

**Кузнецов Никита Андреевич**

студент

**Чернова Мария Викторовна**

студентка

Научный руководитель

**Панферова Елена Владимировна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ**

***Аннотация:** в статье рассматривается теоретическое обоснование эмоционального интеллекта, особенности развития эмоционального интеллекта у подростков. Приведены гендерные различия в выраженности компонентов эмоционального интеллекта.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, эмоция, подростковый возраст, мышление, человек.*

Проблема эмоционального интеллекта в подростковом возрасте в недостаточной степени освещена в современных исследованиях. В большинстве исследований изучаются проблемы эмоционального интеллекта взрослых. Однако в подростковом возрасте происходят существенные изменения в эмоциональной, интеллектуальной и мотивационной сферах подрастающей личности, которые требуют компетентной психологической поддержки, коррекции и целенаправленного развития. Недостаточное внимание к созданию благоприятных условий для будущего развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте может негативно сказаться на межличностных взаимоотношениях, психологическом благополучии, а также на мотивации и успехах в школе и карьере. В данной

статье освещаются теоретические аспекты проблемы эмоционально-интеллектуального развития подростков.

В психологической науке проблема эмоционального интеллекта человека отражена в различных аспектах, а также в концепциях и теориях. П. Саловей и Дж. Майер ввели термин «эмоциональный интеллект», а сами они считали его одним из основных видов интеллекта. Также исследованиями эмоционального интеллекта занимались такие зарубежные ученые, как Д. Гоулман (теория эмоциональной компетентности), Р. Бар-Он (концепция «эмоционального коэффициента»; теория невосприятости эмоционального интеллекта), Х. Вайсбах и У.У. Дакс (эмоциональный интеллект – это способность «интеллектуально» управлять своей эмоциональной жизнью). В отечественной психологии идея единства эмоциональных и интеллектуальных процессов принадлежит Л.С. Выготскому, в дальнейшем ее развивал С.Л. Рубинштейн (интеллектуальный процесс невозможен без эмоциональной вовлеченности) и А.Н. Леонтьев (мысли с эмоциональной регуляцией (привязанностью)). Одним из первых российских исследователей эмоционального интеллекта был Д.В. Люсин, который представил свою двухкомпонентную теорию этого феномена. И.Н. Андреева рассмотрела условия развития эмоционального интеллекта, гендерные различия в выраженности компонентов эмоционального интеллекта.

При изучении особенностей эмоционального интеллекта в подростковом возрасте Ю.В. Давыдова выявила, что в подростковом возрасте эмоциональный интеллект – это устойчивая гетерогенная категория, функционирующая для обеспечения успешности деятельности, оптимизации и гармонизации межличностного и межличностно-ориентированного общения [3].

Исследование Н.Р. Харрода показало значительные различия в уровне эмоционального интеллекта между девочками и мальчиками (подростками). По данным его изучения, уровень эмоционального интеллекта у мальчиков, как правило, ниже.

Первая модель эмоционального интеллекта была разработана Джоном Майером, Питером Салоуэем и Дэвидом Карузо, в этой модели эмоциональный интеллект представлен четырьмя компонентами:

- 1) эмоциональная осведомленность;
- 2) используйте эмоции для стимулирования мышления;
- 3) понимание эмоций;
- 4) управление эмоциями.

Дэниел Гоулман оценил идеи вышеперечисленных исследователей об эмоциональном интеллекте, расширив их, предложив свою модель эмоционального интеллекта, где он выделил четыре компонента:

- 1) самосознание;
- 2) самоконтроль;
- 3) социальное взаимопонимание;
- 4) управление взаимоотношениями [2].

Модель Р. Бар-Она дает очень широкую интерпретацию понятия эмоционального интеллекта. Ученый выделил пять областей, в которых отмечается каждый из наиболее специфических навыков, ведущих к успеху: самопознание (осознание собственных чувств, самооценка, самосознание, уверенность в себе, независимость); навыки межличностного общения (межличностные отношения, эмпатия, социальная ответственность,); адаптивность (практическая оценка, решение проблем, адаптивность); преобладающее настроение (счастье, оптимизм). Все эти специфические навыки необходимо активно развивать в подростковом возрасте.

Д.В. Люсин первым среди отечественных исследователей продемонстрировал двухкомпонентную структуру эмоционального интеллекта и разработал метод психологической диагностики для оценки его уровня. Он определяет эмоциональный интеллект как: «способность понимать себя и других, а также управлять ими» [4].

И.Н. Андреева, Ю.В. Давыдова отмечают, что именно подростковый и отроческий возраст являются чувствительными периодами для развития эмоционального интеллекта. с

Подростковый возраст имеет ряд специфических особенностей. Перечислим те, которые связаны с развитием эмоционально-волевой сферы личности: возникновение рефлексии, ведущей к развитию самоанализа, появление особого интереса к своим переживаниям, неудовлетворенность внешним миром, уход в себя, появление чувства исключительности, стремление к самоутверждению, противопоставление себя окружающим, увеличение числа конфликтов с ними.

Открытие внутреннего мира подростка сопровождается радостью и волнением, но создает массу тревожных переживаний. Наряду с ощущением оригинальности, неординарности и непохожести на других, на смену радости приходит чувство одиночества.

Сам подросток все еще не уверен в себе, и это часто переживается как тревога или чувство внутренней пустоты, которую хочется чем-то заполнить. Таким образом, можно наблюдать увеличение потребности в общении при одновременном повышении избирательности и потребности в уединении. Эмоциональная сфера подростка претерпевает значительные изменения, в целом ее можно охарактеризовать как неустойчивую, нестойкую.

Подростку трудно справиться со своими чувствами, он часто не понимает, что с ним происходит. Успешное разрешение различных ситуаций обеспечивает социально-адаптивную функцию эмоционального интеллекта.

В своих работах Ю.В. Давыдова замечает, что развитие эмоционального интеллекта и его существенных характеристик носит количественный характер: уже к старшему подростковому возрасту многие дети проявляют эмпатическую направленность, а также демонстрируют высокие показатели в распознавании эмоции других [3].

Некоторые исследователи И.Н. Андреева, А.А. Александрова, Ю.В. Давыдова в своих работах отмечают гендерные различия в проявленности у подростков компонентов эмоционального интеллекта. Авторы сходятся во мнении, что

девочки в целом имеют более высокий уровень эмоционального интеллекта по сравнению с мальчиками. По И.Н. Андреевой, у мальчиков общий уровень эмоционального интеллекта связан с качеством межличностных отношений в большей степени, а у девочек – чаще связан с когнитивными процессами понимания и осмыслением своих эмоциональных состояний [1].

Интересные данные получила Ю.В. Давыдова о способности по управлению эмоциями у подростков. В этом возрасте, в целом, у детей отмечается сниженная способность к волевым нагрузкам, недостаток самоконтроля и выдержки, которые проявляются в нетерпимости, резкости и нетерпении. Как показали результаты изучения, девочки более чем мальчики склонны управлять своими эмоциональными реакциями [3].

Воздействовать на эмоциональный интеллект подростков без особого учебно-воспитательного влияния довольно сложно. При коррекционной и развивающей работе следует обращать особое внимание на ряд признаков когнитивного звена эмоционального интеллекта, которые образуют элемент «понимания своих и чужих эмоций и чувств».

Как замечено в исследованиях, эти признаки очень восприимчивы к внешним воздействиям и основываются на процессе формирования понятий, усвоение и овладение которыми у детей происходит в подростковом возрасте. Изучение особенностей эмоционального интеллекта подростков позволит выявить и создать условия для значительного уменьшения девиантного поведения у подростков, а также в дальнейшем позволит использовать имеющиеся данные для предотвращения дезадаптации подрастающего поколения в целом.

Развитие эмоционального интеллекта у подростков может зависеть от многих факторов, таких как:

- родители и близкие люди,
- школьная среда,
- обучение эмоциональным навыкам,
- внутренний мир и самооценка,
- культурный контекст,

– использование технологий.

В целом, решение о том, какие факторы будут влиять на развитие эмоционального интеллекта у подростков, зависит от потребностей учащегося и конкретной ситуации. Однако важно постараться создать условия, обеспечивающие развитие эмоционального интеллекта у подростков и помогающие им стать эмоционально стабильными и успешными в жизни.

Методами развития эмоционального интеллекта у подростков являются: арт-терапия, психогимнастика, кинотерапия, поведенческая терапия (упражнения на расслабление, психодраматические упражнения).

Таким образом, анализ теоретических источников показал, что для развития эмоционального интеллекта подростков необходимо системное формирование когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов эмоционального интеллекта путем комплексного применения позитивных методов развития эмоционального интеллекта.

При планировании мероприятий в процессе обучения психологам и педагогам нужно учитывать психологические особенности подростков в современных условиях для развития интеллектуальной и эмоциональной сфер, используя занятия по повышению эмоционального интеллекта в своей работе.

### ***Список литературы***

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как фактор самоактуализации / И.Н. Андреева // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М., 2009. – С. 31–40.

2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 544 с.

3. Давыдова Ю.В. Гендерный аспект изучения эмоционального интеллекта подростков / Ю.В. Давыдова // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2010. – №4. – С. 113–118.

4. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под

ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 29–36.