

Немакина Евгения Евгеньевна, студент
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

ЦИФРОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА: НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ТВОРЧЕСКОГО САМОРАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Аннотация. В статье рассматривается потенциал современных цифровых инструментов (мобильные приложения, интерактивные платформы) как средства развития эмоционального интеллекта у подростков с девиантным поведением. Обосновывается, что для данной категории, часто резистентной к традиционным методам, цифровые технологии могут выступать эффективным мотивационным ресурсом, повышающим вовлеченность через игровые механики, безопасную среду для экспериментов и немедленную обратную связь. Автор систематизирует типы цифровых инструментов, соотносит их с компонентами эмоционального интеллекта и предлагает модель их интеграции в структуру развивающей программы. Статья содержит практические рекомендации по выбору и применению технологий.

Ключевые слова: Эмоциональный интеллект, цифровые инструменты, мобильные приложения, подростки с девиантным поведением, развивающая программа, мотивация.

Как отмечает Г.Г. Горскова [1, с. 46 – 47], эмоциональный интеллект – это способность человека осознавать свои эмоции, управлять ими, а также понимать и учитывать эмоции других людей. Д.В. Люсин [2, с. 33 – 35] в своей модели выделяет ключевые компоненты эмоционального интеллекта: понимание и управление эмоциями, как своими, так и чужими. Развитый эмоциональный интеллект помогает человеку успешно адаптироваться в обществе, строить отношения и справляться со стрессом.

Работа с подростками с девиантным поведением традиционно сопряжена с серьезными вызовами. Как подчеркивает Е.В. Змановская [3, с. 44 – 46], для данной категории характерны низкий уровень саморегуляции, импульсивность и дефицит социальных навыков. Им трудно распознавать свои и чужие эмоции, сложно контролировать реакции в конфликтных ситуациях, а вербальное выражение чувств часто вызывает серьезные затруднения. При этом традиционные методы психолого–педагогической работы – лекции, беседы, анализ литературных примеров – часто встречают сопротивление или полное игнорирование.

В то же время современные подростки – это цифровое поколение. Они с ранних лет активно используют смартфоны, планшеты, социальные сети и игровые платформы. Цифровая среда для них является естественной, привычной и вызывающей доверие. Игнорирование этого факта снижает эффективность любой развивающей работы. Цель данной статьи – классифицировать цифровые инструменты с точки зрения их применимости для развития компонентов эмоционального интеллекта у подростков с девиантным поведением, а также предложить модель их интеграции в развивающую программу.

Согласно исследованиям Е.В. Змановской [3, с. 48 – 50], подростки с девиантным поведением часто имеют низкую переносимость фрустрации и внешний локус контроля. Им сложно ждать, сложно выполнять длительные задания без немедленной обратной связи, они легко бросают начатое при первых трудностях. Цифровые инструменты, построенные на принципах геймификации – система баллов, достижений, уровней, – удовлетворяют их ключевые потребности: в немедленной реакции на действие, в ощущении контроля над ситуацией, в четкой видимости прогресса. Как отмечает Д. Гоулман [4, с. 103 – 108], наличие ясных, достижимых целей и постоянной обратной связи является основой для развития самоконтроля и устойчивой мотивации.



Кроме того, цифровая среда снижает страх оценки. В реальном общении ошибка сопровождается реакцией группы – смехом, критикой, осуждением. В мобильном приложении или симуляции ошибка ведет лишь к тому, что уровень не пройден. Это безопасное пространство, где можно пробовать разные стратегии поведения без реальных последствий. Для подростка с девиантным поведением, часто имеющего негативный опыт публичных оценок, это особенно важно.

Классические модели эмоционального интеллекта, предложенные П. Сэловеем и Дж.Д. Майером [5, с. 189 – 190], а также Д.В. Люсиным [2, с. 36 – 38], включают четыре основных компонента: восприятие эмоций, использование эмоций для мышления, понимание эмоций и управление ими. В цифровом формате каждый из этих компонентов может быть целенаправленно развит. Восприятие эмоций тренируется через задания, где нужно выбрать, какую эмоцию выражает лицо на фотографии. Понимание эмоций – через анализ коротких видеосюжетов и выбор правильного объяснения происходящего. Управление эмоциями – через симуляции стрессовых ситуаций, где нужно принять решение и увидеть его последствия.

Как указывает М.Л. Мельникова [6, с. 222], вербальные трудности, в том числе элементы алекситимии, – частая проблема у подростков с девиантным поведением. Им трудно подобрать слова для описания своего состояния. Цифровые инструменты предоставляют альтернативные, невербальные каналы для выражения сложных эмоций. Вместо того чтобы сказать «я тревожусь», подросток может выбрать иконку встревоженного лица или набрать цветное пятно в виртуальном редакторе. Это снижает порог входа в рефлексию и делает ее доступной для тех, кто испытывает трудности с вербализацией. Такое положение согласуется с идеей Л.С. Выготского [7, с. 357–359] о том, что творческая деятельность – в данном случае цифровое творчество – выступает мощным фактором личностного развития.

Все цифровые инструменты, которые могут быть использованы для развития эмоционального интеллекта у подростков с девиантным поведением, можно условно разделить на три группы.

Первая группа – инструменты для самонаблюдения. Это, прежде всего, мобильные приложения–трекеры настроения. Отечественные разработки такого типа позволяют подростку несколько раз в день фиксировать свое эмоциональное состояние простым выбором иконки или цветовой отметки. Приложение строит графики, показывает динамику настроения за неделю или месяц. Подросток может наглядно увидеть, что его плохое настроение возникает по средам после определенного урока или после общения с конкретным человеком. Это дает ему знание о причинах своих эмоций – первый шаг к управлению ими. Важно, что многие такие приложения могут работать офлайн, что критично для учреждений с ограниченным доступом в интернет.

Вторая группа – тренажеры и симуляции. К ним относятся мобильные приложения–игры, где нужно распознавать эмоции по лицу, голосу или позе человека. Типичный формат: короткие видеоролики с актерами, после просмотра которых нужно выбрать правильный вариант эмоции. Также существуют симуляторы конфликтных ситуаций в формате интерактивного диалога: программа предлагает несколько вариантов ответа, и каждый выбор приводит к определенным последствиям – виртуальный собеседник злится, успокаивается, идет на компромисс. Подросток может переигрывать ситуацию несколько раз, пробуя разные стратегии. Это безопасная среда для отработки навыков поведения в сложных социальных ситуациях.

Третья группа – платформы для творческого самовыражения. Это онлайн–редакторы для создания цифровых коллажей, комиксов, коротких видеороликов, а также виртуальные доски для совместной работы, в том числе в рамках отечественных образовательных платформ. Подростку можно предложить создать коллаж на тему «Мои ресурсные состояния» или «Что я чувствую, когда злюсь». В отличие от традиционного рисунка, цифровой коллаж дает больше возможностей для самовыражения через подбор готовых образов, шрифтов и цветовых решений. Готовые работы размещаются на общей виртуальной доске, участники могут оставлять комментарии – поддерживающие, без критики. Это создает опыт



позитивного, конструктивного взаимодействия в цифровой среде – в противовес привычному для многих подростков с девиантным поведением деструктивному поведению в интернете, такому как троллинг и кибербуллинг.

Традиционные методы развития эмоционального интеллекта – ролевые игры, групповые дискуссии, арт-терапия – остаются важной основой. Как отмечают Е.С. Горячева [8, с. 2 – 3], А.В. Кустова [9, с. 521] и Д.А. Ломакин [10, с. 37], цифровые инструменты не должны заменять живое общение, но могут органично встроиться в его структуру, обогатив и усилив эффективность занятий.

На наш взгляд, оптимальная схема интеграции выглядит так: живое обсуждение – цифровая тренировка – рефлексия.

На этапе домашних заданий хорошо зарекомендовали себя трекеры настроения. Подростку предлагается в течение недели фиксировать свое состояние в приложении. На следующем групповом занятии те, кто готов, кратко делятся наблюдениями: «Я заметил, что злюсь по вечерам», «После урока физической культуры настроение всегда хорошее». Это не требует глубокой рефлексии, но приучает к самонаблюдению и дает материал для последующего анализа с психологом.

На этапе групповой работы полезно использовать симуляторы конфликтных ситуаций. При наличии одного устройства с приложением практика может быть организована поочередно. Один участник проживает симуляцию – «Отказ под давлением сверстников», «Как сказать нет», – а остальные наблюдают на экране монитора или через проектор. После завершения вся группа обсуждает: какие стратегии выбрал участник, что сработало, что нет, как можно было поступить иначе. Ошибка одного становится учебным ресурсом для всех, а сам участник не чувствует себя публично осмеянным, потому что условно виновата программа.

На этапе творческого самовыражения используются онлайн-редакторы коллажей или виртуальные доски. Подростки создают цифровой продукт на заданную тему: коллаж «Мои сильные стороны», комикс «Как я справляюсь с гневом», короткий видеоролик «Три способа успокоиться». Готовые работы размещаются на общей доске, участники могут по желанию комментировать работы друг друга, задавать вопросы, выражать поддержку. Важно установить правило: никакой критики, только уважительные комментарии.

При использовании цифровых инструментов в работе с подростками с девиантным поведением необходимо учитывать ряд ограничений. Во многих образовательных учреждениях доступ к интернету ограничен, использование личных смартфонов может быть запрещено. Поэтому предпочтение следует отдавать инструментам, которые работают офлайн или не требуют высокой скорости соединения. Педагог или психолог должен заранее протестировать выбранное программное обеспечение на имеющемся оборудовании.

Существует и психологический риск: цифровые задания могут подменять живое общение, еще больше изолируя подростка. Поэтому цифровой инструмент всегда должен быть лишь поводом для последующего группового обсуждения, а не заменой ему.

Исходя из понимания эмоционального интеллекта как компонента психологической культуры личности, можно сформулировать следующие этические принципы использования цифровых инструментов: добровольность – участие в цифровых активностях это опция, а не принуждение; конфиденциальность – данные из приложений не обсуждаются публично без согласия автора; приоритет живого общения – цифра выступает средством, а не целью; акцент на развитии, а не на оценке – в цифровых заданиях нет правильных или неправильных ответов.

Практикующим психологам и педагогам, планирующим использовать цифровые инструменты в работе с подростками с девиантным поведением, можно рекомендовать следующее. Начинать следует с самых простых и безопасных инструментов – трекеров настроения, не требующих регистрации и доступа к личным данным. Важно заранее протестировать выбранное приложение на стабильность и соответствие техническим возможностям учреждения. Цифровые задания должны быть добровольными: нельзя наказывать за отказ использовать телефон, нельзя заставлять делиться личными данными,



такими как скриншоты из приложения. Каждое цифровое упражнение должно обязательно завершаться живым обсуждением в группе – именно очная рефлексия превращает техническое действие в развивающее. Следует четко проговаривать с участниками правила конфиденциальности и безопасности. Также важно быть готовым к техническим сбоям и иметь альтернативный план проведения занятия, например, бумажный дневник настроения вместо приложения.

Цифровые инструменты не заменяют традиционные методы, но существенно усиливают их. Для подростков с девиантным поведением они выступают как катализатор вовлеченности: снижают страх ошибки, дают немедленную обратную связь, предоставляют безопасную среду для отработки социальных навыков и альтернативные каналы для творческого самовыражения. Особую ценность цифровые инструменты имеют при работе с вербально неблагополучными подростками, которым трудно говорить о своих чувствах. Перспективным направлением является дальнейшее развитие отечественных цифровых решений, учитывающих психологические особенности целевой аудитории, а также создание методических комплексов для педагогов–психологов по интеграции цифровых инструментов в развивающие программы

Список литературы:

1. Горскова Г.Г. Введение понятия эмоционального интеллекта в психологическую культуру // Ананьевские чтения: Тез. научн.-практ. конф. – СПб., 1999. – С. 46–47.
2. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. – М., 2004. – С. 33–38.
3. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – С. 44–50.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – С. 103–108.
5. Salovey P., Mayer J.D. Emotional Intelligence // *Imagination, Cognition and Personality*. – 1990. – № 9. – P. 189–190.
6. Мельникова М.Л. Проблемы реализации эмпатических переживаний у подростков с девиантным поведением // Инновационные условия развития науки и образования в межкультурном взаимодействии: комплексный подход. – 2015. – С. 222.
7. Выготский Л.С. Лекции по психологии. Мышление и речь. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – С. 357–359.
8. Горячева Е.С. Методы развития эмоционального интеллекта // *E-Scio*. – 2023. – № 1. – С. 2–3.
9. Кустова А.В. Методы повышения уровня эмоционального интеллекта у школьников: педагогические подходы и их эффективность // Дни студенческой науки: Сборник статей. – М.: Университетская книга, 2025. – С. 521.
10. Ломакин Д.А. Процесс развития эмоционального интеллекта подростков с использованием интерактивных технологий // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. – 2020. – № 4–2. – С. 37.
11. Демина Л.Д., Манянина Т.В. Эмоциональный интеллект как структурообразующий компонент психологической культуры личности // *Известия АлтГУ*. – 2010. – № 1–2. – С. 2–3

