

УДК 159.9.072.43

А. В. Рубинская*A. V. Rubinskaya*

**АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА
В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ:
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ**

**ASPECTS OF DEVELOPMENT
OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ADOLESCENCE:
PSYCHOLOGICAL FEATURES**

Научный руководитель:**Мосина Наталия Анатольевна**

Кандидат психологических наук, доцент,
заведующая кафедрой педагогики и психологии
начального образования Красноярского государственного
педагогического университета имени В.П. Астафьева

Аннотация. Статья посвящена особенностям психологического развития в юношеском возрасте, в частности, особенностям развития эмоционального интеллекта. Как известно, в указанный возрастной период у молодых людей происходят существенные изменения в эмоциональной сфере, что обуславливает важность изучения эмоционального интеллекта в различных его аспектах. В статье представлен обзор исследований эмоционального интеллекта в юношеском возрасте, характеризуются основные подходы к его изучению и предлагаются рекомендации по их практическому применению. Делается вывод о большой значимости эмоционального интеллекта для юношей и девушек с точки зрения психологического благополучия и выстраивания межличностных отношений.

Abstract. The article is devoted to the features of psychological development in adolescence, in particular, the features of the development of emotional intelligence. During adolescence, young people experience significant changes in the emotional sphere, which makes it important to study emotional intelligence during this age period in its various aspects. The article provides an overview of research on emotional intelligence in adolescence; the author characterizes the main approaches to the study of emotional intelligence and offers recommendations for their practical application. It is concluded that emotional intelligence is of great importance for boys and girls from the point of view of psychological well-being and building interpersonal relationships.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоции, юношеский возраст, психологическое здоровье, возрастная психология.

Keywords: emotional intelligence, emotions, adolescence, psychological health, age-related psychology.

Юношеский возраст – период интенсивного развития личности. Он характеризуется бурными изменениями физического, психологического и социального характера. Именно в юношеские годы идёт активное формирование эмоционального интеллекта – способности сознавать и понимать свои эмоции и эмоции других людей. К основным характеристикам эмоционального интеллекта, как известно, относятся эмпатия, умение управлять своими эмоциями, коммуникативные навыки.

Для определения степени развития эмоционального интеллекта у молодых людей был проведён констатирующий эксперимент в форме группового консультирования. Его участником стала группа из юношей и девушек, всего 21 человек. Теоретической основой исследования послужила модель эмоциональных состояний, разработанная Д. В. Люсиным [1]. Для оценки уровня эмоционального интеллекта использовались методики Д. В. Люсина, М. А. Манойловой и Н. Холла [2, 3, 4].

В ходе эксперимента были получены следующие результаты: высокий уровень эмоционального интеллекта был выявлен у 20% участников, средний – у 44%, и низкий – у 36% (рис. 1). Низкий уровень связан с недостаточным осознанием собственных эмоций и неспособностью их регулировать, а также с трудностями в понимании эмоционального состояния других людей. Средний уровень говорит о том, что есть осознание как собственных, так и чужих эмоций, но при этом не хватает глубины их понимания, равно как и умения эффективно управлять эмоциями в различных ситуациях.

Одна из причин таких результатов – отсутствие полноценной возможности для развития эмоционального интеллекта в повседневной жизни (влияют семейное окружение, круг общения, уровень культуры и образования).

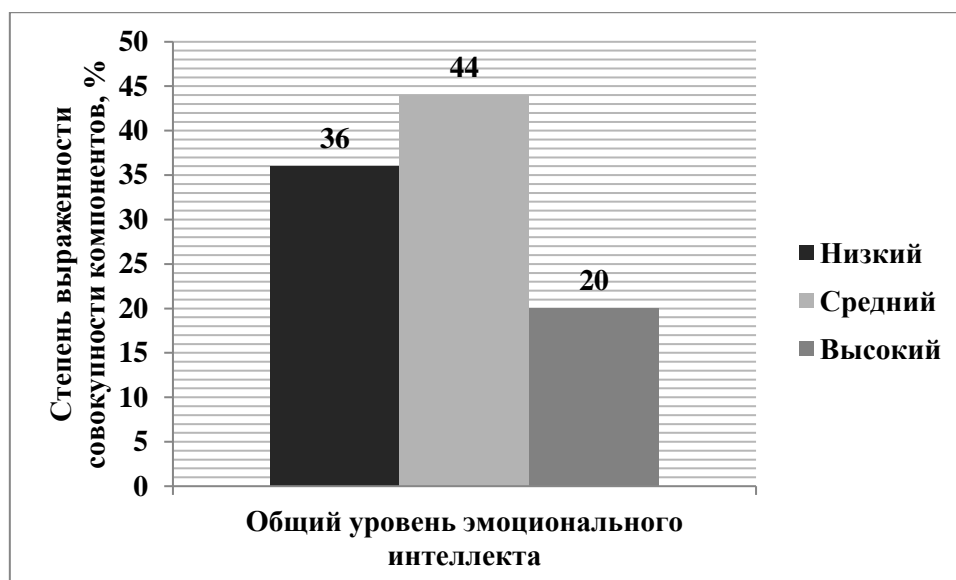


Рисунок 1. Распределение молодых людей по уровню эмоционального интеллекта (в %)

Для улучшения подобной ситуации рекомендуется проводить специализированные групповые занятия (тренинги), направленные на управление эмоциями, развитие социальной эмпатии и выстраивание здоровых отношений с другими людьми.

Итак, невозможно переоценить значимость эмоционального интеллекта для юношей и девушек. Его развитие помогает молодым людям лучше понимать свои эмоции, улучшает качество межличностных отношений, позволяет контролировать импульсы, принимать рациональные и взвешенные решения. Умение эффективно управлять своими эмоциями даёт силы справляться с жизненными трудностями, повышает уровень самооценки, стимулирует личностный рост и развитие.

Список литературы

1. *Люсин Д.В.* Трехмерная модель структуры эмоциональных состояний, основанная на русскоязычных данных // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2019. – Том XVI. – № 2. – С. 133-148. DOI: 10.17323/1813-8918-2019-2-341-356.
2. *Панкратова А.А., Корниенко Д.С., Люсин Д.В.* Апробация краткой версии опросника ЭМИн // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2022. – Том XIX. – № 4. – С. 822-834. DOI: 10.17323/1813-8918-2022-4-822-834.
3. *Манойлова М.А.* Анализ исследований эмоционального интеллекта: история и современность // Святой благоверный князь Александр Невский – 800 лет на страже России. Материалы XII Международных Александро-Невских чтений, г. Псков, 13-14 мая 2021 г. / Ред. коллегия: О. Тэор, В.А. Громова и другие. – Псков: Псковский государственный университет, 2021. – С. 118-121.
4. *Кондратенко А.Б., Григорьев А.Н., Кондратенко Б.А.* Сравнительный анализ методик Н. Холла и Д. Люсина для измерения эмоционального интеллекта (на примере будущих государственных служащих) // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2021. – № 1. – С. 115-118.

© Рубинская А.В., 2023

