

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогики и психологии  
профессионального образования

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ  
ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса, 411 группы

направления 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Института дополнительного профессионального образования

**Абдиевой Махаббат Пишан кызы**

Научный руководитель:  
доцент кафедры  
педагогики и психологии  
профессионального  
образования ИДПО СГУ,  
к. пед. н., доцент

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

С. Б. Ступина

Зав. кафедрой  
к. пед. н., доцент

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

В. А. Ширяева

Саратов 2024

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность.* Эмоциональный интеллект занял топовые позиции в сфере научных исследований со стороны психологии, педагогики, социологии, но тем не менее, в большинстве случаев научный анализ сосредоточен на исследовании зрелой личности, в то время, как эмоциональное развитие в подростковом возрасте остается без должного исследовательского внимания. Данную ситуацию нельзя считать правильной, так как именно в подростковый период происходит кардинальная перестройка в интеллектуальной, эмоциональной и мотивационной сфере ребенка. Этот процесс требует внимательного созидательного отношения, что возможно лишь методом психологического сопровождения, коррекции и целенаправленного развития.

К одной из важнейших задач обучения детей в старшей школе относится достижение метапредметных результатов, одним из важных показателей которого является формирование эмоционального интеллекта. Следует отметить, что под эмоциональным интеллектом понимается способность распознавать эмоции собственные и принадлежащие другим людям, умение управлять ими, а также навык правильного их использования для решения определенных задач и достижения нужных результатов.

В федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (ФГОС ООО) среди прочих критериев неоднократно обращается внимание на эмоциональное благополучие: «умение принимать себя и других, не осуждая, умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием, сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека». Среди универсальных учебных действий, которыми должен овладеть обучающийся, наряду с самоорганизацией, самоконтролем, обозначен эмоциональный интеллект, который включает следующие компетенции:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражение эмоций.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта.

В рабочих программах по каждому предмету более точно сформулированы задачи по развитию эмоционального интеллекта у подростков с учетом особенностей изучаемого направления.

**Цель исследования** – выявление особенностей эмоционального развития в подростковом возрасте, обозначение структуры эмоционального интеллекта с учетом внешних (социальная среда) и внутренних (параметры личности) факторов с определением стратегий психолого-педагогического сопровождения и оптимальных педагогических методов организации внеучебной деятельности для улучшения показателей эмоционального развития детей.

**Объект исследования** – процесс эмоционального развития в подростковом возрасте.

**Предмет исследования** – психолого-педагогическое сопровождение эмоционального развития подростков в процессе внеучебной деятельности.

**Задачи исследования:**

1. Изучение психолого-физиологических особенностей подростков и особенностей эмоционального развития в подростковом возрасте на основе анализа психолого-педагогической литературы.

2. Исследование подходов к определению эмоционального интеллекта, выявление компонентов и уровней различных концептуальных моделей этого понятия.

3. Подбор методов психолого-педагогического сопровождения эмоционального развития подростков и определение социальных ролей организаторов комплекса мероприятий по реализации коррекционной программы в школе.

4. Определение роли внеучебной работы в развитии эмоционального интеллекта подростков.

5. Проведение экспериментального исследования с использованием тестовых методик оценки уровня эмоционального развития подростков.

6. Выявление зависимости эмоционального развития от времени, проведенном в виртуальной среде, интернет-играх, социальных сетях.

7. Составление и апробация психолого-педагогической программы эмоционального развития подростков во внеучебной деятельности с акцентом на практику понимания и управления эмоциями.

**Гипотеза исследования:** подростки обладают хорошим базовым словарем эмоций, но из-за преобладания виртуальной коммуникации испытывают трудности с узнаванием и управлением эмоций, что можно скорректировать при помощи специальной психокоррекционной программы.

**Методы исследования.** В качестве методов для получения объективных эмпирических данных были использованы также методы наблюдения, тестирования и количественного анализа. Для проведения первичной диагностики были использованы опросник «ЭМИн» Д.В. Люсина и тест для диагностики интернет-зависимости Кулакова С.А. (модифицированный для подростков вариант опросника К. Янга).

**База исследования.** В исследовании приняли участие 15 человек. Это ученики 6 класса Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №18 с углубленным

изучением предметов им. О.П. Табакова» Фрунзенского района г. Саратова. Среди них 9 девочек и 6 мальчиков. Возрастной период – от 11 до 12 лет. Все испытуемые родились и проживают на территории Российской Федерации. Все респонденты демонстрируют хорошие успехи в учебе, склонность к естественным и математическим наукам. Дети социально активны – участвуют в различных конкурсах, школьных, городских и областных мероприятиях. В поведении приветливы, дружелюбны, активны.

Исследование проходило в форме опроса, для которого были заранее подготовлены материалы. Время проведения – октябрь 2023 года. На первом этапе был проведен анализ литературы по проблеме изучения особенностей эмоционального интеллекта личности в подростковом возрасте. На втором этапе был отобран методический инструментарий и сформулировано обоснование психодиагностическим методикам исследования. На третьем этапе осуществлена количественная и качественная обработка данных.

**Структура работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Первая глава посвящена психолого-физиологическим особенностям подростков, исследованию понятия эмоционального развития, психолого-педагогическому сопровождению подростков и особенностям организации учебной деятельности.

Эмоциональное состояние подростка имеет ряд особенностей: легко возникает эмоциональная напряженность, настроение меняется часто, склонность к стрессу и появлению аффектов. Подростки сильнее поддаются воздействию страстей, упиваются своими эмоциями, часто вовлекаются в бесконечный круг переживаний. Самый высокий уровень тревожности отмечается у учащихся старшей школы. У них сильно чувство вины, при этом радость они испытывают ярко и интенсивно.

Вторая глава представляет собой экспериментальное исследование эмоционального развития подростков во внеучебной деятельности. В основе практической части работы лежит концепция о том, что современные условия воспитания детей приводят к тому, что они значительную часть времени посвящают компьютерам и общению в социальных сетях. Даже учебный процесс во многом включает использование общих чатов в тех или иных мессенджерах. Большая часть личного общения также построена в телеграфном стиле в разных каналах коммуникации. Доминирование виртуальной формы общения приводит к тому, что нарушается способность проявлять эмпатию, осознавать собственные чувства, контролировать эмоциональную составляющую. Наличие словаря эмоций, его достаточная сформированность не всегда используется в коммуникации. Экстенсивный поверхностный способ общения приводит к низкой эмоциональной вовлеченности и появлению запрета на демонстрацию эмоций, нарушается навык управления эмоциями. В результате у детей плохо формируется внутренний эмоциональный мир, он слабо структурирован, не проработан, не до конца осознан. Невыраженность и непроявленность эмоций в межличностном общении опасна нарушением социальной адаптации и снижает мотивацию, вероятность достижения успеха в профессиональной сфере и благополучия в личной жизни.

На подготовительном этапе был проведен анализ литературы по проблеме изучения особенностей эмоционального интеллекта личности в подростковом возрасте. Для этого был проведен отбор источников, определены основные авторы. При работе с материалом была сформулирована цель, определена гипотеза, предмет и задачи исследования, подобраны методы исследования.

Второй этап включает организацию и проведение экспериментальной работы. В соответствии с выдвинутой гипотезой был отобран методический инструментарий. Был сделан выбор психодиагностических методик для

оценки уровня эмоционального интеллекта подростков и сформулировано обоснование выбранным психодиагностическим методикам исследования. После проведения тестирования была произведена количественная и качественная обработка данных.

На третьем этапе была проведена экспериментальная работа – разработана и апробирована психокоррекционная программа развития эмоционального интеллекта подростков во внеучебной деятельности, а затем дана оценка эффективности разработанной программы.

**Методы исследования:** организационные методы (сравнительный), эмпирические методы (наблюдение, психодиагностика), методы обработки данных (количественный и качественный анализ, описание), методы интерпретации; опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина, тест для диагностики интернет-зависимости Кулакова С.А. (модифицированный для подростков вариант опросника К. Янга).

**Описание методик:** *Цель опросника эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина:* используется для измерения эмоционального интеллекта, которое автор трактует как способность к пониманию своих и чужих эмоций и способность к управлению ими. При этом эмоциональный интеллект представляет собой смешанный конструкт, в котором сочетаются когнитивные способности и личностные характеристики.

*Тест Кулакова С.А. на интернет-зависимость.* Для проведения исследования среди подростков была использована модификация теста для ребенка. Тест предназначен для исследования степени интернет-зависимости. Разработанная автором методика является адаптированным вариантом опросника К. Янга. Методика применяется психологами, педагогами, родителями, чтобы своевременно выявить изменения психологических характеристик личности ребенка и начать профилактическую и психолого-коррекционную работу по предупреждению чрезмерного увлечения подростка интернетом.

## ***Программа психолого-педагогического сопровождения процесса эмоционального развития подростков во внеучебной деятельности***

**Цель программы** – формирование и развитие эмоционального интеллекта у подростков средней школы с акцентом на живую коммуникацию и формирование умения управления своими и чужими эмоциями в рамках внеучебной деятельности.

### **Задачи программы:**

- развитие умения узнавать и различать собственные эмоции, а также идентифицировать эмоции других людей по визуальным признакам (жестам, мимике, голосу, поведению);
- формирование механизмов понимания возникновения эмоций, их причины и следствия, к которым они могут привести;
- развитие навыков сознательно проявлять собственные эмоции, контролировать внешние признаки выражения, их интенсивность;
- развитие навыков управления своими и чужими эмоциями, умение справляться с отрицательными и вызывать положительные эмоции.

### **Результаты программы:**

Освоение предложенной программы позволит сформировать следующие способности и навыки:

1. Способность распознавать свои и чужие эмоции, понимать настроение людей, определять интенсивность переживаний.
2. Умение находить взаимосвязь эмоций, настроения с событиями, мыслями, поведением, объяснять причины того или иного настроения.
3. Навыки управления своими эмоциями, регуляции своих переживаний и их интенсивности, а также навык влиять на эмоциональное состояние других людей.
4. Умение конструктивно использовать свои эмоции для решения рядовых задач, умения применять полученные знания на практике при общении с другими людьми.

Для того, чтобы сформировать способность понимать и различать свои и чужие эмоции, а также сформировать умение управлять своими и чужими эмоциями, была предложена программа развития эмоционального интеллекта у подростков в рамках внеучебной деятельности.

Целевая группа: подростки 11-13 лет. Было проведено 7 занятий согласно тематическому плану. Продолжительность от 45 до 60 минут.

В группе присутствовали до 15 человек.

После этого было проведено вторичное исследование по опроснику эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люсина.

Таблица 1 – Показатели эмоционального интеллекта у учеников после проведенных психолого-коррекционных мероприятий

Шкалы	Средний показатель
Понимание чужих эмоций	27,25
Управление чужими эмоциями	20,38
Понимание своих эмоций	24,71
Управление своими эмоциями	16,29
Контроль экспрессии	15,00
МЭИ	47,63
ВЭИ	56,00
Понимание эмоций	51,96
Управление эмоциями	51,67
ОЭИ	103,63

Из таблицы видно, что проведенные в рамках внеучебной деятельности мероприятия повысили у подростков уровень эмоционального интеллекта. После проведения мероприятий психолого-педагогического сопровождения подростков с целью улучшения эмоционального интеллекта итоговые показатели стали выше. Так, по шкале «Понимание чужих эмоций» на основании мимики, жестов и голоса показатель поднялся с 22,29 до 27,25, то есть со среднего до высокого уровня. По шкале «Управление чужими эмоциями» и «Межличностный эмоциональный интеллект» респонденты, продемонстрировавшие низкий уровень (17,13 и 39,42), показали 20,38 и

47,63 баллов, что соответствует среднему и высокому значениям. Если ранее по шкале «Управление своими эмоциями» был выявлен средний уровень – 13,75, то теперь его значение поднялось до 16,29, а это относится к высокому уровню. Показатель шкалы «Контроль экспрессии» был на высоком уровне – 14,46, но стал еще выше – поднялся до 15. Также на среднем уровне находился показатель шкалы «Внутриличностного эмоционального интеллекта» – 48, который при повторном тестировании составил 56, а это очень высокий уровень. Сводный показатель общего эмоционального интеллекта, характеризующий способность понимания своих и чужих эмоций и управлению ими согласно результатам опросника Люсина, был на среднем уровне (87,42), а после проведенных мероприятий поднялся до 103,63, что соответствует показателям высокого уровня.

Резюмируя полученные результаты следует сказать, что проведенные в рамках внеучебной деятельности занятия с подростками помогли повысить их понимание значения эмоций в повседневной жизни, научили их работать с собственными отрицательными и положительными эмоциями, помогли сформировать навык различать эмоции других людей, выраженных вербально, с помощью мимики или поведения. Совместная работа и доброжелательная обстановка помогли наладить коммуникацию между сверстниками и подготовили к тому, чтобы они могли лучше понимать себя и других людей. Уверены, что полученные знания и навыки помогут им в дальнейшей жизни, так как эмоциональный настрой является одним из основных помощников в освоении новых знаний, новых профессий, налаживании деловых и личных контактов. Итоговое тестирование показало, что учащиеся стали более уверенны и осведомлены в теории и практике эмоционального интеллекта, что доказывает необходимость и эффективность психолого-педагогического сопровождения подростков для развития эмоционального интеллекта в рамках внеучебной деятельности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Внеучебная работа занимает особое место в эмоциональном развитии подростков. С ее помощью можно реализовать одну из основных потребностей подростков – необходимость общения со сверстниками. Именно в коллективно-групповой форме реализуется возможность общения на равных, с обменом нужной информацией, с элементами естественной соревновательности и разных видах эмоционального контакта. В обществе товарищей подросток способен автономизироваться от взрослых и обрести ощущение товарищества, уважения, значимости. Проведение тренингов, игр, бесед и упражнений помогают изучить личность подростка, предотвратить появление конфликтов и снизить вероятность стрессовых ситуаций. В коллективных мероприятиях подросткам проще будет осознать свою принадлежность к группе и получить знания и навыки в области психологии.

Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального развития подростков позволит обеспечить необходимые условия для самореализации подростка, раскрытия его эмоционального потенциала и эмпатии. В тематический план входят блоки для проработки навыка понимания собственных эмоций, навыков управления своими эмоциями, развитие понимания чувств другого человека и ознакомления со способами управления эмоциями другого человека.

Внеучебный формат работы предполагает большую роль межличностной коммуникации. Эта практика необходима, чтобы полностью отработать навыки межличностного взаимодействия, научиться выражать свои эмоции и научиться понимать другие, что особенно важно для детей, много времени проводящих в интернете. В зависимости от возможностей школы и интересов класса во внеурочной деятельности можно использовать различные форматы, которые расширят познавательную базу о чувствах и эмоциях, помогут детям расширить и активизировать свой «эмоциональный словарь», чтобы в дальнейшем не возникало трудностей на практике. Работа

по совершенствованию эмоционального интеллекта важна для каждого подростка, ведь именно в этом возрасте начинается процесс социализации. Поэтому результатом психолого-педагогической коррекции будет в дальнейшем достижение успехов в профессиональной деятельности и устойчивое эмоциональное благополучие.