

Развитие эмоционального интеллекта: теоретические основы, методы и практические результаты

Цой Маргарита Альбертовна

Студент (магистр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан
E-mail: margotsoy009@gmail.com

Развитие эмоционального интеллекта (ЭИ) представляет собой одну из актуальнейших задач современной психолого-педагогической практики, что обусловлено как теоретическим осмыслением единства аффекта и интеллекта, так и практическими запросами общества, фиксируемыми в федеральных образовательных стандартах, где социально-эмоциональное развитие включено в число целевых ориентиров. Идея о возможности и необходимости целенаправленного формирования ЭИ базируется на фундаментальных положениях отечественной психологии: Л.С. Выготский утверждал неразрывную связь аффекта и интеллекта, С.Л. Рубинштейн рассматривал эмоциональные процессы как единство переживания и познания, а А.Н. Леонтьев подчёркивал, что смыслообразующая функция сознания неразрывно связана с эмоциональным опытом личности [1]. В зарубежной науке становление понятия ЭИ прошло путь от изолированного изучения эмоций и интеллекта через идеи социального интеллекта (Э. Торндайк) и множественного интеллекта (Х. Гарднер) к моделям, предложенным Дж. Мейером, П. Сэловеем и Д. Карузо, которые определяют ЭИ как когнитивную способность к идентификации, использованию, пониманию и управлению эмоциями, а также к смешанным моделям Д. Гоулмана и Р. Бар-Она, включающим личностные характеристики [1]. В отечественной психологии наиболее разработанной является концепция Д.В. Люсина, трактующего ЭИ как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими, причём эта способность формируется прижизненно под влиянием когнитивных и личностных факторов, что открывает перспективы для её целенаправленного развития [8].

Эмпирические исследования убедительно доказывают, что эмоциональный интеллект поддаётся развитию при организации систематического воздействия, причём эффективность зависит от учёта возрастной сензитивности и выбора адекватных методов. В старшем дошкольном возрасте, который характеризуется интенсивным развитием межличностного общения и овладением социальным пространством, ведущими методами выступают игровые и рисуночные техники. В исследовании В.А. Грозиной, проведённом на выборке детей 5–7 лет, была реализована программа, включавшая ролевое проигрывание эмоциональных состояний, отражение эмоций через рисунок и присоединение к переживаниям персонажей через литературное творчество. Результаты показали статистически значимое повышение уровня вербализации эмоций и точности опознания лицевой экспрессии [5]. Аналогичные результаты получены в работе Ю.В. Лазаревой и А.Е. Рудаковой, где арт-терапевтические методы способствовали развитию восприятия, идентификации и понимания причин возникновения эмоций, причём в экспериментальной группе полностью исчезли испытуемые с низким уровнем по субтесту на понимание экспрессии [7]. Таким образом, дошкольный возраст является сензитивным периодом для формирования базовых компонентов ЭИ – словаря эмоций и способности к распознаванию эмоциональных состояний по мимическим и пантомимическим проявлениям.

В младшем школьном возрасте развитие ЭИ тесно связано с формированием универсальных учебных действий в рамках ФГОС НОО, однако анализ литературы, выполнен-

ный М.Н. Андерсон, показывает преобладание педагогических исследований над психологическими, что указывает на недостаточную разработанность внутренних механизмов становления ЭИ в этот период. Вместе с тем установлено, что в интервале 9–11 лет происходит значимый скачок в способности распознавать эмоции, что позволяет рассматривать данный этап как сензитивный для целенаправленного развития идентификационных навыков [2]. Исследования В.Ю. Семенова выявили также половые различия: девочки демонстрируют преимущество в понимании собственных эмоций на протяжении всего младшего школьного и подросткового возраста, что необходимо учитывать при разработке развивающих программ.

Старший школьный возраст становится ключевым этапом для развития ЭИ в контексте профессионального самоопределения и подготовки к самостоятельной жизни. Н.С. Бобровникова и К.Ю. Брешковская, обследовав учащихся 9-х классов, установили, что большинство старшеклассников имеют средний уровень ЭИ, однако у 28% выявлен низкий уровень, а такие компоненты, как самомотивация и эмпатия, сформированы недостаточно. В связи с этим авторы предлагают комплекс методов, включающий техники аутотренинга для развития осознанности эмоций, рефлексии и вербализацию для анализа эмоциональных реакций, игровые методы для развития эмпатии, а также психогимнастику для самоконтроля [3]. Важно, что развитие ЭИ в этом возрасте тесно коррелирует с формированием «мягких навыков» (soft skills), что подтверждается исследованием Л.А. Максимовой и С.А. Шайхуллиной: реализованная ими программа психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения привела к достоверным изменениям по шкалам «информированность» ($p \leq 0,01$), «планирование» ($p \leq 0,05$) и «эмоциональное отношение» ($p \leq 0,001$) в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, что свидетельствует о повышении готовности к осознанному выбору профессии [9].

На этапе профессиональной подготовки развитие ЭИ приобретает особую значимость, поскольку для будущих психологов, педагогов и управленцев эта способность выступает профессионально важным качеством. М.О. Журавлёва разработала и апробировала программу социально-психологического тренинга для студентов-психологов, включавшую теоретический блок, упражнения на идентификацию и управление эмоциями, а также супервизию. В результате количество студентов с высоким уровнем ЭИ возросло на 37,5%, причём парадоксальным образом произошло снижение контроля эмоций, что автором интерпретируется как отказ от подавления чувств в пользу их осознанного проживания – то есть качественное изменение характера управления эмоциями [6]. Ещё более строгий дизайн эксперимента представлен в работе Е.А. Хлевая и Т.С. Киселевой, где использовалась модель ЭИ как когнитивной способности (MSCEIT) и был организован формирующий эксперимент с контрольной группой. После шестимесячного тренинга, направленного на развитие каждой из четырёх ветвей ЭИ, экспериментальная группа показала значимый прирост по шкалам идентификации эмоций, использования эмоций в решении проблем и сознательного управления эмоциями, причём положительные изменения сохранялись спустя полгода после окончания тренинга. Лишь по шкале «понимание и анализ эмоций» значимых изменений не произошло, что может указывать на относительную стабильность этого компонента либо на необходимость иных методов воздействия [10].

Обобщая результаты представленных исследований, можно утверждать, что развитие эмоционального интеллекта является не спонтанным, а управляемым процессом при условии систематического и структурно организованного воздействия. Ключевыми принципами такого воздействия выступают: учёт возрастных и индивидуальных особенностей, опора на ведущий вид деятельности (игра в дошкольном возрасте, учебная деятельность в младшем школьном, личностно-профессиональное самоопределение в старшем школьном и студенческом), последовательная работа над всеми компонентами ЭИ (идентифи-

кация, понимание, использование и управление эмоциями), а также сочетание когнитивных и личностно-ориентированных методов. При этом дискуссионным остаётся вопрос о том, насколько устойчивы изменения и какие компоненты ЭИ наиболее пластичны: модели способностей подчёркивают стабильность ядерных когнитивных составляющих, тогда как смешанные модели и практика тренингов свидетельствуют о высокой динамике поведенческих и регуляторных навыков. В любом случае, накопленные эмпирические данные позволяют утверждать, что целенаправленное формирование эмоционального интеллекта возможно и необходимо, начиная с дошкольного возраста и продолжая на всех этапах образования и профессионального становления, а эффективными инструментами при этом выступают игровые, арт-терапевтические, тренинговые методы и программы, интегрированные в образовательный процесс и контекст профессиональной подготовки.

Источники и литература

- 1) Андреева И.Н. О становлении понятия "эмоциональный интеллект". – 2008.
- 2) Андерсон М.Н. Развитие эмоционального интеллекта младших школьников в современных реалиях: обзор исследований //Гуманитарный научный вестник. – 2021. – №. 5. – С. 95.
- 3) Бобровникова Н.С., Брешковская К.Ю. Основные направления и методы развития эмоционального интеллекта у старшеклассников в условиях современного общества // Концепт. 2024. №12.
- 4) Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию // Тезисы науч.-практ. конф. «Ананьевские чтения». — СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 1999. — С. 25–26.
- 5) Грозина В.А. Возможности игровых и рисуночных техник для развития эмоционального интеллекта старших дошкольников // Научный диалог. 2012. №6.
- 6) Журавлёва М.О. Развитие эмоционального интеллекта у будущих психологов: программа и результаты тренинга // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2013. №3.
- 7) Лазарева Ю.В., Рудакова А.Е. Арт-терапия как средство развития эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста // Научный диалог. 2018. №6.
- 8) Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте //Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — М.: Институт психологии РАН, 2004. — С. 29–36.
- 9) Максимова Л.А., Шайхуллина С.А. Программа психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта как основы формирования «мягких» навыков в процессе профессионального самоопределения подростков // Психология человека в образовании. 2020. №4.
- 10) Хлевная Е. А., Киселева Т. С. Экспериментальное исследование возможности развития эмоционального интеллекта // Вестник ГУУ. 2012. №1.