

Жарова Алина Александровна

студентка

Научный руководитель

Куликова Татьяна Ивановна

канд. психол. наук, доцент, доцент

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

г. Тула, Тульская область

РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В УПРАВЛЕНИИ АГРЕССИВНОСТЬЮ У ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** в статье представлен теоретический анализ проблемы роли эмоционального интеллекта. Даны определения «эмоциональный интеллект» «агрессивное поведение». Описаны факторы, влияющие на агрессивное поведение в подростковом возрасте. Выделены компоненты эмоционального интеллекта.*

***Ключевые слова:** подростки, агрессия, эмоциональный интеллект, факторы агрессивного поведения, профилактика агрессивного поведения в общении.*

В подростковом возрасте эмоциональный интеллект играет важную роль в становлении человека полноценной личностью, помогает наладить межличностные отношения, повысить успехи в учебе и развить лидерские качества, научиться понимать лучше свои эмоции и чувства других людей.

Большой вклад на развитие психологии, а особенно в области изучения мотивации и личностного роста оказал А. Маслоу [5]. Так его концепция самоактуализации стала важной частью гуманистической психологии и сыграла ключевую роль в формировании представлений об эмоциональном интеллекте. «Когда человек достиг гармонии со своими эмоциями и научился понимать эмоции других, только тогда он может реализовать свой потенциал». Этот этап совпадает с верхней ступенью в пирамиде Маслоу – самоактуализацией (само-реализацией) [5].

Выделяют четыре ключевых компонента эмоционального интеллекта, разработанная Питером Сэловей. Эта модель представляет собой определенный уровень развития эмоциональных способностей [6].

1. Восприятие, определение эмоций, их проявление. Умение распознавать и различать собственные эмоции и эмоции других людей.
2. Обогащение мыслей эмоциями – умение учитывать эмоциональную информацию в процессах мышления.
3. Понимание эмоций – понимание как своих эмоция, так и других людей.
4. Управление эмоциями – способность контролировать эмоции для развития своей личности и отношений с другими.

Исходя из этой модели, мы можем понять, что эмоции помогают нам общаться, реализовываться, а развитый эмоциональный интеллект облегчает нам эту задачу в отношениях с окружающими людьми [3].

Развитие этих навыков способствует снижению конфликтов и агрессивного поведения, что важно для формирования здоровых межличностных отношений.

Е.В. Змановская называет агрессией любую тенденцию (стремление), проявляющуюся в реальном поведении или даже в фантазировании, с целью подчинения себе других, либо доминировать над ними [4].

Все чаще в нашем обществе агрессия подростков не редкое явление, на причину такого поведения могут влиять разные факторы, например.

1. Биологические причины: гормональные изменения, наследственная предрасположенность к агрессивному поведению, различные заболевания нервной системы.
2. Психологические причины: травля в школе, чрезмерная критика родителей, систематические унижения в школе от учителей, низкая самооценка.
3. Средства массовой информации: увлечение различными запрещенными группировками, интернет-сообщества, использование опасного Интернета.
4. Низкий уровень эмоционального интеллекта: подростку сложно понимать свои чувства, (боится злиться или плакать), тяжело управлять своими эмоциями, что влечет за собой агрессивное поведение в ответ.

Исходя из факторов, влияющих на агрессивное поведение подростков, можно предположить о влиянии низкого эмоционального интеллекта на способность понять и адекватно отреагировать на переживания окружающих, так же это помогает рациональному мышлению, высокий уровень эмпатии позволяет лучше понимать эмоции окружающих и предугадать их реакции на межличностное общение и агрессивное поведение. Подавление эмоций приводит к их вытеснению из сознания, а невозможность психологической переработки эмоций может привести к различным негативным последствиям, таким как психосоматические расстройства, девиантное и делинквентное поведение, особенно у людей с низким уровнем самоконтроля [2].

Развитие эмоционального интеллекта играет важную роль в предотвращении девиантного поведения подростков, снижает агрессивное поведение и минимизирует их склонность к агрессии. Высокий уровень эмоционального интеллекта поможет подросткам глубже осознать и управлять своими эмоциями, наладить взаимоотношения с другими людьми и избегать вовлечения в неблагоприятные группы [1].

Список литературы

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как фактор самоактуализации / И.Н. Андреева // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям. – М.: Изд-во Института психологии РАН, 2009. – EDN YWC PGD
2. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия, контроль / Л. Берковиц. – СПб., 2001.
3. Давыдова Ю.В. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте: дис. ... канд. психол. наук / Ю.В. Давыдова. – М., 2011. – EDN QFDSL B
4. Змановская Е.В. Девиантология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.В. Змановская. – М., 2003.

5. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу; перевод. с англ. А.М. Татлыбаевой. – СПб.: Евразия, 1999.

6. Salovey P., Mayer D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition and Personality. – 1990. – Vol. 9. – P. 185–211.