

*Живолуп Елизавета Алексеевна*

студентка

*Климанова Софья Олеговна*

студентка

*Научный руководитель*

*Романова Елена Владимировна*

канд. психол. наук, доцент

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

г. Тула, Тульская область

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ «ЭКРАННОГО ДЕТСТВА»**

***Аннотация:** статья посвящена анализу влияния глобальной цифровизации и феномена «экранного детства» на развитие эмоционального интеллекта у подрастающего поколения. Рассматривается двойственная природа цифрового контента: показано, что как негативная, так и позитивная информация социальных сетей способна искажать восприятие реальности, повышать тревожность и риск формирования заниженной самооценки у детей.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, цифровая социализация, «экранное детство», цифровой эмоциональный интеллект, тревожность, виртуальная реальность.*

Понятие «эмоциональный интеллект» впервые появилось в XX веке благодаря американским психологам Дж. Мейеру и П. Сэловею, которые определили его как точное восприятие эмоций, использование их для облегчения мышления, понимание эмоций и управление ими. Среди отечественных ученых весомый вклад внесли Д.В. Люсин, И.Н. Андреева и др. По мнению Д.В. Люсина, эмоциональный интеллект нельзя сводить исключительно к когнитивным способно-

стям, поскольку сегодня его связывают с общей ориентацией личности на социальную среду. В современном мире эмоциональный интеллект стал важным личностным качеством, которое помогает людям быть более коммуникабельными, гибкими и способными правильно расставлять приоритеты и выбирать наиболее эффективные методы достижения своих целей.

Эмоциональный интеллект играет большую роль в жизни каждого человека, что признают большинство педагогов и психологов. Уровень развития эмоционального интеллекта ребенка может оказать существенное влияние в дальнейшем на его взаимоотношения с окружающими, карьерный рост и общее благополучие. Если ребенок не осознает, что он чувствует, и не знает, как реагировать на эти переживания, у него складывается искаженное восприятие реальности, что может привести к беспокойству, апатии, нервным расстройствам, алекситимии – состоянию, при котором человеку трудно понять и выразить словами свои эмоции.

Формирование эмоционального интеллекта начинается в раннем возрасте. Он является основой для развития позитивной адаптации и социализации в обществе. Чтобы дети не испытывали серьезных проблем с оценкой своего окружения, самооценкой и интеграцией в коллектив необходимо научить их распознавать и правильно выражать свои эмоции. При развитии эмоционального интеллекта у детей особое внимание следует уделять умению понимать чувства другого ребенка или взрослого, ставя себя на их место и представляя их чувства и эмоции в данный момент. Это первоначально предполагает развитие эмпатии, сознательного противодействие негативу и способности испытывать радость за других. Управление своими эмоциями – умение, позволяющее из всех возможных эмоциональных реакций выбрать ту, которая способствует эффективной работе и успешной коммуникации в обществе. Человек с развитым эмоциональным интеллектом способен лучше управлять своими переживаниями: он анализирует происходящее всесторонне, предугадывает возможные эмоции и благодаря этому выбирает наиболее уместную реакцию и более правильную линию поведения.

Цифровизация открывает большие возможности для формирования эмоциональной культуры дошкольников и детей младшего школьного возраста. А воспитание этой культуры у учащихся неотъемлемо связано с созданием у них полного и связного понимания мира.

Цифровизация в современной культуре полностью изменила способы взаимодействия людей со средствами массовой информации и технологиями, что вызывает опасения по поводу их потенциального влияния на эмоции аудитории. С одной стороны, цифровые технологии совершили переворот в сфере общения и досуга, с другой – с ними связывают учащение случаев стресса, тревоги и прочих негативных эмоций.

Глобальная цифровизация трансформирует базовые основания жизненного мира человека. «Виртуальная реальность проникает в основания жизненного мира, становится «здесь и сейчас» живущих людей. Цифровая эра трансформирует как сферу смыслов, так и само наполнение жизненного мира» [6]. В контексте взросления современных детей цифровизация привела к формированию феномена «экранное детство», в котором реальное общение уступает по значимости онлайн формам, актуализируя таким образом значимость знания особенностей развития эмоционального интеллекта у растущего поколения.

Цифровые устройства представляют собой информационно-коммуникационные технологии, наполненные разнообразным, как позитивным, так и негативным, содержанием. Активными трансляторами данного контента выступают социальные сети, способные оказывать непосредственное влияние на растущее поколение. Постоянное взаимодействие с гаджетами может привести к совершенно разным, в том числе и нежелательным последствиям для детской психики. Активное погружение в информационное пространство способно увеличить риски проявления у ребенка тревожности из-за облегченного доступа к негативному контенту. Тенденция разнообразных СМИ на освещение мрачных событий способна сформировать в нем утверждение о собственной незащитности и исказить восприятие реальности в крайне негативную сторону: несовершеннолетний мо-

жет начать полагать, что в окружающем его мире трагические события происходят гораздо чаще позитивных. Итак, из-за искаженного, негативного, образа реальности, предлагаемого различным информационными источниками, у детей, воспитывающихся в условиях «экранного детства» имеется повышенный риск формирования отрицательного самовосприятия.

Схожий, отрицательный вывод можно наблюдать при рассмотрении влияния противоположной, позитивной, категории информационных источников. На фоне «идеальной картинки», широко транслируемой данными источниками, самооценка несовершеннолетнего, в связи с проецированием чужой, «безупречной» жизни на свою, имеет риск падения. Что, в свою очередь, способствует возникновению негативного эмоционального фона и ощущения собственной неполноценности, увеличивая риск развития тревожных и депрессивных состояний. Вместе с тем данные не всегда однозначны: в ряде случаев не обнаруживается прямой зависимости между типом контента и задержкой эмоционального развития, а сам риск варьируется в зависимости от социально-экономического контекста семьи.

Несмотря на многочисленные тревожные сигналы, трансляция исключительно негативного влияния цифровых технологий на развитие эмоционального интеллекта детей и подростков до сих пор не получила полного эмпирического подтверждения. В отечественных исследованиях существуют лишь отрывочные данные о низкой эмоциональной осведомленности дошкольников в связи с цифровизацией, причем последняя никак не подтверждена экспериментально. Напротив, подчеркивается роль эмоционального общения детей с родителями при совместном просмотре цифрового контента, что можно целенаправленно использовать для организации семейного досуга и профилактики рисков низкого уровня эмоционального интеллекта у ребенка.

Говоря о позитивном влиянии воспитания в условиях «экранного детства», нельзя не отметить, что на этапе активного эмоционального развития личности цифровой контент может способствовать развитию не только основных, но и дополнительных навыков. В современной науке получены данные о феномене

«цифровой эмоциональный интеллект» [4]. Он предполагает умение считывать эмоциональные подтексты в текстовых сообщениях, распознавать эмоции собеседников в видеочатах, регулировать собственные чувства при столкновении с негативным контентом, а также выстраивать эмпатические связи в пространстве, лишенном привычных невербальных ключей. Таким образом, цифровой контент создает возможность для развития новой формы эмоционального интеллекта, необходимой для успешной адаптации в эпоху активной цифровизации.

Таким образом, развитие информационных и коммуникационных технологий, а также популярность социальных сетей непременно создают новые вызовы для воспитания. Постоянное присутствие ребенка в виртуальном мире может приводить к изоляции, снижению эмпатии и затруднению в формировании навыков личного общения и социальной адаптации. Однако современные устройства позволяют родителям контролировать содержание потребляемого цифрового контента, сокращая таким образом риски столкновения ребенка с негативной, деструктивной информацией.

### *Список литературы*

1. Сабырова Э.С. Актуальные проблемы социального воспитания в мире и в Кыргызстане / Э.С. Сабырова, Б.Б. Алымбаева // Бюллетень науки и практики. – 2023. – №6. – С. 615–621. DOI 10.33619/2414-2948/91/78. EDN PYNZWY

2. Батенова Ю.В. Развитие эмоционального интеллекта детей в условиях цифровизации информационной среды / Ю.В. Батенова, А.Ю. Герасимова // Экопсихологические исследования: экология детства и психология устойчивого развития. – М., 2020. – С. 422–426. DOI 10.24411/9999-044A-2020-00097. EDN CLRKLX

3. Гадаборшева З.И. Эмоциональная культура подрастающего поколения в контексте цифровизации социального пространства / З.И. Гадаборшева, Р.Х. Гайрабеков // Мир науки, культуры, образования. – 2024. – С. 343–345.

4. Игнатова Е.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и применения цифровых технологий: обзор современных исследований / Е.С. Игнатова // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2023. – №3. – С. 365–381. DOI 10.17072/2078-7898/2023-3-365-381. EDN WMKVUS
5. Нозикова Н.В. Взаимосвязь развития эмоционального интеллекта с активностью пользования социальными сетями в юношеском возрасте / Н.В. Нозикова, Г.Г. Баденкова // Известия Иркутского государственного университета. – 2020. – С. 45–50.
6. Сердюков Ю.М. Философско-методологические проблемы виртуальной реальности и искусственного интеллекта: учебное пособие для вузов / Ю.М. Сердюков, О.А. Рудецкий, В.Г. Зангиров. – СПб.: Лань, 2025. EDN KBWRYD
7. Тимербаевна Л.А. Эмоциональный интеллект / Л.А. Тимербаевна // АНИ: педагогика и психология. – 2016. – С. 275–278.
8. Филиппова О.А. Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста / О.А. Филиппова, М.Н. Терещенко, Ю.В. Батенова, А.А. Прохорова // АНИ: педагогика и психология. – 2021. – С. 371–373.