

Ю. А. Круговихина

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ ПОДРОСТКА В ОБУЧЕНИИ

Эмоциональный интеллект (ЭИ) определяется как способность человека идентифицировать и выражать эмоции, регулировать их и использовать информацию для успешного преодоления жизненных ситуаций. Высокий уровень ЭИ способствует осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих, что играет важную роль в обеспечении успешности любой деятельности, особенно совместной (И. Н. Андреева, 2012).

Развитие ЭИ активно происходит в подростковом возрасте в связи с появлением таких психических новообразований, как рефлексивное мышление и самосознание, и становится актуальной педагогической задачей, поскольку академическая успешность определяется не только когнитивным, но и социально-психологическим, мотивационным и эмоционально-волевым критериями (Е. А. Ширяев, 2016). Под успешностью подростка мы понимаем его положительный результат в учебе, подкрепленный позитивным эмоциональным состоянием, адекватной самооценкой, положительным отношением окружения, что обеспечивается развитием ЭИ, который влияет на формиро-

вание опыта эмоционально-ценностного отношения к миру, способствует развитию личностных смыслов и регулированию эмоций в межличностных отношениях и в процессе преодоления стресса.

Для эмпирической проверки теоретических положений мы провели анкетирование студентов 1–5 курсов МГЛУ ($n=39$), основанное на ретроспективном анализе их школьного опыта в подростковый период. Анкета была разработана на основе методики Н. Холла для диагностики ЭИ с учетом основных критериев успешности школьника. Результаты опроса показали, что для большинства респондентов (56%) эмоции являлись важным фактором в преодолении учебных трудностей (эмоциональная осведомленность). Подавляющее большинство (61%) могли совладать со своими чувствами лишь иногда, что, однако, не влияло на учебу и, вероятно, связано с особенностями подросткового возраста, такими как легкая возбудимость и быстрая смена переживаний. Половина опрошенных (51%) указали, что в подростковый период им помогало в учебе умение понимать эмоции других людей. Большинство респондентов (62%) умели сохранять спокойствие и сосредоточенность, однако 49% признались, что лишь иногда могли заставить себя решать сложную задачу в возбужденном состоянии, что объясняется высокой переключаемостью внимания и полярностью свойств психики подростков.

Высокий средний балл аттестата об общем среднем образовании у большинства респондентов (72%) подтверждает возможное позитивное влияние ЭИ на академическую успешность. Поэтому для развития ЭИ в образовательном процессе целесообразно применять игры, дискуссии, моделирование ситуаций, а также специально учить подростков распознавать и вербализовать эмоции, используя видеоматериалы, мини-фильмы, рефлекссию собственных эмоций в разных ситуациях, и обучать эффективным стратегиям осознанной регуляции эмоций.