

Паршева Полина Константиновна

бакалавр, студентка

Научный руководитель

Бычкова Елена Семёновна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный

педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ: КОРРЕКЦИЯ И МЕТОДЫ ЕГО РАЗВИТИЯ У ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** автором рассматриваются особенности и методы развития эмоционального интеллекта у школьников. В статье рассматривается зависимость уровня развития эмоционального интеллекта и успеваемости учащихся, их взаимоотношений в коллективе, уровня самооценки. Важным выводом является обоснование развития эмоционального интеллекта у школьников как вспомогательного инструмента при формировании саморефлексии, мотивации и академической успешности учащихся.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, мотивация, саморефлексия, учащийся, учитель.*

Сегодня образовательная система стремится не только дать ребенку знания, но и развить его личность, в том числе эмоциональную сферу. Ребенок с развитым эмоциональным интеллектом легче работает в команде, ему проще адаптироваться в новой для него среде, он умеет предотвращать конфликты или решать их, если они все же произошли. В связи с этим представляется востребованным и научно значимым анализ специфики формирования эмоционального интеллекта в рамках образовательной среды.

Понятие «эмоциональный интеллект» впервые появилось в 90-ых годах XX века. Его открыли Джон Майер и Питер Сэловей, которые утверждали о связи эмоционального интеллекта с умственными способностями [7].

Одним из первых исследователей, обративших внимание на существование специальных способностей, не сводимых к традиционному пониманию интеллекта, был Говард Гарднер. В своих работах он утверждал, что результативность и жизненный успех человека определяются не только умом, а развернутой системой различных ментальных способностей, среди которых он выделял, в частности, логико-математическую, вербальную сообразительность, пространственное мышление и другие.

К аналогичным выводам пришел Э. Л. Торндайк, активно развивавший идею измерения IQ в 1920–1930-е годы XX века. Он ввел представление о социальном интеллекте как о специфической человеческой способности, которую можно рассматривать в качестве одного из важнейших компонентов, предшествующих становлению эмоционального интеллекта [8].

В научной литературе именно социальный интеллект нередко описывается как исходная основа, на базе которой впоследствии сформировалось представление об эмоциональном интеллекте.

П. Сэловей включил, принятые Гарднером, личностные умственные способности в свое главное определение эмоционального интеллекта, расширив их до пяти главных областей.

1. Знание своих эмоций, которое заключается в умении понимать свои чувства.
2. Управление эмоциями, связанное с умением успокоить себя.
3. Мотивация для самого себя, что помогает достигать лучших результатов.
4. Распознавание эмоций в других людях: умение сопереживать, понимать нужды и желания других.
5. Поддержание взаимоотношений – развитый эмоциональный интеллект помогает выстраивать отношения с людьми грамотно, добиваться популярности и признания [7].

Развитие эмоционального интеллекта школьников предполагает использование комплексного подхода, включающего не только освоение базовых представлений об эмоциональной сфере, но и развитие навыков саморегуляции, эмпатии, способность к конструктивной коммуникации. Уровень сформированности эмоционального интеллекта во многом определяет, насколько обучающиеся способны принимать взвешенные решения, конструктивно выходить из конфликтных ситуаций и эффективно взаимодействовать с социальным окружением. В таких условиях педагог выступает уже не просто источником знаний, но и важным ориентиром, который помогает детям осознать свои эмоции, управлять ими и развивать позитивные отношения с окружающими.

Е.В. Елисеева, рассматривая особенности развития эмоционального интеллекта у учащихся школ, отмечает, что эмоциональный интеллект положительно влияет на успеваемость детей, потому что он развивает концентрацию и внимание, является фактором социальной адаптации школьников, потому что помогает им научиться находиться в гармонии с окружающими, он развивает навыки саморефлексии и повышает уровень ответственности у детей [3]. Обосновав таким образом необходимость работы над развитием эмоционального интеллекта школьников, исследователь предлагает рекомендации по его коррекции и развитию:

– включение в учебный процесс специальных упражнений и тренингов, способствующих развитию эмоциональной осознанности, эмпатии и саморегуляции;

– использование интерактивных методов обучения (ролевые игры, групповые проекты), которые стимулируют эмоциональное взаимодействие и развитие социальных навыков;

– организация семинаров и мастер-классов для педагогов с целью повышения их компетентности в области эмоциональной грамотности учащихся [3].

П.А. Перфильева в своей статье отмечает, что роль учителя в развитии эмоционального интеллекта у учащихся трудно переоценить, и приводит следующие аргументы:

- учитель формирует доверительные отношения с детьми, учит их безбоязненно выражать свои чувства и эмоции;

- педагог помогает им лучше понять мысли и чувства других людей;

- учитель обучает детей навыкам саморегуляции, помогая им правильно реагировать на стрессовые и конфликтные ситуации. При этом педагог сам должен быть примером для учащихся, показывать спокойствие, уравновешенность и эмпатию;

- в процессе образовательной деятельности педагог может использовать различные упражнения, игры и задания, направленные на развитие эмоционального интеллекта (ролевые игры, работа над текстом художественных произведений и т. д.) [5].

В работе О.В. Гукаленко анализируются подходы к развитию эмоционального интеллекта у школьников с учетом уровня их обучения. Особое внимание уделяется взаимодействию педагога и специалиста психологической службы, которое рассматривается как необходимое условие результативной работы с детьми младшего школьного возраста [2].

В работе выделяется несколько методов работы с младшими школьниками. К ним относится использование специальных психотехник, ориентированных на изменение и стабилизацию внутреннего состояния ребёнка. Через подобные упражнения дети учатся сопереживать, проявлять отзывчивость, различать переживания других людей – от радости и печали до страха, гнева, отвращения и других сложных чувств. Подчёркивается, что систематическая работа в этом русле снижает риск закрепления алекситимии, то есть стойких трудностей в осознании и словесном выражении собственных эмоций.

Значимым компонентом является развитие невербальной чувствительности: тренировка умения «считывать» базовые аффективные состояния по фотографиям, мимике и жестам, а также развитие динамического наблюдения за изменениями внешних проявлений человека.

Также выделяются приёмы, позволяющие ребёнку проживать и осмысливать переживания в процессе литературного чтения: работа с художественным текстом направлена на усиление ресурса положительных чувств и снижение интенсивности негативных.

К не менее значимым формам работы относятся игровые методы: специальные игры на распознавание эмоциональных состояний, сюжетно-ролевые и коммуникативные виды деятельности, в ходе которых дети осваивают различные модели поведения и учатся понимать внутренний мир партнера по взаимодействию.

Также необходимо использовать методы психогимнастики (выразительные этюды, специальные двигательные задания), способствующие тому, чтобы ребёнок научился замечать собственные переживания и постепенно осваивал приёмы управления ими.

И еще одна из форм работы связана с вокально-хоровой практикой, которая рассматривается как эффективный инструмент формирования произвольной регуляции, укрепления волевой сферы и гармонизации эмоционального состояния младших школьников [2].

На последующих этапах школьного образования, в основной и старшей школе, описанный ранее арсенал средств не утрачивает значимости, однако дополняется иными формами работы. В центре внимания оказывается более насыщенное эмоциональными смыслами личностное общение учителя с подростками, которое направлено на пробуждение внутреннего интереса к познанию и осознанному участию в учебном процессе. В этот период особую роль начинают играть практико-ориентированные форматы организации занятий, создающие ситуацию включённости обучающихся в решение задач, близких к реальным жизненным или профессиональным контекстам. Существенным ресурсом развития эмоциональной сферы становятся различные формы совместной созидательной активности: коллективные виды художественного и творческого самовыражения, совместные проектные замыслы и групповые исследовательские инициативы, а также широкий спектр кооперативных образовательных практик. В каче-

стве дополнительного инструмента стимулирования учебной мотивации выделяется использование модели Роберта Плутчика «Колесо эмоций», позволяющей школьникам по-новому осмыслить структуру собственных переживаний и их связь с познавательной деятельностью.

При работе с обучающимися старшей школы О.В. Гукаленко подчёркивает значимость специально организованных форм групповой работы, ориентированных на углубление эмоциональной рефлексии и совершенствование навыков саморегуляции [2]. К таким форматам относятся кинотренинги, предполагающие обсуждение и анализ эмоционального содержания аудиовизуальных произведений, методы арт-терапевтической направленности, использующие различные виды художественного творчества как средство осмысления и выражения внутренних состояний, а также психогимнастические занятия, в ходе которых старшеклассники отрабатывают приёмы осознания и управления собственными чувствами. Данные подходы выделяются автором как эффективный инструмент формирования компонентов эмоционального интеллекта в подростковом и юношеском возрасте [2].

На последующих этапах школьного образования, в основной и старшей школе дополняется другими формами работы. В центре внимания оказывается более наполненное эмоциональным смыслом личностное общение педагога с подростками, которое направлено на побуждение внутреннего интереса к познанию и осознанному участию в учебном процессе.

В этот период особую роль начинают играть практико-ориентированные форматы организации занятий, создающие ситуацию включённости обучающихся в решение задач, близких к реальным жизненным или профессиональным ситуациям. Существенным ресурсом развития эмоциональной сферы становятся различные формы совместной созидательной активности: коллективные виды художественного и творческого самовыражения, совместные проекты. В качестве дополнительного инструмента стимулирования учебной мотивации выделяется

использование модели Роберта Плутчика «Колесо эмоций», позволяющей школьникам по-новому осмыслить структуру собственных переживаний и их связь с познавательной деятельностью.

А.Ю. Ковтуненко в своей статье «Эмоциональный интеллект и адаптация детей к школе» приводит результаты практического изучения взаимосвязи эмоционального интеллекта и адаптации первоклассников к учебному процессу [4]. 260 первоклассников – учащихся белгородских школ, – были обследованы им по различным физиологическим показателям уровня адаптации, эмоциональный интеллект оценивался с использованием методик «Ассоциативный словарь эмоций» (А.Г. Закаблук), «Тест лицевой экспрессии» (Е.С. Иванова), «Эмоциональный интеллект» (Н. Холл). Также был оценен уровень тревожности с помощью «Теста изучения школьной тревожности Р. Филлипса». По результатам исследования выявлено, что 22% детей находятся в состоянии дезадаптации, они не мотивированы на учебу, им сложно общаться со своими сверстниками, у них достаточно высокая тревожность. Анализ уровня развития эмоционального интеллекта у таких первоклассников показал низкие значения данного параметра. В поведении они характеризуются эмоциональной индифферентностью, невыраженностью эмоционального отклика на учебные ситуации, социально-ролевое общение [4]. Это указывает на необходимость развития эмоционального интеллекта у детей с первых недель обучения, поскольку это позитивно скажется на общей адаптации ребенка к школе.

Не только в начальных классах, но и в старшей школе важно проводить работу по развитию эмоционального интеллекта, отмечает в своей статье Н.С. Бобровникова [1]. Автор статьи объясняет это тем, что на этапе старшей школы происходит переход к самостоятельной, взрослой жизни, появляется необходимость в профессиональном и личностном самоопределении. В этом возрасте происходят качественные изменения в личностном развитии – развиваются рефлексия и самооценка. Эмоции в это время становятся более контролируемыми, чем в подростковом периоде, в целом, когнитивные показатели старшего школьника уже

приближены к показателям взрослого человека. Для старшеклассника в этот период крайне важно наличие своего круга общения, поддержки со стороны друзей и родителей, а также их принятие и понимание. В ходе практического исследования Н.С. Бобровникова выявлено, что у каждого третьего старшеклассника уровень эмоционального интеллекта находится на низком уровне, высокий же уровень характерен лишь для каждого пятого учащегося старшей школы [1]. Это обуславливает необходимость развития эмоционального интеллекта и в старшем школьном возрасте, что будет включать в себя развитие навыков самопознания, обучение саморегуляции переживаний, развитие эмпатии и навыка воздействия на других людей, а также умения решать конфликтные ситуации.

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта в процессе школьного обучения необходимо потому, что способствует не только более успешному обучению, мотивируя себя на выполнение задач и концентрируясь на нужной информации, но и успешно взаимодействовать с другими членами коллектива – как с учащимися, так и учителями. Развитый эмоциональный интеллект помогает ребенку органично встроиться в общество, продуктивно общаться с окружающими, сохраняя при этом свою индивидуальность. При этом развитие эмоционального интеллекта у обучающихся должно проводиться, начиная с момента поступления в школу – для успешной адаптации детей, – и до самого окончания обучения – для успешного личностного и профессионального самоопределения.

Список литературы

1. Бобровникова Н.С. Основные направления и методы развития эмоционального интеллекта у старшеклассников в условиях современного общества / Н.С. Бобровникова, К.Ю. Брешковская // Концепт. – 2024. – №12. – С. 71–86.
2. Гукаленко О.В. Развитие эмоционального интеллекта как фактор учебной и социальной успешности школьников: теоретический обзор / О.В. Гукаленко // Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование. – 2022. – Сер. 20. – №2. – С. 14–28.

3. Елисеева Е.В. Роль и значение эмоционального интеллекта в развитии школьников: история и современность / Е.В. Елисеева, Р.Р. Абдурахманов // Эпоха науки. – 2025. – №44. – С. 317–320. DOI 10.24412/2409-3203-2025-44-317-320. EDN VNLMSB
4. Ковтуненко А.Ю. Эмоциональный интеллект и адаптация детей к школе / А.Ю. Ковтуненко // Современные проблемы науки и образования. – 2025. – №3. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=34112> (дата обращения: 09.02.2026). DOI 10.17513/spno.34112. EDN EQVPRS
5. Манаенкова М.П. Психолого-педагогические условия формирования эмоционального интеллекта у младших школьников / М.П. Манаенкова // Наука и образование. – 2022. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-emotsionalnogo-intellekta-u-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 09.02.2026).
6. Перфильева П.А. Формирование эмоционального интеллекта у учащихся: роль учителя / П.А. Перфильева // Молодой ученый. – 2025. – №33 (584). – С. 114–116. EDN DOQQJZ
7. Mayer John. D., Salovey P. what is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: educational implications, ed. by p. Salovey, D. Slater. New York: Perseus Books, 1997. Pp. 3–31.
8. Thorndike E.L. Intelligence and its use // Harper’s Magazine. 140. 1920. Pp. 227–235.