



РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК ФАКТОР  
ПРОФИЛАКТИКИ ДЕСТРУКТИВНЫХ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ  
ПРОЯВЛЕНИЙ У СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

ТАШКЕНТСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ХИМИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

САМАРКАНДСКИЙ ФИЛИАЛ

Направление (специальность): психология

Магистрант 2-го курса

**Санъатова Фаришта**

***Аннотация:** Эмоциональный интеллект представляет собой комплекс психических способностей, который обеспечивает человеку возможность осознавать, понимать, регулировать и использовать собственные эмоции, а также распознавать эмоциональные состояния окружающих. В условиях стремительно изменяющихся социокультурных реалий современности особое значение имеет повышение уровня эмоционального интеллекта у подрастающего поколения. Изменения, происходящие в обществе, трансформация ценностей и жизненных стратегий, увеличение темпа жизни, возрастающее давление социальных сетей и медиа создают дополнительные риски для психологического благополучия подростков, формируют у них высокую эмоциональную возбудимость и чувствительность к деструктивным проявлениям.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, подростковый возраст, деструктивные проявления, профилактика, эмоциональная саморегуляция, адаптация, личностное развитие, образование, социализация, психологическая поддержка.*

***Abstract:** Emotional intelligence is a set of mental abilities that allows a person to recognize, understand, regulate, and use their own emotions, as well as to*



*identify the emotional states of others. In the context of rapidly changing socio-cultural realities of modern society, enhancing the level of emotional intelligence among the younger generation is of particular importance. Changes occurring in society, transformation of values and life strategies, increased life pace, and heightened influence of social networks and media create additional risks for adolescents' psychological well-being, fostering high emotional excitability and sensitivity to destructive manifestations.*

**Keywords:** *emotional intelligence, adolescence, destructive manifestations, prevention, emotional self-regulation, adaptation, personal development, education, socialization, psychological support.*

**Annotatsiya:** *Emotsional intellekt — bu insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, tushunish, boshqarish va ulardan foydalanish, shuningdek, atrof-dagilarning emotsional holatini aniqlash imkonini beradigan ruhiy qobiliyatlar majmui hisoblanadi. Zamonaviy jamiyatda tezkor o'zgarayotgan sotsiokultural muhitda emotsional intellektni rivojlantirish ayniqsa yosh avlod uchun alohida ahamiyatga ega. Jamiyatda yuz berayotgan o'zgarishlar, qadriyat va hayotiy strategiyalar transformatsiyasi, hayot sur'atining oshishi, ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalarining kuchaygan bosimi o'smirlar psixologik farovonligiga qo'shimcha xavf tug'diradi, ularda kuchli emotsional ta'sirchanlik va destruktiv ko'rinishlarga moyillikni shakllantiradi.*

**Kalit so'zlar:** *emotsional intellekt, o'smirlilik yoshi, destruktiv ko'rinishlar, profilaktika, emotsional o'zini boshqarish, moslashuv, shaxsiy rivojlanish, ta'lim, ijtimoiylashuv, psixologik yordam.*

## **ВВЕДЕНИЕ**

В подростковом возрасте наблюдается активное формирование самостоятельности, самоидентификации и собственного имиджа. Этот период характеризуется интенсивным физическим ростом и внутренними конфликтами, появлением новых социальных ролей, сложностями в установлении доверительных отношений с близким окружением,



сверстниками, взрослыми, образовательными институтами. На этом этапе велик риск возникновения таких деструктивных проявлений, как агрессия, тревожность, замкнутость, склонность к девиантным формам поведения, нарушение коммуникации и социальной адаптации. Ключевую роль в профилактике и преодолении негативных тенденций играет развитие эмоционального интеллекта, формирование осознанного отношения к своим переживаниям, развитие навыков эмоциональной саморегуляции и способности к адекватному взаимодействию с окружающими. Эмоциональный интеллект рассматривается как многоуровневая структура, включающая в себя осознанность эмоций, управление эмоциями, мотивационную составляющую, эмпатию и социальные навыки. Стремление понять и принять себя, научиться корректно выражать свои эмоции, выстраивать эффективную коммуникацию, устанавливать гармоничные отношения с окружающими — важнейшие задачи для подростка, который ищет свое место в обществе. Освоение элементов эмоционального интеллекта способствует более устойчивому функционированию личности, позволяет снизить уровень межличностных конфликтов, способствует профилактике агрессивных и асоциальных форм поведения, развивает качество самоорганизации и ответственность за свои поступки [1].

## **АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Актуальность рассматриваемой темы обуславливается возрастающим распространением деструктивных тенденций среди подростков, появлением новых форм девиаций, связанных с интернет-зависимостью, виртуальной агрессией, буллингом, кибербуллингом, а также повышением уровня тревожности, страха и эмоционального напряжения в подростковой среде. Эффективная профилактика деструктивных проявлений требует не только принятия административных и дисциплинарных мер, но и системной работы по развитию эмоционального интеллекта через образовательные и воспитательные процессы, психологическую поддержку и сопровождение,



создание безопасной, толерантной и поддерживающей среды. Одной из центральных задач современной образовательной системы становится интеграция программ развития эмоционального интеллекта в учебно-воспитательный процесс. В условиях школы педагог имеет возможность влиять на эмоциональную сферу ребенка, формируя у него навыки распознавания и адекватного выражения эмоций, умение разрешать конфликтные ситуации ненасильственными способами, контролировать свои эмоциональные реакции, управлять стрессом. Акцент смещается с традиционной академической успеваемости на формирование гармонично развитой личности с высоким уровнем эмоционального интеллекта, способной продуктивно взаимодействовать с социумом. Развитие эмоционального интеллекта предполагает целенаправленное обучение подростков основам эмоциональной саморегуляции, рефлексии, конструктивного поведения в трудных ситуациях, формирования ценностного отношения к себе и окружающим. Наиболее эффективными способами являются групповые тренинги, индивидуальные и групповые беседы с психологами, включение в образовательную среду практико-ориентированных занятий и игр, направленных на развитие внимания к своим чувствам и чувствам других, развитие навыков адекватного реагирования на стрессовые ситуации [2].

Школа, как основная институция социализации, играет ключевую роль в формировании эмоционального интеллекта у подростков. Эффективность педагогической работы напрямую связана с умением педагога создавать атмосферу доверия, поддержки и уважения, а также формировать у обучающихся позитивный эмоциональный фон, способствовать развитию эмпатии, взаимопомощи, толерантности. Модель личностно-ориентированного взаимодействия становится приоритетом в современной системе образования, поскольку развитие эмоционального интеллекта связано с формированием личностных смыслов, самостоятельности и ответственности подростков. Работа по профилактике деструктивных поведенческих



проявлений невозможна без включения родителей в образовательный процесс, развития сотрудничества между семьей и школой, расширения спектра психолого-педагогической поддержки подростков. Вовлеченность родителей в процесс формирования эмоционального интеллекта способствует повышению доверительных отношений в семье, гармонизации внутрисемейных отношений, укреплению психологического климата. Родителям необходимы знания об основах эмоционального интеллекта, о способах общения и поддержки своих детей, что важно для снижения рисков деструктивного поведения [3].

## ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Психологическое сопровождение подростков становится важным элементом профилактики деструктивных проявлений. Задачей психолога является не только выявление групп риска и раннее предупреждение дезадаптивных форм поведения, но и активное содействие развитию навыков саморегуляции, самоанализа, позитивного отношения к себе, уверенности и жизнестойкости. Особое значение придается работе с тревожностью, нарушениями поведения, повышенным уровнем агрессии, неуверенностью и эмоциональной нестабильностью подростка. Современное общество предъявляет высокие требования к социальной компетентности личности, ее способности к адаптации, взаимодействию, разрешению конфликтов на основе ненасильственных стратегий. Введение программ по развитию эмоционального интеллекта позволяет обеспечить профилактику деструктивных проявлений у подростков, способствует гармонизации отношений в коллективе, развитию личностной зрелости и социальной ответственности. Культура эмоционального интеллекта формирует гуманное мировоззрение, способствует построению открытого диалога между разными субъектами образовательной среды, укрепляет психологическую устойчивость личности [4].



В условиях цифровизации огромное значение приобретает развитие цифрового эмоционального интеллекта, обучение подростков правилам поведения и общения в виртуальной среде. Здесь важно развивать критическое мышление, внимательность к эмоциональному состоянию собеседника, умение выражать и понимать эмоции в текстовой коммуникации, предупреждать кибербуллинг, формировать ответственное отношение к информации и взаимоуважительные коммуникации. Работа по развитию эмоционального интеллекта должна носить долгосрочный, системный характер и опираться на современные психолого-педагогические технологии, учитывающие индивидуальные особенности подростков, их социальный статус, семейное положение, уровень развития коммуникативных и когнитивных способностей. Индивидуальный подход позволяет определить наиболее адекватные способы коррекции поведения, способствует формированию у подростков навыков самоорганизации, эмоциональной устойчивости, способности к рефлексии и осознанному выбору жизненных стратегий. Необходимо признать, что эмоциональный интеллект — это не врожденная черта, а конструкт, который формируется на протяжении всей жизни человека, в том числе благодаря социокультурному окружению, влиянию родителей, учителей, сверстников, средств массовой информации. Создание условий для полноценного развития эмоционального интеллекта позволит снизить риск появления деструктивных форм поведения, повысить уровень психологического благополучия, создать предпосылки для формирования зрелой, ответственной и социально активной личности, способной справляться со стрессами и трудностями современной жизни [5].

Образовательная среда, современная семья, подростковое сообщество и система психологической поддержки должны работать во взаимодействии, формируя единое пространство воспитания и развития личности, в котором каждому ребенку будет предоставлена возможность для раскрытия эмоционального потенциала, успешной социализации и профессионального



самоопределения. Только системный и комплексный подход позволит обеспечивать эффективную профилактику деструктивных проявлений среди подростков, способствовать формированию в обществе культуры уважения, сострадания и взаимопомощи. Особое внимание необходимо уделять вопросам профессиональной подготовки педагогов, совершенствованию программ обучения, регулярному проведению профессиональных тренингов и супервизий, обеспечивающих повышение уровня психолого-педагогической компетентности специалистов. Только педагоги, обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта, способны эффективно сопровождать процесс становления личности подростка, формировать у него навыки саморефлексии, ненасильственного взаимодействия с окружающими, ответственности и самостоятельности [6].

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В целом, развитие эмоционального интеллекта современных подростков — это важнейшее условие профилактики деструктивных поведенческих проявлений. Эта работа требует объединения усилий школы, семьи, специалистов психолого-педагогической службы, создания доброжелательной и поддерживающей среды, в которой каждый подросток сможет чувствовать себя принятым, услышанным и защищённым. Такой подход обеспечивает не только снижение уровня агрессии, тревожности и других негативных проявлений, но и способствует формированию личности, способной к конструктивному решению жизненных задач, эффективному взаимодействию с социумом, социальной адаптации и профессиональному успеху.

## **ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.
2. Люблинская А.А. Психология развития и возрастная психология. — М.: Академия, 2021.



3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. — СПб.: Питер, 2022.
4. Солдатова Г.У. Психология современного подростка. — М.: Смысл, 2017.
5. Беляева Л.А. Эмоциональный интеллект: теория и практика развития. — М.: Просвещение, 2021.
6. Климов Е.А. Психология подросткового возраста. — М.: Юрайт, 2019.
7. Гаврилюк И.А. Профилактика девиантного поведения: современные подходы. — М., 2020.
8. Вальдеску Н.А. Развитие эмоционального интеллекта. Механизмы и технологии. — СПб., 2021.
9. Ковалёв В.В. Психолого-педагогические технологии работы с подростками. — М.: Наука, 2018.
10. Яковлева Е.В. Эмоциональный интеллект в структуре психического развития. — М.: Речь, 2019.