

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Береснева Оксана Евгеньевна

аспирант

Самарский филиал Московского городского педагогического университета

Самара, Россия

beresneva@mgpu.ru

Возрастающее внимание исследователей к различным аспектам эмоционального интеллекта определена тем, что его выраженность является предпосылкой эффективного социального поведения и регулирует межличностные взаимодействия людей в различных проявлениях жизнедеятельности. Высоко развитый эмоциональный интеллект значим во всех областях жизни: как в профессиональной, так и в личной. Высокий интегративный уровень эмоционального интеллекта способствует благополучным семейным отношениям и в то же время отрицательно коррелирует с проблемами в поведении, такими как повышенный уровень агрессии и его проявление, жестокость, употребление химических и психоактивных веществ, антисоциальное поведение, различные формы аддикции. Выявлено, что «эмоционально одаренные» люди легко адаптируются в социуме и новых коллективах, часто берут на себя ответственность и роль лидера, в короткие сроки привыкают к новым условиям, способствуют улучшению социально-психологического климата группы. Всё это свидетельствует об адапционной значимости эмоционального интеллекта, что в свою очередь ставит вопрос о необходимости и поиске различных методов его развития для успешного профессионального становления и последующей самореализации, выстраиванию эффективной коммуникации в рамках определенных целей и поставленных задач.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоциональная сфера, эмоции, биологические и социальные факторы, развитие.

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

Beresneva Oksana Evgenievna

Postgraduate student

Samara Branch of Moscow City University

Samara, Russian Federation

beresneva@mgpu.ru

The increasing attention of researchers to various aspects of emotional intelligence is determined by the fact that its severity is a prerequisite for effective social behavior and regulates interpersonal interactions of people in various manifestations of life. Highly developed emotional intelligence is significant in all areas of life: both professionally and personally. A high integrative level of emotional intelligence contributes to a prosperous family relationship, and at the same time negatively correlates with behavioral problems, such as an increased level of aggression and its manifestation, cruelty, the use of chemical and psychoactive substances, antisocial behavior, various forms of addiction. It has been revealed that "emotionally gifted" people easily adapt to society and new collectives, often take on responsibility and the role of a leader, get used to new conditions in a short time, contribute to improving the socio-psychological climate of the group. All this testifies to the adaptive importance of emotional intelligence, which in turn raises the question of the need and search for various methods of its development for successful professional formation and subsequent self-realization, building effective communication within certain goals and objectives.

Keywords: emotional intelligence, emotional sphere, emotions, biological and social factors, development.

О возможности развития эмоционального интеллекта в психологии существуют два отличных друг от друга мнения. Ряд ученых, например Дж. Мейер, придерживаются позиции, что повысить его уровень невозможно, поскольку это относительно устойчивая способность. Их оппоненты, в частности Д. Гоулман, считают, что эмоциональный интеллект можно и нужно развивать. Одним из подтверждений этой позиции является факт развития нервных путей мозга вплоть до середины человеческой жизни, что делает возможным и эмоциональное развитие, которое проявляется в сознательном регулировании эмоций¹. Данную точку зрения поддерживает Т. П. Березовская, результаты эмпирического исследования которой указывают на возможность развития эмоционального интеллекта путем специально организованного обучения и воспитания². Сторонники развития эмоционального интеллекта поддерживают идеи введения специализированных обучающих курсов в образовательных учреждениях, начиная с дошкольных.

В 2021 году О. М. Исаевой и С. Ю. Савиновой был проведён обзор зарубежных и отечественных исследований, выполненных с использованием баз научного цитирования *Scopus* и *Web of Science*, посвящённых развитию эмоционального интеллекта. Проанализировав массив всех опубликованных работ по этой тематике за 1999–2020 год (223 публикации), авторы после тщательного анализа смогли отобрать 58 статей, отвечающих необходимым критериям (наличие описаний возможности развития эмоционального интеллекта, технологий, средств и методов, а также представление статистических результатов оценки эффективности использования тех или иных методов развития). В результате проделанной работы, авторы смогли выявить шесть направлений исследований: исследования условий и предпосылок, влияющих на развитие эмоционального интеллекта; развития эмоционального интеллекта в процессе обучения; развития эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте; развития эмоционального интеллекта у учащихся средней школы; развития эмоционального интеллекта у студентов; развития эмоционального интеллекта у специалистов различных профессий³.

Очевидно, что разработка научной основы для развития эмоционального интеллекта должна опираться на знание его предпосылок. Этим фактом и можно объяснить интерес к первому направлению исследований. Среди условий и предпосылок, влияющих на развитие эмоционального интеллекта, выделяют: биологические факторы; индивидуальные характеристики (открытость опыту, локус контроля, тип личности); специфику внешней среды (семья, национальные и культурные особенности, природа, спорт) как условие развития.

И. Н. Андреева, говоря о предпосылках развития эмоционального интеллекта, выделяет две группы: биологические и социальные. К биологическим она относит: уровень эмоционального интеллекта родителей; правополушарный тип мышления, способствующий более точному распознаванию эмоций других людей; свойства темперамента.

В качестве социальных предпосылок эмоционального интеллекта ею рассматриваются синтония, закономерно сменяющаяся рационализацией, степень развития самосознания ребенка, уверенность в эмоциональной компетентности, уровень образования родителей и семейный доход, эмоционально благополучные отношения между родителями, внешний локус контроля, религиозность⁴.

¹ Андреева 2012, 57–58.

² Березовская 2006.

³ Исаева, Савинова 2021.

⁴ Андреева 2004; 2012.

В своей работе М. Шпак обосновывает психологические механизмы развития эмоционального интеллекта: идентификацию, отражение, эмоциональную саморегуляцию, сопереживание⁵. В качестве механизмов формирования и развития обсуждаются сензитивные периоды, служащие своеобразными «толчками» развития. По мнению таких исследователей, как М. Н. Андерсон, А. В. Добринина, С. В. Ильина, А. К. Мазина, О. Ю. Пискун и других, наиболее оптимальным периодом для развития эмоционального интеллекта является детство. Авторы отмечают, что способность распознавать свои чувства и умение управлять ими формирует способ поведения, который становится со временем жизненно определяющей привычкой.

Результативны исследования, посвящённые развитию эмоционального интеллекта в процессе обучения. Наиболее распространёнными являются самостоятельные учебные курсы и тренинги, в том числе с использованием компьютерных технологий (онлайн курсы развития эмоционального интеллекта). Появляются работы, обосновывающие эффективность развития эмоционального интеллекта не в отдельной программе или курсе, а в ходе всего учебного процесса и внеучебной деятельности⁶. Р. Д. Робертс, Дж. Мэттьюс, Д. В. Люсин, М. Зайднер в публикации «Эмоциональный интеллект» приводят пример успешно внедрённых на Западе программ, направленных на развитие эмоционального интеллекта у детей школьного возраста, которые дали положительные результаты, оказав «благоприятное действие на психическое здоровье» детей, уменьшив частоту проявления антисоциального поведения⁷.

Можно выделить ряд работ, посвящённых развитию эмоционального интеллекта у детей дошкольного, школьного возрастов и у студентов. По работе с дошкольниками авторы, обычно, ограничиваются общими рекомендациями, а особо акцентируют внимание на работе с детьми, имеющими физические и психические отклонения.

В работах, посвящённых развитию эмоционального интеллекта студентов, подчёркивается особая значимость данного феномена в помогающих специальностях, а значит, необходимости его развития в профессиональной подготовке будущих учителей, управленцев, медицинских работников, психологов. А. Белобородов и Е. Сыманюк утверждают, что вопреки мнению ряда ученых о том, что эмоциональный интеллект мало меняется в студенческом возрасте, доказаны потенциальные возможности повышения его уровня в условиях вуза.

Одним из актуальных направлений является изучение эмоционального интеллекта и его развитие у работников в педагогической и медицинских сферах. Так, ряд западных исследований посвящён возможностям и влиянию программ развития эмоционального интеллекта на деятельность медицинского персонала государственных больниц, неотложной медицинской помощи, взаимодействующих с умирающими больными и их родственниками, в онкологическом отделении, в домах престарелых, с целью управления стрессом и снижения эмоционального выгорания.

Повторимся, что хотя неоспоримым является утверждение о детском возрасте как сензитивном периоде развития эмоционального интеллекта, есть данные, свидетельствующие о том, что значительные изменения могут происходить вплоть до 20-летнего возраста. Более того, ряд исследователей считает, что развитие эмоционального интеллекта возможно

⁵ Шпак 2014.

⁶ Загвоздкин 2008.

⁷ Робертс, Мэттьюс, Зайднер, Люсин 2004.

на протяжении жизни. Мозг пластичен и способен демонстрировать впечатляющие результаты развития⁸. Д. Нилз, Дж. Куолибах, М. Миколайчак, М. Хасенна, занимавшиеся развитием эмоционального интеллекта у взрослых, получили данные, свидетельствующие о возможности такой практики. При этом проверка изучаемого феномена через шесть месяцев показала устойчивость полученных результатов.

Воздействие на компоненты эмоционального интеллекта в целях его развития может осуществляться посредством тренинга, групповой и индивидуальной психотерапии, консультирования, коучинга, а также самостоятельной работы путём изучения материалов, имеющих в информационном пространстве. С. П. Деревянко относит к наиболее эффективным методам развития эмоционального интеллекта арт-терапию, поведенческую и когнитивную терапию, игру, дискуссию⁹.

Следует отметить, что в своём большинстве программы развития эмоционального интеллекта представлены в виде тренингов, направленных на формирование новых навыков с целью изменения поведения и повышение эмоциональной компетенции. При этом в ряде исследований уточняется, что высокий уровень эмоционального интеллекта не всегда помогает справиться с аффектом, связанным с прошлым эмоциональным опытом, поэтому предлагается обрабатывать стереотипные реакции прошлого и психологические травмы в рамках программ, объединяющих психотерапию и тренинговый подход в области развития эмоционального интеллекта¹⁰.

По мнению Л. М. Новиковой и ряда других авторов, развитие эмоционального интеллекта возможно опосредовано, через развитие ряда связанных с ним качеств, например таких как эмпатия, самооценка, внутренний локус контроля, мотивация достижения. Подобный подход даёт возможность для развития ветвей эмоционального интеллекта как непосредственно, так и посредством воздействия на них через индивидуально-психологические особенности личности, которые в данном случае можно воспринимать как психологические условия развития изучаемого феномена.

Результатом развития саморегулирования, самоутверждающего поведения является самооценка личности, оказывающая влияние и на межличностные взаимоотношения, и на эффективность деятельности. Она отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущение собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я», оказывая влияние на дальнейшее развитие личности.

Самооценка представляет собой многокомпонентный феномен, включающий в свою структуру когнитивную (самопознание), эмоциональную (самоотношение), оценочную (самооценивание) составляющие, который можно рассматривать и как процесс, и как результат. В психологии принято выделять адекватную и неадекватную самооценку, последняя, в свою очередь, бывает двух видов: заниженной и завышенной. Адекватной считается самооценка, при которой представления личности о своих качествах и возможностях максимально реалистичны. При этом данные представления могут быть как положительными, так и отрицательными. Человек с данным видом самооценки правильно осознаёт свои сильные и слабые стороны, знает свои потребности и верно оценивает возможности. Он самокритичен и спосо-

⁸ Юркевич 2005.

⁹ Деревянко 2008.

¹⁰ Зорина 2021.

бен устранять свои недостатки, а свои сильные стороны – развивать. Адекватная самооценка является неотъемлемым компонентом высокоразвитого эмоционального интеллекта.

При неадекватной самооценке мнение человека о себе далеко от объективности, что приводит к деформации мотивационной и эмоционально-волевой сфер, препятствует личностному и профессиональному росту, отрицательно влияет на межличностное общение. Для индивидуума с неадекватно завышенной самооценкой характерна излишняя идеализация своего образа, преувеличенность своей ценности и полезности для общества. Такие люди не критичны и ради сохранения привычной оценки самого себя, своих поступков и дел игнорируют неудачи, не замечают своих ошибок и промахов, а значит лишают себя возможности их исправить. Человек с неадекватно заниженной самооценкой, наоборот, винит себя во всех неудачах, излишне самокритичен, зачастую не уверен в себе. Таким людям сложно реализовать свои способности.

Самооценка тесно связана с мотивацией достижения. Установлено, что у людей, ориентированных на успех, чаще преобладает адекватная самооценка, а у индивидов, ориентированных на неудачу, – завышенная или заниженная самооценка¹¹. Стремление к высоким результатам деятельности, желание справляться с трудностями, преодолевать препятствия, соревноваться с другими и превосходить как их, так и самого себя – так характеризовал Г. Мюррей мотивацию к достижению успеха. Мотив избегания неудачи изначально подразумевает желание субъекта действовать так, чтобы избежать ошибок. Все его мысли и действия подчинены этой цели, что проявляется в неуверенности, страхе критики, эмоциональных переживаниях.

Человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта способен адекватно оценивать свои возможности и успешно справляться с эмоциями, мешающими достижению поставленных задач, он может контролировать страх перед неудачей и не испытывать излишней тревожности. На взаимосвязь эмоционального интеллекта и личной тревожности обращала внимание И. Н. Андреева, отмечая, что высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет снизить уровень личностной тревожности¹². В. В. Потапова и М. В. Федоренко, проводя исследование агрессивности и тревожности у студентов, выявили, что в целом по выборке рост ситуаций, связанных с проявлениями личностной тревожности, приводит и росту враждебности и агрессии. Однако студенты с высоким уровнем эмоционального интеллекта имели низкие показатели личностной тревожности, они демонстрировали большую адаптивность к стрессовым ситуациям и могли управлять своей эмоциональной сферой. У студентов со средними или низкими показателями эмоционального интеллекта выражено преобладание высоких показателей личностной тревожности¹³.

Л. И. Авдеева, Л. Н. Вахрушева, В. В. Гризодуб и А. В. Садокова, исследовательская работа которых посвящена оценке уровневых и структурных характеристик эмоционального интеллекта, подчёркивают важность сбалансированности параметров эмоционального интеллекта¹⁴. Учёные предположили, что изучение особенностей эмоционального интеллекта в группе пациентов клиники неврозов (в том числе и у лиц с тревожными расстройствами), позволит выявить механизмы функционирования эмоционального интеллекта в норме. Авто-

¹¹ Маклаков 2001.

¹² Андреева 2004, 12–13.

¹³ Потапова, Федоренко 2014.

¹⁴ Авдеева, Вахрушева, Гризодуб, Садокова 2011.

рами было установлено, что общий уровень эмоционального интеллекта прямо связан с субъективной выраженностью тревожности. Лица, способные к высокой эмоциональной рефлексии и эмоционально чувствительные, оказываются уязвимыми в плане формирования тревожности как личностной черты. Большим фактором риска в смысле невротизации личности оказалась и такая особенность эмоционального интеллекта, как отличие уровней развития отдельных способностей, входящих в его структуру. То есть у лиц, чья способность понимать собственные эмоции в значительной степени превосходит умение управлять своими эмоциями, высока вероятность увеличения тревожности. Также и у людей, обладающих множеством инструментов воздействия на эмоциональные состояния, но не владеющих при этом навыками рефлексии, также велик риск формирования такого неблагоприятного личностного свойства, как тревожность.

Таким образом, мы можем констатировать важность таких качеств, как самооценка, мотивация достижений и личностная тревожность для развития эмоционального интеллекта. Слишком высокий или слишком низкий уровень тревожности, неадекватная самооценка и мотив избегания неудач препятствуют развитию эмоционального интеллекта.

Литература / References

1. *Авдеева Л. И., Вахрушева Л. Н., Гризодуб В. В., Садокова А. В.* Новая методика оценки эмоционального интеллекта и результаты ее применения // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. 2011. № 6. URL: http://mprj.ru/archiv_global/2011_6_11/nomer/nomer06.php (дата обращения: 21.04.2023).
2. *Андреева И. Н.* Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностной тревожности в подростковом возрасте // Психологическое здоровье в контексте развития личности: материалы респ. науч.-практ. конф., Брест, 30–31 янв. 2004 г.; ред. А. В. Северин. Брест: Изд-во УО «БрГУ им. А. С. Пушкина», 2004. С. 12–13.
3. *Андреева И. Н.* Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии. 2012. № 5. С. 57–65.
4. *Березовская Т. П.* Психологические особенности эмоционального интеллекта старшеклассников // Когнитивная психология: сб. ст. / под ред. А. П. Лобанова, Н. П. Радчиковой. Мн.: БГПУ, 2006. С. 16–20.
5. *Деревянко С. П.* Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах // Психологический журнал. 2008. № 2. С. 79–84.
6. *Загвоздкин В. К.* Эмоциональный интеллект и его развитие в условиях семейного воспитания // Культурно-историческая психология. 2008. № 2. С. 97–103.
7. *Зорина Н. Н.* Возможности развития эмоционального интеллекта // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 71-1. С. 300–304.
8. *Исаева О. М., Савинова С. Ю.* Развитие эмоционального интеллекта: обзор исследований // Современная зарубежная психология. 2021. Т. 10, № 1. С. 105–116. DOI: 10.17759/jmfp.202110011
9. *Маклаков А. Г.* Общая психология. СПб.: Питер, 2001. 592 с.
10. *Потапова В. В., Федоренко М. В.* Сравнительный анализ показателей эмоционального интеллекта, агрессивности и тревожности у студентов творческой специальности // Казанская наука. 2014. № 4. С. 273–275.

11. *Шпак М. М.* Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту // Наука і освіта. 2014. № 5. С. 104–109.
12. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / *Р. Д. Робертс, Д. Мэттьюс, М. Зайднер, Д. М. Люсин* // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2004. Т. 1, № 4. С. 3–26.
13. *Юркевич В.* Проблема эмоционального интеллекта // Вестник практической психологии образования. 2005. № 3(4). С. 4–10.