Солод Наталья Васильевна, магистрант,
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОДРОСТКОВ: ЗНАЧЕНИЕ, ФАКТОРЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ

Аннотация. Статья посвящена важности эмоционального интеллекта и саморегуляции для подростков. Обосновывается актуальность и важность развития данных компонентов в период интенсивных физиологических, психологических и социальных изменений. Рассматриваются ключевые факторы и методы, способствующие развитию этих качеств.

Ключевые слова: Эмоциональный интеллект, эмоции, саморегуляция, регуляция поведения, подростки, подростковый возраст.

Подростковый возраст – один из самых сложных и одновременно определяющих периодов в жизни человека. Это время интенсивных физиологических, психологических и социальных изменений, когда формируются основы личности, мировоззрения и моделей поведения, которые во многом определяют будущее взрослого человека [2]. Именно в этот период особую значимость приобретают навыки эмоционального интеллекта и саморегуляции - способности распознавать, понимать и управлять собственными эмоциями, а также конструктивно взаимодействовать с эмоциями окружающих. Подростки регулярно сталкиваются с комплексом эмоциональных вызовов, что обуславливает актуальность развития их эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект, определяемый как совокупность способностей к распознаванию, пониманию и управлению эмоциями, оказывает существенное влияние на различные аспекты жизни подростков, включая их социальные связи, академическую успешность и психоэмоциональное благополучие [1]. Способность же к саморегуляции позволяет подросткам активно управлять своими эмоциональными реакциями и поведенческими моделями в различных жизненных сценариях. Этот навык является неотъемлемым инструментом для достижения их амбиций и эффективного преодоления препятствий, возникающих в период взросления.

Современные исследования в области психологии и педагогики все чаще подтверждают: академические знания и коэффициент интеллекта (IQ) не являются единственными и даже главными предикторами успешности. Эмоциональный интеллект (EQ) и саморегуляция оказываются не менее, а порой и более значимыми факторами, влияющими на качество жизни, психологическое благополучие и социальную адаптацию.

Эмоциональный интеллект – это умение замечать свои чувства и чувства других людей, точно их называть, понимать их причины и использовать это понимание в общении и принятии решений. В его состав обычно включают эмоциональную осведомленность, управление эмоциями, самомотивацию, эмпатию и распознавание эмоций окружающих [4].

Для подростка это означает, что он способен отличить злость от обиды, тревогу от усталости, разочарование от стыда. Такое различение снижает риск импульсивных поступков: вместо ссоры, ухода в изоляцию или агрессии появляется возможность выбрать более подходящую реакцию.

Саморегуляция – это способность управлять эмоциями, мыслями и поведением так, чтобы достигать целей и действовать в соответствии с ситуацией. В рамках социально-эмоционального обучения она относится к ключевым компетенциям наряду с самосознанием, социальной осведомленностью, навыками отношений и ответственным принятием решений [3].

Важно, понимать, что саморегуляция не означает запрет на эмоции. Подростку не нужно «не злиться» или «не тревожиться»; ему нужно уметь переживать эти состояния, не

причиняя вреда себе и другим. Взрослые могут поддерживать это, создавая безопасную среду, показывая собственный пример спокойного поведения и помогая подростку находить слова для сложных чувств.

Почему развитие эмоционального интеллекта и саморегуляции особенно важно в этот период?

1) Нейробиологические особенности:

Мозг подростка находится в стадии активной перестройки. Префронтальная кора, отвечающая за планирование, контроль импульсов и принятие решений, созревает значительно позже лимбической системы, связанной с эмоциями и вознаграждением. Это объясняет повышенную эмоциональную возбудимость, импульсивность и склонность к рискованному поведению. Развитие саморегуляции помогает компенсировать эту естественную нейробиологическую диспропорцию.

2) Психологическое благополучие и психическое здоровье

Подростковый возраст сопровождается повышенным риском тревожности, депрессии, эмоциональной нестабильности. Развитый эмоциональный интеллект позволяет подростку лучше понимать свои переживания, своевременно распознавать признаки эмоционального неблагополучия и обращаться за помощью. Навыки саморегуляции снижают вероятность развития деструктивных стратегий совладания – таких как избегание, агрессия или употребление психоактивных веществ.

3) Академическая успешность

Исследования показывают, что эмоциональный интеллект и саморегуляция напрямую связаны с учебными достижениями. Способность концентрироваться, справляться с фрустрацией при неудачах, откладывать удовольствие ради долгосрочных целей и управлять тревогой перед экзаменами – все это важнейшие составляющие успешной учебной деятельности. Подросток с развитой саморегуляцией способен организовать свое время, противостоять отвлекающим факторам и сохранять мотивацию.

4) Социальные отношения

Подростковый возраст – время активного построения межличностных связей, и эмоциональный интеллект играет здесь ключевую роль. Умение распознавать эмоции сверстников, проявлять эмпатию, конструктивно разрешать конфликты и управлять собственными эмоциональными реакциями способствует формированию здоровых дружеских и романтических отношений, снижает риск буллинга и социальной изоляции.

5) Профилактика рискованного поведения

Импульсивность и слабая саморегуляция связаны с повышенным риском вовлечения подростков в опасные формы поведения: употребление алкоголя и наркотиков, ранние незащищенные сексуальные контакты, агрессивные действия, нарушение закона. Развитие навыков саморегуляции выступает важным фактором профилактики.

6) Профессиональное самоопределение и будущая карьера

Способность понимать себя, свои эмоции и потребности помогает подростку в профессиональном самоопределении. Кроме того, эмоциональный интеллект и саморегуляция относятся к так называемым «мягким навыкам» (soft skills), которые современные работодатели ценят не меньше, а иногда и больше профессиональных компетенций.

Развитие этих навыков не происходит автоматически. Оно зависит от целого ряда факторов:

- семейное окружение – эмоционально поддерживающая атмосфера, открытость в обсуждении чувств, пример взрослых, демонстрирующих саморегуляцию;
- школьная среда – наличие программ социально-эмоционального обучения, психологическая безопасность, поддержка со стороны педагогов;

- сверстники – качество дружеских отношений, опыт конструктивного разрешения конфликтов;
- цифровая среда – характер использования социальных сетей, которые могут как способствовать, так и препятствовать развитию эмоциональной компетентности;
- индивидуальные особенности – темперамент, опыт ранних отношений, наличие травматических событий.

Для эффективного развития указанных компонентов требуется комплексная система мероприятий. Она включает в себя разнообразные формы работы, такие как тренинги, образовательные курсы, участие в проектной и волонтерской деятельности, а также вовлечение в спортивные и творческие направления. Важную роль играет психологическое сопровождение и активное участие семьи. Наилучшие результаты достигаются при использовании активных и последовательных методик, предполагающих не пассивное усвоение информации, а активное участие подростка в дискуссиях, ролевых играх и совместных проектах.

Эмоциональный интеллект и саморегуляция – не врожденные, а развиваемые качества. Подростковый возраст, несмотря на все его сложности, является уникальным «окном возможностей» для их формирования, поскольку именно в этот период закладываются устойчивые модели эмоционального реагирования и поведения. Инвестиции в развитие этих навыков – со стороны семьи, школы и общества в целом – являются инвестициями в психологическое благополучие, здоровье, успешность и качество жизни будущих взрослых. Подросток, умеющий понимать свои эмоции и управлять своим поведением, получает не просто набор полезных навыков, а надежную опору для построения гармоничной и осмысленной жизни.

Список литературы:

1. Водяха, С. А. Эмоциональный интеллект и школьное благополучие современных подростков / С. А. Водяха, Ю. Е. Водяха // Педагогическое образование в России. - 2020. - № 1. - С. 103-108.
2. Леснянская, Ж. А. Психология подросткового возраста и ранней юности: учеб. пособие по курсу «Психология подросткового возраста»/ Ж. А. Леснянская. - Забайкал. гос. ун-т. - Чита: ЗабГУ, 2018 148 с.
3. Семеновских, Т. В. Эмоциональный интеллект и стиль саморегуляции учебной деятельности в подростковом возрасте / Т. В. Семеновских, В. В. Дуплянкин // Вестник евразийской науки. - 2015. - Т. 7, № 5 (30). - С. 228.
4. Чупина, В. Б. Особенности эмоционального интеллекта подростков / В. Б. Чупина, К. В. Позднякова // Вестник Мининского университета. - 2018. - Т. 6, № 2
5. Шерстнева, К. Особенности саморегуляции подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта // Вестник психологии и педагогики АлтГУ. - 2021. - № 3.