

Даукша, Л.М. Развитие эмоционального интеллекта старшеклассников / Л.М. Даукша, Л.Л. Купреева // Вестник ГрГУ. Сер. 3. Филология. Педагогика. Психология. – 2010. - № 3. - С. 133 - 137.

УДК 159. 942

Л.М. Даукша, Л.Л. Купреева

### Развитие эмоционального интеллекта старшеклассников

Статья посвящена проблеме развития эмоционального интеллекта старшеклассников. Представлены результаты исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и нравственности старшеклассников. В статье представлена программа развития эмоционального интеллекта старшеклассников

Развитие эмоционального интеллекта рассматривается учеными преимущественно в двух аспектах: в плане изучения онтогенетических изменений в способностях к пониманию и управлению эмоциями и в контексте целенаправленного воздействия на развитие отдельных сторон эмоционального интеллекта. К разработке программ развития эмоционального интеллекта выдвигается ряд требований. Такие программы должны базироваться на серьезной теоретико-методологической основе и быть сфокусированы на основных компонентах эмоционального интеллекта.

Как отмечает ряд авторов, в последние годы наметился некоторый прогресс в формировании научных основ эмоционального интеллекта, но остается много серьезных трудностей. Прежде всего, это касается определения самого понятия эмоционального интеллекта. Так, Р. Бар-Он (Bar-On), который впервые ввел термин коэффициент эмоциональности (emotional quotient) считает, что эмоциональный интеллект - это «набор некогнитивных способностей, компетенций и навыков, которые влияют на способность человека справляться с вызовами и давлением внешней среды» «Знакомство с эмоциональными состояниями» [20]. Каждая из пяти составляющих EQ состоит из нескольких субкомпонентов: *познание себя* (осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость); *навыки межличностного общения*: (эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность); *способность к адаптации* (решение проблем, связь с реальностью, гибкость); *управление стрессовыми ситуациями* (устойчивость к стрессу, контроль за импульсивностью); *преобладающее настроение* (счастье, оптимизм) [20].

Дж. Мэйер и П. Сэловей совместно с Д. Карусо представили оригинальную концепцию эмоционального интеллекта, согласно которой эмоциональный интеллект определяется как набор иерархически организованных способностей, связанных с переработкой информации, которые объединяются в четыре «ветви»: восприятие эмоций; повышение эффективности мышления с помощью эмоций; понимание эмоций; управление эмоциями [21].

Модель эмоционального интеллекта по Д. Гоулману почти аналогична вышерассмотренной и включает четыре главных составляющих: самоосознание (self-awareness), самоконтроль (self-management), эмпатию (empathy) и навыки отношений (relationship skills) [6]. Вышедшая в свет в 1995 году книга Д. Гоулман «Эмоциональный интеллект» в значительной мере способствовала укоренению этого понятия, как в психологии, так и в быденном сознании.

Развитие моделей эмоционального интеллекта можно представить, как континуум между аффектом и интеллектом. Модель эмоционального интеллекта Дж. Мэйер и П. Сэловей включает в себя только познавательные способности, связанные с переработкой информации об эмоциях. В современной психологии наблюдается сдвиг в трактовке эмоционального интеллекта к усилению роли личностных характеристик. Крайним выражением этой тенденции стала модель Р. Бар-Она, который вообще отказался относить к эмоциональному интеллекту познавательные способности. Если же «эмоциональный интеллект» рассматривать как исключительно личностную характеристику, то становится необоснованным само использование термина «интеллект». К смешанным моделям эмоционального интеллекта можно отнести модель Д. Гоулмана (1995), трактующую эмоциональный интеллект как сочетание когнитивных способностей и личностных характеристик

Во многом сходные модели эмоционального интеллекта в настоящее время предлагают российские психологи (Д.В. Люсин, А.И. Савенков, Д.В. Ушаков, В.С. Юркевич). Особый интерес вызывает не сходство, а возникающие разногласия. Так Д.В. Ушаков утверждает, что эмоциональный интеллект следует рассматривать только как способность к познанию собственной эмоциональной сферы и социальных явлений и лишь при этих условиях он может встать в один ряд с другими видами интеллекта, образуя способность к высшему виду познавательной деятельности – обобщенной и опосредованной [10].

Однако, как отмечает А.И. Савенков, осознаваемая, вербализованная оценка собственной эмоциональной сферы и эмоций других далеко не всегда совпадает с реальными поведенческими проявлениями, а скорее наоборот. Поэтому при решении практических вопросов особое внимание следует уделять поведенческим, невербальным аспектам эмоционального интеллекта [14].

Наиболее привлекательными для нас являются идеи Д.В. Люсина, который предлагает трактовать эмоциональный интеллект как способность к пониманию и управлению своими и чужими эмоциями. Способность к пониманию эмоций означает, что человек может распознать эмоцию, т.е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека; может идентифицировать эмоцию, т.е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для нее словесное выражение; понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведет. Способность к управлению эмоциями означает, что человек может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции; может контролировать внешнее выражение эмоций; может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию [9].

Д.В. Люсин указывает, что и способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена и на собственные эмоции, и на эмоции других людей. Автор вводит два новых понятия: внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект [9].

По Д.В. Люсину эмоциональный интеллект можно представить как конструкт, имеющий двойственную природу и связанный, с одной стороны – с когнитивными способностями, а с другой стороны – с личностными характеристиками. Предлагаемая автором модель эмоционального интеллекта принципиально отличается от других моделей тем, что в конструкт не вводятся личностные характеристики, которые являются коррелятами способности к пониманию и управлению эмоциями. Допускается введение только таких личностных характеристик, которые более или менее прямо влияют на уровень и индивидуальные особенности эмоционального интеллекта [9].

Говоря об эмоциональном интеллекте, большинство авторов упоминают такие его составляющие, как глубокое понимание эмоций других людей, социальная ответственность, способность к идентификации эмоций [2; 7; 12; 19]. Одним из важнейших компонентов эмоционального интеллекта является эмпатия (способность к сопереживанию), которую необходимо рассматривать как связующее звено между эмоциональной сферой и нравственностью человека. Эмпатическая установка то и дело входит в соприкосновение с моральными оценками. Корни нравственного поведения человека следует искать именно в эмпатии, поскольку именно умение поставить себя на место другого человека, способность к сочувствию и сопереживанию побуждают людей следовать определенным моральным принципам [6].

Таким образом, мы можем предположить, что эмоциональный интеллект личности связан с ее нравственностью. Данное утверждение нуждается в проверке.

В нашем исследовании приняли участие старшеклассники, учащиеся 10-х – 11-х классов, их количество составило 36 человек. Для сбора эмпирических данных применялись следующие методики: методика С.А. Беляевой, А.И. Янович и М.И. Мазурова «Уровень эмоционального интеллекта» [3], и авторская методика Л.М. Попова, А.П. Кашина, целью которой является оценка двух альтернативных черт личности по функциям качеств добра и зла («ДОБРО–ЗЛО») [13]. Математико-статистический анализ осуществлялся при помощи программного пакета Statistica 6.0.

Результаты корреляционного анализа свидетельствует о том, что показатели эмоционального интеллекта старшеклассников тесно связаны со шкалой «Добро». Наиболее сильная положительная связь выявлена между коммуникативным эмоциональным интеллектом и шкалой «Добро». По мнению Л.М. Попова, А.П. Кашина, к качествам, отражающим направленность человека в сторону добра, относятся: честность, бескорыстие, совесть, великодушие, самообладание, тактичность, гуманность [13]. Таким образом, чем более развита способность юноши устанавливать и поддерживать обоюдно удовлетворяющие взаимоотношения, характеризующиеся близостью и готовностью к взаимным уступкам, чуткостью и отзывчивостью по отношению к другим, способностью понимать и принимать чувства других, тем в большей степени старшеклассник склонен к проявлению качеств категории «Добро».

К качествам, отражающим направленность человека в сторону зла, относятся тщеславие, отсутствие чувства юмора, коварность, циничность, зависть, готовность оскорбить, беспринципность, грубость, жестокость [13]. Корреляционный анализ показал наличие отрицательной статистически значимой связи между эмоциональным интеллектом и шкалой «Зло». Следовательно, чем в большей степени старшеклассники характеризуется качествами, которые относятся к категории «Зло», тем более они склонны к импульсивным поступкам, обидчивы, хуже осознают свои эмоции и подолгу находятся под влиянием чувств.

Сильная положительная связь нами была выявлена между общим эмоциональным интеллектом и шкалой «Человечность», отражающей наличный уровень нравственного развития человека

Эмпирическое подтверждение гипотезы о наличии связи между эмоциональным интеллектом и нравственностью старшеклассников позволяет предположить, что развивая эмоциональный интеллект старшеклассников, мы тем самым способствуем морально-нравственному формированию их личности.

Под развитием эмоционального интеллекта мы понимаем целенаправленное воздействие на его структурные компоненты с целью достижения их гармоничного сочетания. Анализ имеющихся исследований по проблеме социально-психологического тренинга (СПТ) свидетельствует о том, что СПТ может быть одним из эффективных практических средств повышения эмоционального интеллекта.

С момента своего зарождения и до недавнего времени СПТ, как форма группового обучения, был ориентирован преимущественно на взрослую аудиторию. Принципы проведения СПТ разрабатывались с учетом особенностей обучения взрослых. Сегодня групповые формы занятий проводятся с самыми различными возрастными категориями, от дошкольников до пенсионеров. Существует большое количество программ для развития эмоционального интеллекта дошкольников, младших школьников, подростков, взрослых людей. Не вызывает сомнения тот факт, что общие принципы проведения СПТ должны подвергаться модификации в зависимости от состава групп. Для выделения системы принципов проведения социально-психологического тренинга по развитию эмоционального интеллекта старшеклассников важно учитывать особенности юношеского возраста.

По мнению П.М. Якобсона, это «критический» возраст, поскольку в нем закладываются основы эмоциональной жизни человека, которые станут фундаментом его эмоциональности в зрелые годы. Ранняя юность – период сенситивный для развития мировоззрения, т.е. системы взглядов на общество, природу, человека, принципы и правила поведения. Одновременно с формированием мировоззрения идет интенсивное развитие самосознания личности. Главное приобретение юности – это открытие своего внутреннего мира. Интерес к собственному миру удовлетворяется как посредством развития рефлексивных процессов в ситуации самопознания, так и благодаря возросшей чувствительности к обратной связи со стороны сверстников и значимых взрослых.

С учетом перечисленных особенностей развития личности в юношеском возрасте мы разработали систему психолого-педагогических принципов, которых следует придерживаться в ходе тренинга эмоционального интеллекта старшеклассников.

Принцип активности основывается на том положении, что любое самоизменение личности возможно только через включение ее в деятельность, когда человек выступает активным субъектом, а не пассивным исполнителем. Использование этого принципа позволит осуществлять развитие эмоционального интеллекта в СПТ не путем непосредственного влияния психолога на участников группы, а созданием условий для самосовершенствования личности. Активность участников тренинговой группы носит особый характер, отличный от активности человека, слушающего лекцию или читающего книгу. В тренинге старшеклассники вовлекаются в специально разработанные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других по специальной схеме. Принцип активности, в частности опирается на известную из области экспериментальной психологии идею: человек усваивает десять процентов того, что слышит, пятьдесят процентов того, что видит, семьдесят процентов того, что проговаривает, и девяносто того, что делает сам.

Сущность принципа исследовательской позиции заключается в том, что в ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, уже известные в психологии, а также, что особенно важно свои личные ресурсы, возможности. В тренинговой группе создается креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безопасность. Н.Ю. Хрящева отмечает, что реализация этого принципа порой встречает достаточно сильное сопротивление со стороны участников [18]. Сталкиваясь с непривычным для них способом обучения, участники тренинга проявляют недовольство, иногда в достаточно сильной, даже агрессивной форме. Преодолеть такое сопротивление помогают ситуации, позволяющие участникам тренинга экспериментировать со своим поведением, творчески относиться к жизни, к самому себе.

Реализация принципа осознания поведения в процессе занятий позволяет перевести поведение участников с импульсивного на объективированный уровень. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь. Наиболее полно теория обратной связи представлена в работах Л.А. Петровской, где она выделяет способы интенсификации обратной связи, повышения ее адекватности и информативности [8].

Принцип высокой степени включенности эмоциональной сферы участников является одним из самых значимых в тренинге развития эмоционального интеллекта старшеклассников. Л.А. Петровская отмечает: «Опыт переживания, полученный в процессе работы группы, становится важной эмоциональной компонентой целого ряда ее эффектов... Вообще, вся работа в группе оказывается как бы погруженной в насыщенную эмоциональную среду, активно влияющую на протекание базовых процессов тренинга...» [8]. Процессом переживания, как отмечает Ф.Е. Василюк, можно управлять, стимулировать его, организовывать, стремясь к тому, чтобы этот процесс в идеале вел к росту и совершенствованию личности [5].

В целях реализации принципа диалогического общения участники СПТ учитывают интересы других, а также их чувства, эмоции, переживания, что способствует созданию в группе атмосферы безопасности, доверия, открытости.

Соблюдение перечисленных психолого-педагогических принципов при проведении СПТ развития

эмоционального интеллекта должно, на наш взгляд, способствовать повышению эффективности методов и приемов развития эмоционального интеллекта старшеклассников. Большинство авторов указывают на то, что наиболее продуктивными методами развития эмоционального интеллекта являются игра, арттерапия, психогимнастика, дискуссионные методы.

Разработанная нами программа тренинга развития эмоционального интеллекта состоит из двух частей – теоретической и прикладной. Целью теоретического блока программы является формирование у старшеклассников знаний об эмоциональном интеллекте, его функциях и особенностях его проявления. Прикладная часть программы нацелена на развитие и стимуляцию у учащихся способностей, составляющих эмоциональный интеллект.

*Программа тренинга развития эмоционального интеллекта для старшеклассников*

<i>Тематика занятий</i>	<i>Цель</i>	<i>Содержание</i>
Эмоциональный интеллект – что это такое ?	Знакомство участников. Формирование и поддержка исследовательской позиции участников на тренинге. Формирование внутренней мотивации.	Упражнение «Молчаливое знакомствояя», «Продажа идеи» Анонс тренинга. Мини-лекция. Заключение контракта на тренинг (принятие правил) [17].
Собственные чувства называть по именам	Осознание особенностей своих эмоциональных состояний. Развитие навыков рефлексии.	Мини-лекция «Техники вербализации своих чувств» [15], Упражнение «Портрет эмоций» [17], Турнир «Словарь эмоций» [15], «Знакомство с эмоциональными состояниями» [1]
Владение собственными чувствами	Выработка собственных адаптивных стратегий борьбы с негативными эмоциями	Упражнения: «Мои отрицательные эмоции» [1], «Причины моих отрицательных эмоций» [1], «Мои положительные эмоции»[1], «Метафорическая вербализация» [15].
Лучше понимать чувства других	Получение разносторонних представлений об эмоциональных переживаниях других людей. Развитие эмпатии.	Мини-беседа «Понимание чувств других». Упражнения: «Петербургская художница» [15], «Ассоциации эмоционального состояния партнера» [11], «Головные повязки» [15], «Копия», «Слова-чувства» [1], «Влияние эспрессии» [1], Упражнение «Как реагировать с сочувствием» [15].
Эмоциональный интеллект в действии	Осознание различий между манипулятивным и фасилитативным эмоциональным влиянием. Развитие способностей к фасилитативному влиянию.	Ролевая игра 1 «Конструктивное взаимодействие с партнером» [17], упражнение «Контраст» [17], упражнение «Уверенное и спокойное внимание» [17], ролевая игра 2 «Конструктивное взаимодействие с партнером» [17], ролевая игра 3 «Конструктивное взаимодействие с партнером», упражнение «Котел ресурсов» [17].

Прощание	Подведение итогов работы	Упражнения: «Мы и наш тренинг», «Сердце». Обратная связь «письмо тренеру».
----------	--------------------------	---

Представленная программа направлена на развитие внутриличностного эмоционального интеллекта, связанного с пониманием и управлением собственными эмоциями и развитие межличностного эмоционального интеллекта, связанного с пониманием и управлением эмоциями других людей.

Психолого-педагогическими принципами социально-психологического тренинга развития эмоционального интеллекта старшеклассников являются: принцип активности; принцип исследовательской позиции; принцип объективации поведения; принцип включенности эмоциональной сферы; принцип партнерского общения.

Развитие эмоционального интеллекта позволит старшеклассникам сформировать стойкий навык сознательной регуляции эмоциональных состояний, самообладание, тактичность, гуманность, навык конструктивного взаимодействия с людьми в любых условиях.

Дальнейшая работа будет направлена на апробацию разработанной программы и изучение объективных результативных показателей тренингового воздействия с учетом временных аспектов.

### *Литература*

1. Асмаковец, Е.С. Психотехники развития эмоциональной гибкости / Е.С. Асмаковец // Практикум по психологии состояний: учебное пособие; под ред. проф. А.О. Прохорова. – СПб.: Речь, 2004. – С.434-450.
2. Андреева, И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция. - Смоленск: Изд-во СГПУ, 2004. - С. 22-26.
3. Беляев, С.А. Разработка и стандартизация методики «Уровень эмоционального интеллекта» / С.А. Беляев, А.И.Янович, М.И. Мазуров // Психологический журнал. – 2009. - №2. – С. 9 – 17.
4. Вайсбах, Х. Эмоциональный интеллект / Х. Вайсбах, У. Дакс. – М.: Лик Пресс, 1988. – 160 с.
5. Василюк, Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200с.
6. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ МОСКВА, 2008. – 478 с.
7. Деревянко, С.П. Роль эмоционального интеллекта в процессе социально-психологической адаптации студентов / С.П. Деревянко // Инновационные образовательные технологии. – 2007. - №1 (9). – С.92-95.
8. Петровская, Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.
9. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В.Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. - С. 29-36.
10. Лобанов, А.П. Интеллект и когнитивные стили / А.П. Лобанов. - Орша, Диаль, 2006. – 304 с.
11. Манойлова, М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов / М.А. Манойлова. – Псков: ПГПИ, 2004. – 60с.
12. Орме, Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха / Г. Орме. - М.: «КСП+», 2003. - 272с.
13. Попов, Л.М. Добро и зло в этической психологии личности / Л.М. Попов, О.Ю Голубева, П.Н. Устин. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 240с.
14. Савенков А.И. Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха / А.И. Савенков // Вестник практической психологии образования. – 2006. - №1 (6). – С.30-38.
15. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – СПб.: Речь, 2002. – 208 с.
16. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие / Е.М. Семенова. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. – 224 с.
17. Тримаскина, И.В. Тренинг эмоционального интеллекта и развитие личной эффективности / И.В. Тримаскина, Д.Б. Тварантин, С.В. Матвиенко. – СПб.: Речь, 2010. – 157 с.
18. Хрящева, Н.Ю. Психогимнастика в тренинге / Н.Ю. Хрящева. – СПб.: «Ювента», Институт тренинга, 1999. – 256 г.
19. Юркевич, В.С. Проблема эмоционального интеллекта / В.С. Юркевич // Вестник практической психологии образования. – 2005. - №3(4). – С. 4-10.
20. Bar-On,R. Emotional Intelligence Inventory(EQ-i): Teshnical Manual Toronto, Canada: Multy-Health System, 1997.

21. Mayer J.D. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence / J.D. Mayer, D. Caruso, P.Salovey // Intelligence. – 1999. – V.27. - P. 267 – 298.

This article investigates the problem of senior students' emotional intellect development. Empirical results argued the hypothesis that senior students' emotional intellect is connected with their morality. The project of senior students' emotional intellect development is shown.