Суслина Анастасия Александровна
студентка
Научный руководитель
Пронина Наталья Андреевна
канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ЧЕРЕЗ ВНЕУРОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: *в статье рассматривается модель формирования эмоционального интеллекта в школе. Автор считает внеурочную деятельность необходимым условием формирования эмоционального интеллекта у подростков.*

Ключевые слова: *эмоциональный интеллект, психологическая безопасность, школа, учитель, внеурочная деятельность.*

Эмоциональный интеллект активно изучается с середины 1990-х годов. Став объектом повседневной жизни человека, благодаря научно-популярной литературе, в частности книге «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ» американского психолога Дэниела Гоулмана [3], вышедшей в 1995 году в США, он получил широкое распространение за пределами научного сообщества. Однако и в настоящее время пристальное внимание фундаментальных наук: психологии, педагогики, социологии и междисциплинарных областей знаний, а именно психофизиологии, нейробиологии сосредоточено на детальном и всестороннем изучении данного понятия, разработке инструментов и методик диагностики, а также на построении теоретических моделей и концепций, касающихся процесса анализа и использования эмоций. По-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

требности общества, открытия в смежных отраслях, технологический прорыв – все эти факторы стимулировали исследовательский интерес к данной теме.

За период с января 2026 по сентябрь 2026 года «Яндекс Вордстат» в среднем фиксирует 95 817 поисковых запросов, содержащих словосочетание «эмоциональный интеллект». Несмотря на высокую частотность употребления термина, большинство школьников вовсе не обладают знаниями относительно указанного феномена, в то время как у остальных нет глубинного понимания сути явления. Данное умозаключение подтверждает анонимный опрос, выполненный в рамках работы над статьей, среди нескольких возрастных групп учащихся из разных учебных заведений. Он показал, что в 5 классе (10–11лет) из 25 опрошенных 40% знают, что такое эмоциональный интеллект, но дать развернутое определение оказались способны 20%, в 6 классе (11–12 лет) из 33 только 2 человека сумели объяснить упомянутое понятие, в 8 классе (13–14 лет) ни один ребенок из 35 присутствующих не смог дать положительную реакцию на поставленный вопрос. Это свидетельствует о том, что отсутствует регулярная практика по развитию эмоционального интеллекта школьников, что в свою очередь приводит к низкому уровню его сформированности, а, следовательно, и к проблемам в общении, и к потере психологической безопасности.

В связи с этим целью исследования является разработка методов и инструментов формирования эмоционального интеллекта в процессе внеурочной деятельности для обеспечения психологической безопасности подростка.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

− проследить историю развития концепта «эмоциональный интеллект»;

− на основе изученных источников сформулировать определение понятия «эмоциональный интеллект»;

− проследить связь эмоционального интеллекта и психологической безопасности;

− проанализировать уровень сформированности эмоционального интеллекта среди подростков;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

− предложить методику и инструменты формирования эмоционального интеллекта во внеурочной деятельности.

Понятие «эмоциональный интеллект» имеет большой путь развития и становления. Впервые термин ввёл в употребление В. Л. Пейн в 1986 году [1]. Его изучением также занимались Дж. Мэйер, П. Сэловей и Д. Карузо [4]. К. В. Петридес и Э. Фёрнхем, С. Мавровели, Р. Барон интерпретировали эмоциональный интеллект как большой набор когнитивных способностей и знаний, предоставляющих человеку инструмент для совершения эффективной деятельности [1, с. 83].

В России изучением эмоционального интеллекта занимались Л. С. Выготский, Т. В. Пантелеев, А. Н. Леонтьев, Д. В. Ушаков. Д. В. Люсин рассматривает его как набор умений для анализа и управления собственными эмоциями и в то же время эмоциями людей вокруг [6]. И. Н. Андреева говорит, что это совокупность умственных способностей, которые помогают результативно обрабатывать информацию [2, с. 12].

Мы будем рассматривать эмоциональный интеллект как эмоциональную рассудительность, т. е. навык человека, который в большей степени зависит от работы над собой, а не от генов, формируется с опытом и позволяет ему уловить в моменте свою эмоцию или чувства окружающих, распознать их, осознать, как дальше действовать с учётом новых «данных».

Эмоциональный интеллект не только теснейшим образом связан с нашим мышлением, но и с психологической безопасностью. Он выступает как одно из условий её обеспечения, а высокий уровень сформированности упомянутого умения гарантирует ощущение защищённости с психологической точки зрения. В противном же случае под удар попадают все сферы жизни человека, в первую очередь межличностные отношения. Ошибочно считывая эмоции собеседника, человек сталкивается с барьерами в коммуникации: напряжение, недопонимание, конфликты. Исчезает эмпатия, неспособность поставить себя на место другого и почувствовать то же, что и тот, кто находится напротив, постепенно берёт верх. Во-вторых, страдает психологическое и физическое здоровье. Происходят

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нервные срывы, вспышки гнева или даже агрессии, накапливаются стрессовые ситуации, что может приводить к психосоматическим расстройствам, депрессии. В итоге способность замечать, распознавать и называть собственные эмоции утрачивается, а человек перестаёт понимать себя и истинные причины своих поступков.

Во избежание подобных неприятных последствий необходимо развивать эмоциональный интеллект, и крайне важно, чтобы такая надёжная опора была у ребёнка в подростковом возрасте. В этот переломный период жизни, когда в физиологическом, социальном и эмоциональном развитии личности наблюдаются существенные расхождения. Начиная осваивать новую ступень, подросток теряется в собственных чувствах, не может их интерпретировать; зачастую они приобретают амбивалентный характер, возникают перепады настроения. Если обратиться к возрастной психологии, то среди множества причин подросткового бунта она выделяет и эмоциональную гиперчувствительность, а за ней следуют эмоциональная неграмотность, растерянность и неспособность осмыслить изменения [5].

Диагностика эмоционального интеллекта среди учащихся 6 класса по методике американского психолога Н. Холла позволила получить цифровой показатель по 5 пунктам: эмоциональная осведомлённость, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций других людей. Анализ полученных данных показал следующее: несмотря на то что не все участники опроса знакомы с содержанием изучаемого концепта, средний уровень сформированности эмоционального интеллекта был выявлен у подавляющего большинства, а именно у 81%. Доле респондентов, которая оказалась самой минимальной, 6%, присущ низкий показатель. Однако 12,5% продемонстрировали высокую развитость навыка. Особого внимания заслуживают случаи, где общая сумма баллов соотносится со средним значением, но по значительной части шкалы результату присваивается отрицательный знак. Так, у 25% два и более критерия измеряются со знаком минус, то есть не проявляются в должной степени. Среди этой группы эмоциональная осведомлённость оказалась невыра-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

женной у 7 из 8 учеников, неспособны распознать эмоции других людей 5 из 8, трое испытывают трудности с эмпатией и другая тройка – с самомотивацией. А из числа всех участников 10 не могут справиться со своими эмоциями. Эти данные акцентируют внимание на том, что высокая развитость эмоционального интеллекта не гарантирует проявленности в полной мере его структурных аспектов. Что подтверждает необходимость системной работы по развитию недостающих компетенций. Представленная информация послужила основой для разработки методики и инструментов формирования эмоционального интеллекта.

Итак, созданная методика представляет собой последовательность шагов и упражнений, направленных на формирование эмоционального интеллекта. Практическая часть не может быть успешно реализована без правильно организованного и чётко выстроенного процесса. Сама внеурочная деятельность как форма воспитания предполагает не фронтальную работу со всем классом, а персональную, с каждым учеником. Эмоциональный интеллект – это личностное образование, поэтому преимущество в составленной технологии также отдаётся индивидуальному подходу, который дополняется групповыми методами. При этом объединение осуществляется с опорой на принцип схожести, то есть в одной группе должны находиться участники с одинаковым уровнем эмоционального интеллекта или имеющие проблемы с одним и тем же его компонентом (см. таблицу 1).

Таблица 1

Методика развития эмоционального интеллекта у подростков

этап	форма работы	метод	результат
теоретический	тематическая встреча «Что такое эмоциональный интеллект и как он влияет на повседневную жизнь»	частично-поисковый	теоретический базис
лингвистическое исследование	детективная игра со словарем	улика-подсказка	эмоциональный лексикон
самонаблюдение	дневник эмоций	биографический	умение замечать свои эмоции
распознавание эмоций других и эмпатия	пантомимические сценки	игровой	умение передать эмоциональное состояние человека

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

	интеллект – карта, просвещённая анализу эмоциональных проявлений героев литературных произведений	аналитический	критическое мышление, внимательность к невербальным посланиям, умение находить первоначало эмоциональных реакций, поставить себя на место другого и пропустить чужие переживания через себя
заключительный	упражнения на саморегуляцию	практический	представление о том, как проживать чувства без вреда для себя и окружающих

Становление эмоционального интеллекта – это непрерывный и динамичный процесс, который не может быть реализован мгновенно и который не допускает исключительно прогрессивных изменений, поскольку регресс тоже возможен. Но если удаётся достичь положительных результатов, то эмоциональные проявления становятся естественными, возникает позитивное самоощущение, которое приводит к установлению крепких и тесных связей с людьми вокруг.

Список литературы

1. Андреева, И. Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2008. – № 5. – С. 83–95.

2. Андреева, И. Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностной тревожности в подростковом возрасте / И. Н. Андреева // Психологическое здоровье в контексте развития личности : материалы респ. науч.-практ. конф. (Брест, 30–31 января 2004 г.) / ред. А. В. Северин. – Брест : Изд-во УО «БрГУ им. А.С. Пушкина», 2004. – С. 12–13.

3. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2025. – 544 с.

4. Дегтярев, А. В. Эмоциональный интеллект: становление понятия в психологии / А. В. Дегтярев // Психолого-педагогические исследования. – 2012. – Т. 4, № 2. – URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2012_n2/53525 (дата обращения: 18.10.2026). – Текст : электронный.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Дмитриева, С. В. Эмоциональный интеллект школьников: ключевые аспекты развития и влияние на успешность / С. В. Дмитриева // Мир педагогики и психологии. – 2025. – № 3 (104). – С. 527–537. – URL: https://scipress.ru/pedagogy/articles/emotsionalnyj-intellekt-shkolnikov-klyuchevye-aspekty-razvitiya-i-vliyanie-na-uspeshnost.html (дата обращения: 18.10.2026). – Текст : электронный.

6. Конаш, О. В. Содержание понятия эмоционального интеллекта в психологической науке / О. В. Конаш // Проблемы современного образования. – 2022. – № 5. – С. 31–38.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)