

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2025, Том 13, № 1 / 2025, Vol. 13, Iss. 1 <https://mir-nauki.com/issue-1-2025.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/115PSMN125.pdf>

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Желдоченко, Л. Д. Особенности эмоционального интеллекта у старшеклассников с разным уровнем психологического стресса / Л. Д. Желдоченко // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т. 13. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/115PSMN125.pdf>

For citation:

Zheldochenko L.D. Features of emotional intelligence in high school students with different levels of psychological stress. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2025;13(1): 115PSMN125. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/115PSMN125.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9

Желдоченко Людмила Дмитриевна

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия
Доцент кафедры «Организационная и прикладная психология образования»

Кандидат психологических наук

E-mail: ldzheldochenko@sfedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1165-3368>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=782201

Особенности эмоционального интеллекта у старшеклассников с разным уровнем психологического стресса

Аннотация. Статья посвящена проблемам эмоционального интеллекта и психологического стресса у старшеклассников. Представлены результаты исследования эмоционального интеллекта и уровня психологического стресса у обучающихся старших классов общеобразовательных школ. Проведен обзор научных работ по представленной теме. В исследовании приняли участие 190 обучающихся 9–11 классов общеобразовательных школ. Из них 58 % лиц женского пола и 42 % лиц мужского пола. Возрастные границы от 15 до 18 лет. В ходе исследования была выдвинута гипотеза о том, что у старшеклассников с разным уровнем психологического стресса эмоциональный интеллект может различаться. Сформированный исследовательский комплекс представлен такими методиками как: методика оценки эмоционального интеллекта Холла; шкала психологического стресса PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой. В качестве методов статистической обработки данных выступали: математическая и статистическая обработка, описательная статистика. Для подтверждения достоверности различий был использован непараметрический критерий Краскела-Уоллиса. Результаты исследования показали, что у старшеклассников с разным уровнем психологического стресса уровень эмоционального интеллекта различается. Старшеклассники, владеющие навыками понимания и распознавания своих и чужих эмоций уровень психологического стресса низкий, они умеют контролировать свое поведение и эмоции при межличностном взаимодействии, в сложных учебных и жизненных ситуациях они умеют управлять своими эмоциями в отличие от старшеклассников со средним и высоким уровнем психологического стресса.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект; эмоции; управление эмоциями; стресс; стрессоры; психологический стресс; стрессовая ситуация

Введение

Проблема эмоционального интеллекта в современном мире представляется существенной и значимой в аспекте межличностного взаимодействия в социуме. В психологической науке эмоциональному интеллекту посвящено большое количество научных трудов зарубежных и отечественных авторов. Исследователи определяют данный феномен как одну из подструктур социального интеллекта, сущность которого заключается в определенных навыках человека анализировать, распознавать и понимать свои собственные эмоции, эмоции других людей и применять эти знания для управления своих эмоций, поведения и взаимодействия с окружающими [1]. Впервые термин «эмоциональный интеллект» в научную литературу ввели американские психологи П. Сэловей и Дж. Майер [2]. Ученые описывали структуру эмоционального интеллекта как сложный конструкт, включающий три составляющие: идентификация и выражение эмоций, регуляция эмоций, использование эмоциональной информации в мышлении и деятельности. Позже данная модель была изменена и уточнена. В доработанной модели эмоциональный интеллект трактовался уже как умение усваивать информацию, которая содержится в эмоциях: формулировать содержание эмоций, определять их связи между собой, применять эмоциональную информацию как основу для размышлений и принятия решений. Эмоциональный интеллект отражает внутренний мир и его связи с поведением личности и взаимодействием с реальностью. Конечный продукт эмоционального интеллекта описывается учеными как принятие решений на основе отражения и осмысления эмоций, которые являются дифференцированной оценкой событий, имеющих личностный смысл. Следовательно, эмоциональный интеллект находится в основе эмоциональной саморегуляции.

Ряд исследователей считают, что структуру эмоционального интеллекта более точно описывает четырехкомпонентная структура, включающая следующие составляющие: точность суждений и выражения чувств, заключается в способности человека определять свои эмоции по физическому состоянию и мыслям, по внешнему виду и поведению и способность четко транслировать свои эмоции окружающим; использование эмоций в интеллектуальной деятельности, что дает возможность понять, что при помощи эмоции процессы мышления могут быть более эффективными; понимание эмоций, как умение определить причину эмоций, классифицировать их, уловить связь между словами и эмоциями, истолковать их значение, воспринять переходы от одной эмоции к другой и возможное дальнейшее их развитие; управление эмоциями. Эта способность можно отнести «к умению воспользоваться информацией, данной эмоциями, вызывать эмоции или отстраняться от них в зависимости от их информативности или пользы; управлять своими и чужими эмоциями» [3, с. 86].

Бар-Она в своей пятикомпонентной модели к эмоциональному интеллекту относит все не когнитивные способности: познание себя, включающая уверенность в себе, осознание своих эмоций, самоактуализация, самоуважение, независимость; навыки межличностного общения, такие как: эмпатия, социальная ответственность, межличностные взаимоотношения; способность к адаптации, включающая решение проблем, гибкость, связь с реальностью; управление стрессовыми ситуациями: контроль за импульсивностью, устойчивость к стрессу; преобладающее настроение: оптимизм, счастье [4].

Д.В. Люсин в своих научных трудах поясняет, что эмоциональный интеллект можно представить как конструкт, имеющий двойственную природу и связанный, с одной стороны, с когнитивными способностями, а с другой — с личностными характеристиками. Следовательно, согласно автору, «эмоциональный интеллект — это психическое свойство, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности» [5, с. 155].

В исследованиях сущностных признаков, структуры и особенностей проявления эмоционального интеллекта в подростковом возрасте Ю.В. Давыдова отмечает, что эмоциональный интеллект в подростковом возрасте является устойчивой гетерогенной категорией, функциями которой являются обеспечение успешности деятельности, оптимизация и гармонизация процессов внутриличностного и межличностного взаимодействия. Автор поясняет, что к старшему подростковому возрасту большее число детей демонстрируют высокую способность распознавать эмоции других людей и проявлять эмпатию [6].

Ю.А. Кочетова изучая эмоциональный интеллект говорит о том, что эмоциональную сферу старшеклассников можно охарактеризовать несколькими чертами: многообразие чувств и эмоций; большая устойчивость эмоций и чувств; развивается способность к сопереживанию; развитие эстетических чувств [7].

Анализ феномена эмоционального интеллекта позволяет сделать вывод о том, что это конструкт, который формируется на протяжении жизни человека, в процессе усвоения социального опыта. Значит навык распознавания и понимания эмоций можно развивать целенаправленно, усиливая и повышая контроль за своим поведением и улучшая тем самым эффективность межличностного взаимодействия с окружающими. Иначе говоря, развитый эмоциональный интеллект, помогая понимать эмоции свои и других людей, оказывает влияние на стрессоустойчивость человека и помогает преодолевать стресс [8]. В психологической науке способы управления стрессующими факторами, возникающими как ответ личности на воспринимаемую угрозу, рассматривают как стратегиями преодоления стресса [9; 10]. В современной действительности в ситуации многозадачности, информационной перегруженности вопросы стресса и стрессоустойчивости оказываются на повестке научной дискуссии. Активно обсуждается и анализируется проблема стресса в учебной деятельности. Эти сегодня вопросы поднимаются на государственном уровне. Представители Госдумы выступили с предложением о снижении школьной нагрузки, мотивируя это тем, что школьная программа ориентирована на академические достижения и совершенно не учитывает физическое и эмоциональное благополучие учащихся. Высокая учебная нагрузка старшеклассников выступает мощным стрессором, приводит к физическим и эмоциональным перегрузкам, повышенной утомляемости. Кроме того, предэкзаменационная и экзаменационная ситуация, связанная со сдачей ОГЭ и ЕГЭ, результаты которых являются крайне важными и значимыми для старшеклассников, создают ситуацию стресса. Ученые отмечают, если стрессовая реакция зависит от оценки угрозы и/или можно изменить вывод о степени вреда, причиняемого стимулирующими событиями, или же отвлечь внимание человека от этих событий, то стрессовые реакции могут быть устранены или уменьшены. Поэтому способность распознавать и понимать свои эмоции помогает контролировать и управлять своими эмоциями и поведением.

Процедура и методы исследования

В эмпирическом исследовании приняли участие 190 обучающихся 9–11 классов общеобразовательных школ. Из них 58 % лиц женского пола и 42 % лиц мужского пола. Возрастные границы от 15 до 18 лет.

Для проведения исследования и подтверждения гипотезы о том, что у старшеклассников с разным уровнем психологического стресса эмоциональный интеллект может различаться были использованы такие методики как: методика оценки эмоционального интеллекта Холла; шкала психологического стресса PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой. Для определения достоверности различий был применен непараметрический критерий Краскела-Уоллиса.

Обсуждение результатов

Согласно плану эмпирического исследования, сначала был изучен уровень психологического стресса у подростков. Результаты представлены на рисунке 1.

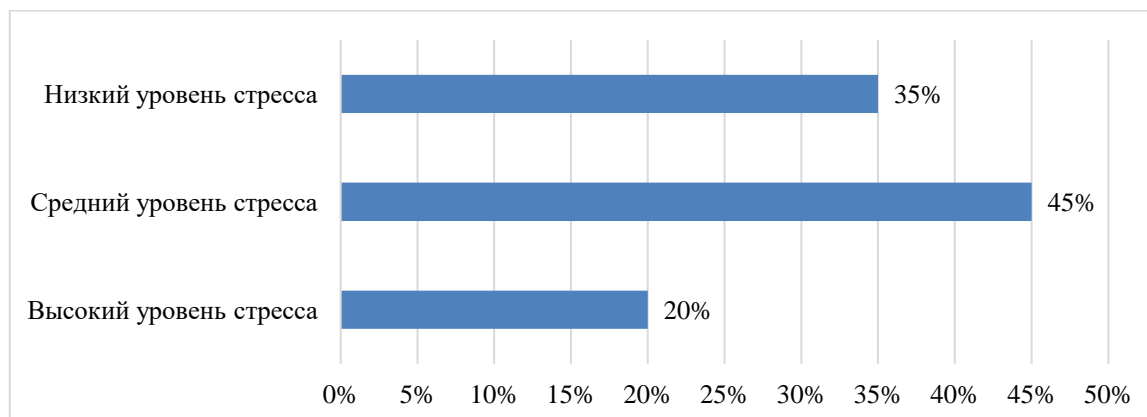


Рисунок 1. Процентное соотношение старшекласников с разными уровнем психологического стресса в % (составлено автором)

По результатам диагностики уровня психологического стресса видно, что большая часть подростков показала средний уровень стресса (45 %), третья часть респондентов показала низкий уровень стресса (35 %) и только 20 % испытуемых показали высокий уровень психологического стресса.

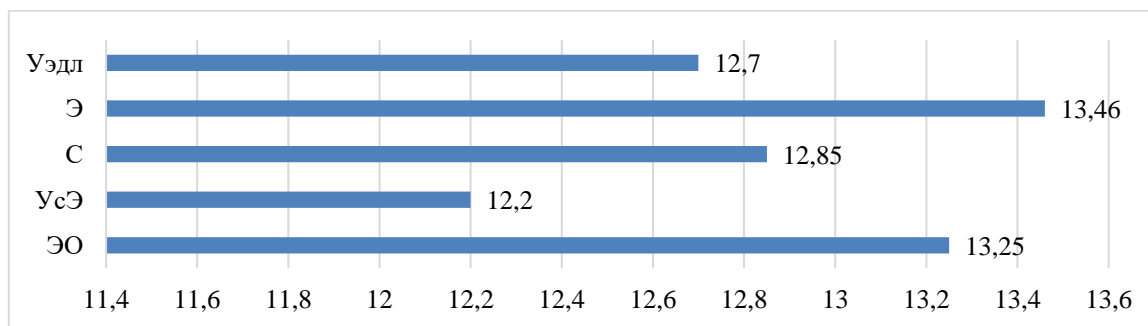
Согласно полученным результатам, можно предположить, что пятая часть респондентов находится в состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, они показали высокий уровень нервно-психической напряженности. Это может быть связано с рядом причин. Стрессовое состояние может обусловлено как приближающейся итоговой аттестацией в форме выполнения ЕГЭ, необходимостью принятия ответственного и важного решения о профессиональном самоопределении, так и психологической неготовностью справляться со стрессовыми ситуациями в учебной деятельности, отсутствие навыков психоэмоциональной саморегуляции и низкий уровень эмоционального интеллекта подростков, а также высокая значимость результатов ЕГЭ для поступления в вузы и реализация своего индивидуального профессионального маршрута, с одной стороны, с другой — неуверенность в себе, в своих знаниях. Большая часть респондентов показала средний уровень психологического стресса. Можно предположить, что все-таки большая часть подростков способна адаптироваться к возникающим стрессовым ситуациям и ощущают себя достаточно комфортно, несмотря на возникающие трудности и проблемы. Более трети респондентов показали низкий уровень психологического стресса. То есть, можно предположить, что треть старшекласников адаптирована к учебным нагрузкам и их психологическое состояние в порядке. Они свободно справляются с возникающими стрессовыми ситуациями и успешно адаптируются.

На основе полученных результатов вся выборка респондентов была распределена по уровню психологического стресса на несколько групп:

- 1 группа — старшекласники с низким уровнем психологического стресса;
- 2 группа — старшекласники со средним уровнем психологического стресса;
- 3 группа — старшекласники с высоким уровнем психологического стресса.

Затем в каждой исследовательской группе осуществлялось изучение эмоционального интеллекта с помощью методики оценки «эмоционального интеллекта» (опросник EQ) Н. Холла.

Результаты исследования в группе старшеклассников с низким уровнем психологического стресса показаны на рисунке 2.



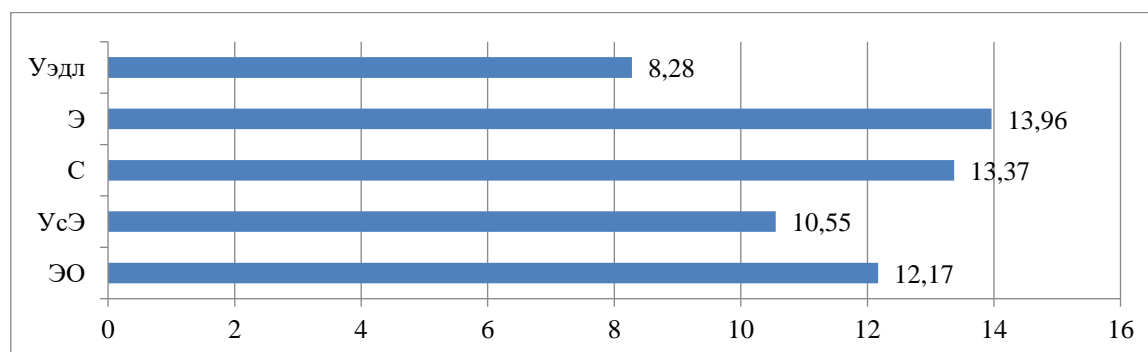
ЭО — эмоциональная осведомленность; УсЭ — управление своими эмоциями; С — самомотивация; Э — эмпатия; УЭдл — управление эмоциями других людей

Рисунок 2. Среднегрупповые показатели эмоционального интеллекта у старшеклассников с низким уровнем психологического стресса в баллах (составлено автором)

Согласно полученным данным, подростки с низким уровнем психологического стресса показали средние значения по всем шкалам: «эмпатия» — 13,46 баллов; «эмоциональная осведомленность» — 13,25 баллов. «управление эмоциями других людей» — 12,7 балла; «самомотивация» — 12,85 баллов и наименьшие значения, но при этом входящие в интервал средних, по шкале «управление своими эмоциями» — 12,2 балла.

Следовательно, можно предположить, что для старшеклассников с низким уровнем психологического стресса в большей степени характерны эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость. У них достаточно хорошо сформированы навыки распознавания своих и чужих эмоций, чувство эмпатии по отношению к другим, готовность помогать и оказывать поддержку при необходимости. Также можно отметить их способность и навыки контроля и управления своим поведением на основе распознавания эмоционального состояния своего и других людей. Можно предположить, что их эмоциональный интеллект развит на достаточно высоком уровне, что в свою очередь оказывает влияние на стрессоустойчивость в различных ситуациях, связанных как с учебным процессом, так и межличностным общением в целом.

Результаты исследования эмоционального интеллекта у старшеклассников со средним уровнем психологического стресса представлены на рисунке 3.



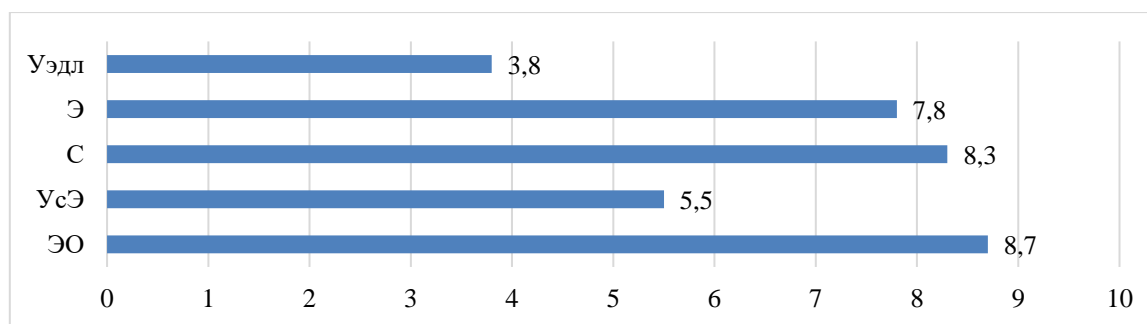
ЭО — эмоциональная осведомленность; УсЭ — управление своими эмоциями; С — самомотивация; Э — эмпатия; УЭдл — управление эмоциями других людей

Рисунок 3. Среднегрупповые показатели эмоционального интеллекта у старшеклассников со средним уровнем психологического стресса в баллах (составлено автором)

На рисунке 3 видно, что у старшеклассников данной исследовательской группы показатели соответствуют среднему уровню и располагаются в следующей последовательности по шкалам: «эмпатия» — 13,96 баллов, «самотивация» — 13,37 баллов; «эмоциональная осведомленность» — 12,17 баллов. «управление своими эмоциями» — 10,55 баллов и «управление эмоциями других людей» — 8,27 баллов.

Следовательно, можно предположить, что для старшеклассников со средним уровнем психологического стресса свойственно недостаточно четко сформированные способности к распознаванию своего эмоционального состояния и эмоционального состояния других. Им не свойственно сочувствовать и сопереживать, они редко проявляют эмпатию, так как очень недостаточно хорошо ориентируются в эмоциональном состоянии в принципе. Можно отметить, что эмоциональный интеллект у подростков данной группы недостаточно развит, что затрудняет эмоциональную саморегуляцию и их снижает стрессоустойчивость как в учебных ситуациях, как и в ситуациях межличностного общения в жизни. У них недостаточно развиты навыки управления своим поведением.

Результаты исследования эмоционального интеллекта у старшеклассников с высоким уровнем психологического стресса представлены на рисунке 4.



ЭО — эмоциональная осведомленность; УсЭ — управление своими эмоциями; С — самотивация; Э — эмпатия; Уэдл — управление эмоциями других людей

Рисунок 4. Среднегрупповые показатели эмоционального интеллекта у старшеклассников с высоким уровнем психологического стресса в баллах (составлено автором)

Анализ полученных результатов позволяет утверждать, что у старшеклассников с высоким уровнем психологического стресса наибольшая выраженность показателей располагается в интервале средних и низких показателей. Интервал средних показателей отражают такие шкалы как «эмоциональная осведомленность» — 8,7 балла, «самотивация» — 8,3 балла и «эмпатия» — 7,8 балла. Низкий уровень выраженности эмоционального интеллекта выявлен по таким шкалам, как: «управление своими эмоциями» — 5,5 баллов и самые низкие показатели по шкале «управление эмоциями других людей» — 3,8 балл.

Значит, можно предположить, что для подростков с высоким уровнем психологического стресса характерны недостаточно развитая способность сопереживать и оказывать поддержку другим. Слабо развита способность управлять собственными эмоциями и эмоциями других людей. Эмоциональная отходчивость и эмоциональная гибкость на низком уровне развития. Эмоциональный интеллект у старшеклассников данной группы недостаточно развит, что затрудняет эмоциональную саморегуляцию и их снижает стрессоустойчивость как в учебных ситуациях, как и в ситуациях межличностного общения в жизни. У них недостаточно развиты навыки управления своим поведением. Старшеклассникам данной исследовательской группы необходимо работать над собой, повышая свою эмоциональную компетентность, а также стрессоустойчивость и эмоциональный интеллект, как в учебной деятельности, так и в повседневном общении с окружающими.

Для проверки предположений о достоверности различий нами была проведена статистическая обработка данных с помощью критерия Краскела-Уоллиса. В результате выявлены достоверно значимые различия в показателях по всем шкалам: «самотивация» ($N = 75,176$, $p = 0,000$), «эмпатия» ($N = 80,572$, $p = 0,000$), «распознавание эмоций других людей» ($N = 71,545$, $p = 0,000$), «эмоциональная осведомленность» ($N = 68,372$, $p = 0,000$), «управление своими эмоциями» ($N = 82,375$, $p = 0,000$).

Выводы

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно заключить, что выдвинутая гипотеза полностью подтвердилась, достоверно точно установлено, что у старшеклассников с разным уровнем психологического стресса эмоциональный интеллект различается. Так старшеклассников с низким уровнем психологического стресса отличает способность на должном уровне проявлять эмоциональную гибкость, эмоциональную отходчивость, они умеют в полной мере произвольно управлять своими эмоциями; они стремятся понимать эмоции других людей, умеют сопереживать эмоциональному состоянию другого человека, а также готовы оказывать поддержку другим. Им свойственна способность разбираться в своем эмоциональном состоянии и других, что позволяет им управлять своим поведением и конструктивно выстраивать межличностное взаимодействие. Для них не характерна нервозность и беспокойство, они свободно адаптируются в ситуациях высокой учебной нагрузки и умеют успешно справляться с поставленными задачами. Старшеклассников со средним уровнем психологического стресса отличает недостаточно развитая способность понимать свои и чужие эмоции, чтобы на основе этой информации регулировать свое поведение и межличностное общение. Они подвержены нервозности и беспокойству, в зависимости от важности и сложности ситуации, не всегда уверены в себе, в свои способностях и знаниях. Старшеклассников с высоким уровнем психологического стресса характеризует слабая способность понимать свои и чужие эмоции, они не готовы сопереживать и оказывать поддержку другим. Они не уверены в себе и ощущают недостаточное принятие окружающих. Сами испытывают необходимость в социальной поддержке и эмоциональных контактах, которые удовлетворяли бы их потребность в безопасности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. — М.: БХВ-Петербург, 2019. — 549 с.
2. Mayer, J.D., Salovey, P., Gomberg-Kaufman, S., & Blaine, K. (1991). A broader conception of mood experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100–111.
3. Гоулмен Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ: Астрель, сор. 2011. 478 с.
4. Bar-On R. Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. *S. Afr. J. Psychol.* 2010, 40, 54–62.
5. Люсин Д.В. Социальный интеллект: Теория, измерения, исследование. М., 2004. 176 с.
6. Давыдова Ю.В. Гендерный аспект изучения эмоционального интеллекта подростков // Вестник РУДН. — Серия: Психология и педагогика. — 2010. — № 4. — С. 113–118.

7. Кочетова Ю.А. Эмоциональный интеллект старших подростков: монография / Ю.А. Кочетова. — Москва: МГППУ, 2021. — 104 с.
8. Сильченкова Л. С. Эмоциональный интеллект как фактор формирования у учащихся ключевых компетенций / Л.С. Сильченкова — Текст: непосредственный // Образовательное пространство в информационную эпоху-2019. — 2019. — С. 1122–1133.
9. Желдоченко Л.Д., Васильченко М.В. Проблема стрессоустойчивости выпускников вуза // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 № 4, <https://mir-nauki.com/PDF/03PSMN418.pdf>.
10. Желдоченко, Л.Д. Стресс и его влияние на профессионализацию в педагогической деятельности / Л.Д. Желдоченко, О.Ф. Николенко // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т 12. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/92PSMN624.pdf>.

Zheldochenko Lyudmila Dmitrievna

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

E-mail: ldzheldochenko@sfnu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1165-3368>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=782201

Features of emotional intelligence in high school students with different levels of psychological stress

Abstract. The article is devoted to the problems of emotional intelligence and psychological stress in high school students. The article presents the results of a study of emotional intelligence and the level of psychological stress in senior students of comprehensive schools. A review of scientific papers on the presented topic is conducted. The study involved 190 students of grades 9–11 of comprehensive schools. Of these, 58 % were female and 42 % were male. The age range was from 15 to 18 years. The study hypothesized that high school students with different levels of psychological stress may have different emotional intelligence. The formed research complex is represented by such methods as: Hall's emotional intelligence assessment method; Lemur-Tessier-Fillion PSM-25 psychological stress scale adapted by N.E. Vodopyanova. The following methods were used for statistical data processing: mathematical and statistical processing, descriptive statistics. To confirm the reliability of the differences, a nonparametric Kruskal-Wallis criterion was used. The results of the study showed that high school students with different levels of psychological stress have different levels of emotional intelligence. High school students who have the skills to understand and recognize their own and other people's emotions have a low level of psychological stress, they are able to control their behavior and emotions in interpersonal interactions, in difficult educational and life situations they are able to manage their emotions, unlike high school students with average and high levels of psychological stress.

Keywords: emotional intelligence; emotions; emotion management; stress; stressors; psychological stress; stressful situations