

Хрусталева Анастасия Валерьевна

магистрант

Научный руководитель

Орлова Людмила Александровна

д-р пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический

университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ

***Аннотация:** в статье рассматриваются проблемы развития эмоционального интеллекта подростков в научной литературе и современной образовательной практике. Анализируются основные подходы к пониманию эмоционального интеллекта, его роль в личностном развитии, учебной мотивации, социализации и профилактике конфликтного поведения подростков. Внимание сосредотачивается на возрастных особенностях подросткового возраста, влиянии цифровой среды на эмоциональную сферу обучающихся, а также возможностях школы в формировании навыков эмоциональной саморегуляции и эмпатии. Рассматриваются педагогические технологии и трудности реализации программ развития эмоционального интеллекта в образовательной среде.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, подростковый возраст, эмоциональная саморегуляция, образовательная практика, социализация.*

Проблема развития эмоционального интеллекта подростков приобретает актуальность, поскольку она связана не только с психологическим благополучием обучающихся, но и с их учебной мотивацией, социальной успешностью, способностью к конструктивному общению и профилактикой конфликтного поведения. О.В. Гукаленко справедливо рассматривает эмоциональный интеллект наряду с

социальным интеллектом как один из предикторов жизненного успеха: «умение понимать собственные эмоции и эмоциональные состояния других людей помогает подростку выстраивать бесконфликтные отношения, занимать более устойчивое положение в группе, предупреждать проявления девиантного поведения и формировать лидерские качества» [1, с. 14–15]. Важным является замечание исследователя о том, что в отечественной педагогической литературе проблема развития эмоционального интеллекта школьников пока освещается фрагментарно. Зачастую анализируются отдельные методы, но недостаточно разработана целостная система педагогического сопровождения данного процесса [1, с. 15].

В научной литературе эмоциональный интеллект трактуется неоднозначно. В широком смысле, вслед за П. Сэловеем и Дж. Мэйером, он понимается как способность отслеживать собственные чувства и эмоции, а также эмоциональные состояния других людей, различать их и использовать эту информацию для организации мышления и поведения [5, с. 42]. С.В. Чернышов показывает, что в современных исследованиях существуют разные модели эмоционального интеллекта: совокупность способностей к идентификации, пониманию и контролю эмоций; совокупность личностных качеств; как сложную систему способностей и индивидуально-личностных характеристик [5, с. 42]. С нашей точки зрения наиболее целесообразным представляется не расширять понятие эмоционального интеллекта до любой «хорошей личностной черты», а связывать его прежде всего с осознанностью, эмоциональной рефлексией, саморегуляцией, эмпатией и умением выражать эмоции социально приемлемым способом.

Сложность развития эмоционального интеллекта связана с самим подростковым возрастом. Ю.В. Давыдова, анализируя особенности эмоционального интеллекта подростков, показывает, что общий показатель эмоционального интеллекта может оставаться относительно стабильным, но отдельные его компоненты развиваются неравномерно: «способность распознавать эмоции других людей и эмпатия могут усиливаться, тогда как управление собственными эмоциями, особенно в период подросткового кризиса, оказывается затрудненным» [2, с. 95–98]. Приведенное мнение подтверждает мысль о том, что подросток часто уже

способен понимать эмоциональное состояние другого, но еще не всегда способен удерживать собственную реакцию, прогнозировать последствия импульсивного поведения и выбирать конструктивную форму выражения переживаний. Поэтому эмоциональный интеллект в подростковом возрасте следует рассматривать не как уже сложившееся качество личности, а как динамическую систему, требующую целенаправленной педагогической и психологической поддержки.

Дополнительным фактором риска становится изменение характера общения подростков в цифровой среде. О.В. Шурыгина отмечает, что использование гаджетов и социальных сетей меняет эмоциональную сторону коммуникации (общение становится более опосредованным, сокращается глубина эмоционального переживания и снижается интерес к живому взаимодействию) [6, с. 75]. Сама цифровая среда не является однозначно негативной, но она становится проблемной тогда, когда заменяет непосредственное общение, снижает опыт распознавания мимики, интонации, жестов, пауз, эмоциональных реакций собеседника. В результате подросток может коммуницировать онлайн, но испытывать трудности в реальном диалоге, в разрешении конфликта, в выражении сочувствия и в принятии эмоциональной обратной связи.

Школа обладает значительным потенциалом для развития эмоционального интеллекта подростков, но этот потенциал реализуется только при условии последовательной работы. С.В. Чернышов подчеркивает, что в подростковом возрасте значимыми становятся юмор, проблемные ситуации нравственного выбора, чтение и обсуждение художественных текстов, психологически ориентированные проекты, групповые формы работы, обучение в сотрудничестве и рефлексивные практики: дневники эмоций, рефлексивные круги, эссе, визуализация переживаний [5, с. 47–48]. О.В. Гукаленко также связывает развитие эмоционального интеллекта в основной и старшей школе с активными практико-ориентированными методами, коллективными проектами, совместной исследовательской деятельностью, кинотерапией, арт-терапией и психогимнастикой [1, с. 18–20]. Следовательно, эмоциональный интеллект формируется не через разовое «занятие

об эмоциях», а через многократное включение подростка в ситуации выбора, обсуждения, сотрудничества, сопереживания и рефлексии.

Немаловажную роль в развитии эмоционального интеллекта могут играть игровые и тренинговые технологии. О.В. Шурыгина показывает, что на уроках иностранного языка игры, речевые разминки, «шкала эмоций», ролевые ситуации, дебаты и задания на распознавание эмоций помогают подросткам осознавать свое состояние, понимать чувства других, преодолевать страх высказывания и активнее включаться в коммуникацию [6, с. 78–80]. А.В. Дегтярев, рассматривая подростков с отклоняющимся поведением, подчеркивает профилактический потенциал группового тренинга, поскольку группа выступает как модель социального пространства, где подросток может получить обратную связь, освоить новые способы поведения и научиться перерабатывать эмоциональное напряжение [3, с. 244–245]. При этом А.В. Дегтярев критически отмечает, что многие тренинговые программы строятся как последовательность слабо связанных между собой упражнений и не имеют достаточной методологической основы (10–12 занятий часто оказывается недостаточно для устойчивого изменения эмоционально-поведенческих навыков) [3, с. 247–250]. Развитие эмоционального интеллекта нельзя сводить исключительно к проведению нескольких тренингов без диагностики, возрастной адаптации и последующего сопровождения.

Существенной проблемой остается подготовленность педагогов. О.М. Исаева и С.Ю. Савинова, обобщая исследования 1999–2020 годов, показывают, что развитие эмоционального интеллекта изучается в разных направлениях: через условия и предпосылки его формирования, обучение, работу со школьниками, студентами и специалистами различных профессий [4, с. 105–109]. Педагог должен владеть не только предметной методикой, но и элементами возрастной психологии, эмоциональной диагностики, организации безопасной коммуникации и рефлексивного обсуждения. Без такой подготовки школа рискует либо игнорировать эмоциональные трудности подростков, либо подменять развитие эмоционального интеллекта внешне привлекательными, но методически случайными упражнениями.

Следовательно, развитие эмоционального интеллекта подростков в научной литературе и образовательной практике раскрывается как сложная междисциплинарная проблема. Эмоциональный интеллект является условием личностного благополучия, учебной и социальной успешности, эмпатии и профилактики конфликтного поведения. Но с другой стороны, его развитие осложняется возрастной эмоциональной нестабильностью подростков, влиянием цифровой коммуникации, недостаточной подготовленностью педагогов, нехваткой диагностических инструментов и отсутствием целостных программ сопровождения. Перспективным направлением решения проблемы становится прибегание к эмоциональной рефлексии на уроках и во внеурочной деятельности, развитию групповых форм работы, созданию психологически безопасной образовательной среды, включению семьи в воспитательный процесс и подготовка педагогов к осознанной работе с эмоциональной сферой подростков.

Список литературы

1. 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. – №2. – С. 14–28. DOI 10.51314/2073-2635-2022-2-14-28. EDN PTYIMA
2. Давыдова Ю.В. Особенности эмоционального интеллекта подростков / Ю.В. Давыдова // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2007. – №2. – С. 92–99. EDN JVDXWL
3. Дегтярев А.В. Конструирование тренинговых программ по развитию эмоционального интеллекта у подростков с отклоняющимся поведением / А.В. Дегтярев // Психолого-педагогические исследования. – 2013. – Т. 5. №3. – Ст.28.
4. Исаева О.М. Развитие эмоционального интеллекта: обзор исследований / О.М. Исаева, С.Ю. Савинова // Современная зарубежная психология. – 2021. – Т. 10. №2. – С. 105–116. DOI 10.17759/jmfp.2021100211. EDN XDSBRW
5. Чернышов С.В. Эмоциональное развитие школьников средствами иноязычного образования / С.В. Чернышов // Отечественная и зарубежная

педагогика. – 2026. – Т. 1. №1. – С. 40–51. DOI 10.24412/2224-0772-2026-111-40-51. EDN RNWAOF

6. Шурыгина О.В. Влияние игровых технологий на развитие эмоционального интеллекта школьников при изучении иностранного языка / О.В. Шурыгина // Проблемы современного образования. – 2024. – №2. – С. 74–81. DOI 10.31862/2218-8711-2024-2-74-81. EDN TDQTUS