

## РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК МЕХАНИЗМ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ДЕСТРУКТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ У ПОДРОСТКОВ

ТАШКЕНТСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
ХИМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
САМАРКАНДСКИЙ ФИЛИАЛ  
Направление (специальность): психология  
Магистрант 2-го курса  
*Санъатова Фарийта*

**Аннотация:** Эмоциональный интеллект считается одним из ключевых аспектов психологического здоровья и гармоничного развития личности в современном обществе. Особое значение он приобретает в подростковом возрасте, когда закладываются основы самостоятельности и формируется социальная идентичность. Подростковый возраст традиционно рассматривается как период интенсивных изменений, когда личность сталкивается с разнообразными трудностями и социальными вызовами. В этот период наблюдается не только бурное физическое и когнитивное развитие, но и эмоциональная нестабильность. В условиях современной социокультурной среды подростки часто подвержены различным деструктивным проявлениям, таким как агрессия, тревожность, замкнутость, девиантное поведение и стрессовые реакции.

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

**Annotatsiya:** Emotsional intellekt zamonaviy jamiyatda psixologik salomatlik va shaxsning uyg'un rivojlanishidagi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'smirlik davrida emotsional intellektning ahamiyati yuqori bo'ladi, chunki bu bosqichda mustaqillik asoslari shakllanadi va ijtimoiy identifikatsiya jarayoni kechadi. O'smirlik davri har doim ham shaxsning kuchli o'zgarishlarga duch keladigan davri hisoblanadi va bu paytda ular turli qiyinchiliklar va ijtimoiy chaqiriqlarga duch keladi. Bu yoshda nafaqat jismoniy va kognitiv o'sish, balki emotsional beqarorlik ham yuzaga keladi. Zamonaviy sotsiokultural muhitda o'smirlar ko'pincha agressiya, tashvish, yopiq bo'lish, deviant xatti-harakatlar va stress reaksiyalari kabi turli destruktiv ko'rinishlarga moyil bo'lishadi.

**Kalit soʻzlar:** emotsional intellekt, oʻsmirlik davri, destruktiv koʻrinishlar, profilaktika, emotsional oʻz-oʻzini boshqarish, moslashuv, shaxsiy rivojlanish, taʼlim, ijtimoiylashuv, psixologik yordam.

**Abstract:** Emotional intelligence is considered one of the key aspects of psychological health and harmonious personality development in modern society. Its importance increases significantly during adolescence, a period when the foundations of independence are established and social identity is formed. Adolescence is traditionally seen as a time of intense change, where individuals face various difficulties and social challenges. This period is marked not only by rapid physical and cognitive development but also by emotional instability. In the context of the modern socio-cultural environment, adolescents are often exposed to various destructive manifestations such as aggression, anxiety, withdrawal, deviant behavior, and stress reactions.

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

## ВВЕДЕНИЕ

Эмоциональный интеллект, согласно современным психологическим исследованиям, — это способность осознавать, принимать, понимать и регулировать свои собственные эмоции и эмоции окружающих. Его развитие способствует формированию зрелой, устойчивой и адаптивной личности. Он состоит из нескольких ключевых компонентов, включая самосознание, саморегуляцию, мотивацию, эмпатию и социальные навыки. Каждый из этих компонентов играет важную роль в процессе социализации подростков и эффективной адаптации к меняющимся условиям среды. Роль эмоционального интеллекта в профилактике деструктивных проявлений у подростков трудно переоценить. Подростки, обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта, как правило, демонстрируют более высокий уровень самоконтроля, способны адекватно выразить и интерпретировать эмоции, строить здоровые межличностные отношения. Это снижает уровень конфликтности, тревожности, агрессивности и способствует успешной интеграции в различные социальные группы. Благодаря развитию эмоционального интеллекта подростки учатся конструктивному реагированию на стрессовые ситуации, критически анализировать собственные чувства и поступки, что позволяет им выбирать более безопасные и продуктивные стратегии поведения.

## АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе социализации подростков особую роль играет обучение эмоциональному самосознанию и умению адекватно воспринимать не только

свои собственные эмоции, но и эмоциональные состояния окружающих. Это способствует снижению уровня межличностных конфликтов, предотвращает развитие недопонимания и способствует гармонизации межличностных отношений. Способность к эмпатии позволяет подросткам лучше понимать мотивы и поступки других людей, что в свою очередь способствует развитию толерантности и взаимоуважения внутри коллектива. Важнейшим фактором развития эмоционального интеллекта являются семейная среда и школьное окружение. Эффективное взаимодействие между родителями, педагогами и подростками создает условия для формирования позитивной эмоциональной атмосферы, что снижает вероятность формирования деструктивных паттернов поведения. Система образования, интегрируя в учебный процесс программы по развитию эмоциональной грамотности, способствует формированию у подростков необходимых когнитивных и эмоциональных навыков. Последовательное и целенаправленное развитие эмоционального интеллекта в образовательной среде позволяет не только предотвращать деструктивные проявления, но и раскрывать творческий и личностный потенциал каждого подростка [1].

При формировании эмоционального интеллекта важна роль не только обучающих программ, но и личного примера взрослых. Родители и педагоги, обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта, способны продемонстрировать эффективные модели эмоционального поведения, что способствует формированию аналогичных навыков у подростков. Взаимодействие в атмосфере доверия, взаимоуважения и психологической поддержки создает основу для успешного эмоционального развития.

### **ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ**

Психологические исследования подтверждают, что высокий уровень эмоционального интеллекта способствует формированию стрессоустойчивости, умению преодолевать жизненные трудности, снижению уровня депрессивных и тревожных состояний. Кроме того, развитие эмоционального интеллекта связано с ростом самооценки и уверенностью в себе, что является одной из основных предпосылок для предотвращения девиантного или агрессивного поведения у подростков. Подростки, обладающие хорошо сформированным навыком эмоционального саморегулирования, значительно реже становятся участниками конфликтных ситуаций, менее подвержены влиянию негативных групп и опасных субкультур. Важным аспектом профилактики деструктивных проявлений является обучение подростков навыкам эмоциональной саморегуляции. Этому можно способствовать через игровые формы деятельности, групповые дискуссии, творческие проекты. Важно учитывать индивидуальные особенности подростков, их психологические потребности,

интересы и уровень развития социальной компетентности. Комплексный подход, включающий как формальные, так и неформальные методы, способствует успешной интеграции программы развития эмоционального интеллекта в образовательный процесс [2].

На уровне образовательных учреждений целесообразно внедрять системные программы, направленные на развитие эмоционально-коммуникативных навыков. Такие программы должны включать в себя элементы тренингов по управлению эмоциями, развитие эмпатии, формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов и постановки жизненных целей. Наряду с этим, важно создавать благоприятную психологическую атмосферу, где подростки смогут чувствовать себя защищёнными и поддержанными. Активное включение родителей в процесс обучения детей эмоциональной грамотности является существенным фактором профилактики деструктивных проявлений. Взаимодействие семьи и школы способствует формированию единого подхода к воспитанию, обеспечивает преемственность в развитии эмоционального интеллекта. Родителям рекомендуется осознанно подходить к воспитанию чувств, быть внимательными к эмоциональному состоянию подростка, поощрять открытое выражение эмоций в приемлемых формах. Особое значение имеет поддержка подростков, переживающих кризисы или трудные жизненные ситуации. Психологическая помощь и сопровождение, своевременное выявление признаков деструктивного поведения, индивидуальный подход к каждому подростку — все эти меры способствуют эффективной профилактике и создают условия для гармоничного эмоционального развития. Ключевой задачей психологов и педагогов становится создание таких условий, при которых молодежь сможет открыто обсуждать свои чувства, искать поддержку и получать обратную связь от взрослых [3].

Развитие эмоционального интеллекта оказывает позитивное влияние и на академическую успеваемость подростков. Исследования демонстрируют, что подростки, обладающие хорошо сформированными навыками управления эмоциями и стрессом, успешнее усваивают учебный материал, проявляют больший интерес к знаниям и инициативу в учебном процессе. Это говорит о том, что развитие эмоционального интеллекта не только повышает качество жизни подростков, но и способствует достижению ими высоких результатов в различных сферах деятельности. К числу перспективных направлений деятельности в этой области следует отнести разработку и апробацию авторских программ, направленных на развитие эмоционального интеллекта с учетом возрастных особенностей подростков. Важно активно использовать возможности внеурочной деятельности, спортивных и творческих кружков, волонтерских проектов, которые могут стать площадкой для формирования и

отработки навыков эмоционального интеллекта. Полноценное взаимодействие всех участников образовательного процесса (учеников, учителей, родителей, специалистов-психологов) обеспечивает целостность и системность подхода к профилактике деструктивных проявлений [4].

Особое внимание заслуживает формирование культуры эмоционального общения, в которой подростки учатся адекватному выражению своих эмоций, принятию чувств других людей, умению строить доверительные отношения. На примере таких межличностных взаимодействий закладываются основы будущей успешной социальной адаптации. Таким образом, развитие эмоционального интеллекта на этапе подросткового возраста является эффективным механизмом предупреждения деструктивных проявлений. Оно способствует формированию устойчивой, гармоничной, способной к саморегуляции, самостоятельной личности, открытой к новому опыту и межличностному взаимодействию. Последовательная работа по развитию эмоционального интеллекта, ориентированная на индивидуальные особенности подростка, позволяет не только минимизировать риски деструктивного поведения, но и способствует раскрытию внутреннего потенциала, развитию позитивных личностных качеств, успешной социализации и готовности к самостоятельной взрослой жизни [5].

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Характер влияния эмоционального интеллекта на поведение подростков актуализирует необходимость внедрения комплексных профилактических программ, направленных на формирование устойчивых эмоционально-волевых качеств, развитие эмпатии, усвоение конструктивных способов решения конфликтов. Только целенаправленная и системная деятельность, основанная на взаимодействии школы, семьи и профессионального психологического сопровождения, способна обеспечить полный спектр поддержки для подростков в условиях современных вызовов и изменений общества.

### **ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
2. Четверикова И.В. Эмоциональный интеллект как фактор психологической адаптации личности // Вопросы психологии. 2019. №3. С. 85-93.
3. Сергиенко Е.А., Васильева М.Г. Эмоциональный интеллект: теория, практика, исследования. – М.: Институт психологии РАН, 2020.
4. Зарецкий В.К. Эмоциональный интеллект и его развитие у школьников // Психология образования. – 2021. №2. С. 14-22.
5. Мельникова Е.А. Социально-психологические аспекты эмоционального интеллекта в юношеском возрасте // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Психологические науки. – 2020. №3. С. 45-59.

6. Лукьянова М.А. Эмоциональный интеллект и профилактика поведения в подростковом возрасте // Молодой ученый. – 2018. №46. С. 218-221.
7. Петрова И.М. Значение эмоционального интеллекта в профилактике девиантного поведения подростков // Мир науки, культуры, образования. – 2022. №5. С. 136-140.
8. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15, No. 3, pp. 197-215.