p≤0,01). Распознавание своих эмоций способствует повышению уровня эмоционального комфорта. Высокий уровень эмоционального комфорта сопровождается эффективными и развитыми навыками управления своих и чужих эмоций (rs=0.48, значима при p≤0,01). Имея способность управлять эмоциями, подросток способен влиять на своё настроение и на настроение окружающих, может использовать различные техники для его улучшения.

Между эмоциональным комфортом и общим уровнем эмоционального интеллекта наблюдается положительная взаимосвязь (rs=0.49, значима при p≤0,01). Подросток с высоким уровнем эмоционального интеллекта, хорошо осознаёт в каком самочувствии он находится; какое эмоциональное состояние испытывает его собеседник; он знает, как выражать свои эмоции; у него развиты навыки регуляции эмоций. Мы выявили положительную взаимосвязь между внутренним контролем и межличностным эмоциональным интеллектом (rs=0.34, значима при p≤0,05). То есть, подростки с повышенным внутренним контролем, имеют склонность брать ответственность за происходящие события на себя и в процессе взаимодействия со сверстниками или взрослыми он ориентируется на их эмоциональное состояние, стремясь выстроить комфортные, бесконфликтные отношения с ними, тем самым повышая свой уровень межличностного эмоционального интеллекта.

Нами была выявлена положительная значимая корреляция между внутренним контролем и управлением эмоциями (rs=0.49, значима при p≤0,01). То есть, чем выше у подростка внутренний контроль (вера в то, что, прилагая определённые усилия он может влиять на исход событий), тем выше стремление контролировать эмоции, делая это для того, что достигнуть желаемого результата во взаимоотношениях.

Мы обнаружили положительную взаимосвязь между внутренним контролем и общим уровнем эмоционального интеллекта (rs=0.48, значима при p≤0,01). Это означает, что чем выше у подростка внутренний контроль, тем более высоким уровнем эмоционального интеллекта он обладает. Это обусловле-

но тем, что люди с высоким уровнем внутреннего контроля довольно осознанные, лучше разбираются в своих чувствах и чувствах окружающих. Была обнаружена положительная взаимосвязь между доминированием и пониманием эмоций (rs=0.35, значима при p≤0,05). То есть, у подростков склонных к доминированию наблюдается высокоразвитое понимание своих и чужих эмоций. Также мы обнаружили обратную взаимосвязь между ведомостью и пониманием эмоций (rs= -0.27, значима при p≤0,05). Это указывает на то, что чем выше уровень ведомости у подростка, тем ниже уровень понимания эмоций. Данная взаимосвязь может быть обусловлена тем, что люди, склонные к ведомости, игнорируют свои потребности, подавляют свои эмоции для того, чтобы их поведение соответствовало ожиданиям и требованиям социума.

Таким образом, согласно полученным результатам, можно заключить, что гипотеза о том, что существует взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и социально-психологической адаптации у подростков, подтвердилась.

Библиография:

1. АНДРЕЕВА И.Н. Эмоциональный интеллект как фактор самоактуализации. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям. Под.ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М., - 2009. С. 55-65.
2. БОЧКОВА М.Н., Мешкова Н.В. Эмоциональный интеллект и социальное взаимодействие: зарубежные исследования, Современная зарубежная психология 2018. Том 7. № 2. С. 49-59. ISSN: 2304-4977
3. ИВАНОВА А.И. Социально-психологическая адаптация: классификация и механизмы. Вестник ГУУ. 2014. №9. С. 255-259.
4. ИГНАТОВИЧ С.С., Магдалинова Ю.Д., Мамбеталина А.С. Психологические особенности развития эмоциональной сферы подростков, 2023. Том 6. № 1-2. С. 170-191

Рекомендовано
Ольга БОНДАРЕНКО