

**Куликова Татьяна Ивановна**

канд. психол. наук, доцент, доцент

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

г. Тула, Тульская область

## **РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ КОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ**

***Аннотация:** статья посвящена проблеме конфликтности в подростковом возрасте и развитию эмоционального интеллекта как средства преодоления конфликтов в межличностном взаимодействии подростков. На основе теоретического обзора автор рассматривает иерархическую модель эмоционального интеллекта и обосновывает необходимость и возможность его развития у подростков.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, конфликтность, подростковый возраст, профилактика конфликтов.*

Эмоциональный интеллект призван ЮНЕСКО одним из ключевых навыков, который определяет успех человека в будущем. В 1990 году П. Сэловей и его соавтор Дж. Мэйер ввели понятие «эмоциональный интеллект», который понимался как «способность распознавать собственные чувства и эмоции, а также чувства других людей, различать их и что помогает в управлении поведением и мышлением в социальной среде».

Позже П. Сэловеем, Дж. Мэйером и Д. Карузо была разработана четырехкомпонентная, иерархичная модель эмоционального интеллекта (рис. 1). Суть данной модели заключается в том, что иерархия предполагает последовательное освоение компонентов-уровней эмоционального интеллекта в онтогенезе.



Рис. 1. Иерархичная модель эмоционального интеллекта

Согласно иерархической модели, все компоненты имеют строго определенную последовательность и выполняют строго определенные функции.

1. Идентификация эмоций. Способность распознавать сам факт наличия эмоции, воспринимать свои эмоции.

2. Использование эмоций. Это умение использовать эмоции в зависимости от решаемых задач.

3. Понимание эмоций. Способность понимать переход из одного эмоционального состояния в другое и умение интерпретировать эмоции в различных жизненных ситуациях.

4. Управление эмоциями. Это способность осознанно управлять своими и чужими эмоциями, а также умение дистанцироваться от различных эмоций и контролировать их.

Эмоциональный интеллект – это адаптивный ресурс, который помогает человеку проще адаптироваться к изменяющимся условиям [3]. По утверждению О.А. Никитиной и А.Р. Никитиной, «эмоциональный интеллект является основой успеха в межличностных отношениях. Бесконтрольные эмоции и импульсивное поведение затрудняют межличностное общение и являются причиной конфликтных ситуаций. Неспособность контролировать эмоции крайне пагубно проецируется на межличностное взаимодействие» [2, с. 60].

Многие авторы отмечают взаимосвязь конфликтности в подростковом возрасте и эмоционального интеллекта. Важность и необходимость развития эмоционального интеллекта у подростков обусловлена тем, что в подростковом возрасте дети сталкиваются с множеством эмоциональных и социальных вызовов. Конфликты подростков зачастую основаны на недопонимании, обидах, несовпадении целевых установок, неспособности понимать потребности других людей, несформированности приемов саморегуляции и самоконтроля. Поэтому развитие эмоционального интеллекта у подростков помогает им лучше справляться с этими вызовами и предотвращать конфликты [1]. Важно научить подростков быть готовым к решению нестандартных ситуаций во взаимодействии со сверстниками, формировать навыки саморегуляции, конструктивного поведения в конфликтной ситуации и контролировать свое эмоциональное состояние.

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта у подростков является действенным методом профилактики конфликтов. Эмоциональный интеллект помогает подросткам лучше понимать и управлять своими эмоциями, а также строить более гармоничные и уважительные отношения с окружающими. С помощью образовательных программ, практики осознанности, ролевых игр и поддержки взрослых подростки могут развивать свои эмоциональные и социальные навыки, что способствует снижению конфликтного поведения и улучшению общего эмоционального благополучия.

### *Список литературы*

1. Гиваргизова Н.А. Роль эмоционального интеллекта в управлении межличностными конфликтами в профессиональной среде / Н.А. Гиваргизова // Вестник университета. – 2024. – №6. – С. 180–188. DOI 10.26425/1816-4277-2024-6-180-188. EDN DGKHEA
2. Никитина О.А. Эмоциональный интеллект: понятие, структура, генезис / О.А. Никитина, А.Р. Никитина // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2024. – №3. – С. 58–63. <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2024-3-58-63>. EDN JQSSQS

3. Mayer J.D., Salovey P. Emotional Intelligence. N.Y., 2005.