

РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ЛИЧНОСТНОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Кумицкая Л.В.

Россия, Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина
klv2113@gmail.com

Аннотация. В статье анализируются подходы отечественных и зарубежных психологов и педагогов к определению понятия «эмоциональный интеллект». Приводятся примеры различных трактовок, раскрывающих суть данного термина; а также известные на данный момент мета-шкалы эмоциональных черт различных авторов, позволяющие выявить уровень развития эмоционального интеллекта личности. Подчеркивается особая роль эмоционального интеллекта в процессе личностного развития студентов вуза.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, понимание эмоций, личностное развитие, студент вуза, управление эмоциями.

В современном мире всё чаще стал подниматься вопрос о развитии человека во всех сферах – профессиональной, социальной, материальной. В том числе многие учёные ищут новые способы повышения уровня личностного развития, которое необходимо человеку для дальнейшего профессионального становления. На данный момент движущей силой в работе, учёбе и личной жизни человека в значительной степени являются эмоции (как положительные, так и отрицательные), которые могут стать определяющим фактором в принятии важных, нередко спонтанных и не всегда эффективных решений в критической ситуации. Одним из способов обрести себя, встать на путь эффективного личностного саморазвития, могут стать процессы развития и саморегуляции личностью эмоционального интеллекта.

Первое упоминание понятия «эмоциональный интеллект» было сделано американскими психологами Д. Мэйером и П. Сэловей в статье «Emotional Intelligence» в 1990 г. В научно-исследовательском тексте, появившемся на страницах журнала «Intelligence», учёные обосновали важность не только привычного для нас IQ интеллекта, но и эмоционального (EQ). Зарубежными психологами термин «эмоциональный интеллект» определяется как «подструктура социального интеллекта, содержащая в себе навык следить за собственными и чужими эмоциями и чувствами» [1, с. 439].

Позднее исследователи сформулируют определение EQ: «способность адекватно воспринимать, оценивать и выражать эмоции; контролировать собственные чувства и чувства окружающих, распознавать их и использовать полученную информацию с целью саморегуляции, а также содействия эмоциональному и интеллектуальному развитию» [2, URL]. Также они отмечают умение человека с развитым эмоциональным интеллектом разграничивать эмоциональные проявления и тем самым иметь возможность управлять собственными мыслями и действиями.

Американскими учёными совместно с сотрудником центра эмоционального интеллекта Йельского университета Д.Р. Карузо была разработана модель эмоционального интеллекта, которая включает в себя три категории основных умений:

- оценка и выражение эмоций;
- использование эмоций в мышлении и действии;
- регулирование эмоций [1, с. 430].

Позднее исследователями была создана мета-шкала черт настроения. Данная шкала включает в себя 48 вопросов, структурированных по четырём тематическим секциям:

- идентификация эмоций;
- использование эмоций в мышлении и действии, с целью повышения эффективности процессов;
- понимание и анализ эмоций;

- осознанное управление эмоциями с целью повышения качества межличностных отношений и личностного развития.

По результатам опросника человеку представляется возможным выявить степень зрелости собственного эмоционального интеллекта.

Немецкие психологи Х. Вебер и Х. Вестмайер, посвятили не одну работу исследованию вопроса об EQ. Одной из наиболее интересных, полно раскрывающих их взгляды на феномен эмоционального интеллекта в психологии, стала статья «Emotionale Intelligenz», выпущенная в печать в 1999 г. Несмотря на скептическое отношение к возможности достоверного определения уровня развития эмоционального интеллекта, исследователи приводят в качестве предполагаемых основных тематических блоков (и опорных утверждений к ним) следующие:

- внимание к чувствам;

В этот блок входят утверждения типа «я не обращаю особого внимания на свои чувства», «никогда не следует руководствоваться эмоциями», «чувства дают направление жизни» [3, с. 15] и другие.

- ясность чувств;

В данный блок были включены такие утверждения как «меня редко смущает то, что я чувствую», «мои убеждения и мнения, кажется, всегда меняются, когда мне грустно», «я не могу разобраться в своих чувствах» [3, с. 15] и другие.

- восстановление настроения.

Здесь авторами объединены утверждения, подобные таким, как «хотя иногда мне бывает грустно, в основном у меня оптимистичный взгляд на вещи», «я стараюсь думать о хорошем, независимо от того, насколько плохо я себя чувствую», «когда я расстроен, я понимаю, что “хорошие вещи в жизни” – это иллюзии» [3, с. 15] и подобные.

В отечественной психологии первые упоминания о важности эмоционального развития детей можно встретить в трудах таких учёных, как Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн. Л.С. Выготский отмечал роль эмоций в регуляции поведения человека, в его внутренней самоорганизации. А.Н. Леонтьев определяет эмоции как «ситуационные переживания» [4, с. 156]. С.Л. Рубинштейн характеризовал эмоции как «дезорганизирующие шоки» [5, с. 312], которые могут послужить мощным стимулом к активной затрате энергии человека для его дальнейшей продуктивной деятельности.

Современная психология не теряет интереса к изучению проблемы эмоционального интеллекта, а напротив активно занимается исследованием всех аспектов, касающихся данного вопроса. И.Н. Андреева, Д.В. Люсин, Д.В. Ушаков и другие в своих работах рассматривают важность развития EQ, в том числе и в личностном становлении индивида.

В новейших концепциях наиболее интересной является трактовка Д.В. Люсина. Учёный предложил принципиально новую, кардинально отличающуюся от прошлых отечественных советских и зарубежных определений модель эмоционального интеллекта. Российский психолог предлагает трактовать эмоциональный интеллект как «способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими» [6, URL]. По мнению Д.В. Люсина, если человек умеет определять наличие у себя и других людей факт эмоционального переживания в конкретный момент, может распознать модальность испытываемых эмоций, верно определить первопричину их возникновения и предположить возможные последствия переживаемых эмоциональных волнений, то у него развита способность к «пониманию» эмоций. Способность к «управлению» эмоциями (своими и чужими) проявляется в умении регулировать интенсивность эмоций, держать контроль над их внешним проявлением, и мастерстве вызвать у себя определённые эмоции в той или иной ситуации. Такой человек, по мнению учёного, обладает высоким уровнем эмоционального интеллекта.

Студенты вуза различных направлений подготовки могут обладать теоретическими знаниями об эмоциональном интеллекте и делать попытки самостоятельно определить

степень его развития. Можно предположить, что у студентов педагогических и психологических профилей эмоциональный интеллект будет развит в большей степени, чем у студентов экономических направлений подготовки. Это предположение обусловлено выбором дальнейшей профессии обучающимися, профессиональной сферой деятельности и соответствующими интересами, так как работа будущих психологов и педагогов непосредственно связана с тесным контактом с людьми, соответственно, и с работой с различными эмоциональными проявлениями.

Для проверки EQ Д.В. Люсин разработал авторский опросник «ЭМИн», определяющий уровень развития по четырём шкалам:

- способность к пониманию своих и чужих эмоций;
- способность к управлению своими и чужими эмоциями;
- способность к пониманию и управлению собственными эмоциями;
- способность к пониманию и управлению эмоциями других людей. [7, с. 825].

На данный момент существует множество опросников, способных выявить уровень владения собственными и чужими эмоциями. Среди общеизвестных и общепринятых в мире можно назвать следующие опросные листы для проведения диагностики и определения уровня EQ: тест Дж. Холланда (или опросник Холла на определение эмоционального интеллекта), тест на измерение эмоционального интеллекта Д. Гоулмана, тест на детальную проверку эмоционального интеллекта К. Петридиса, методика «Социальный интеллект» Дж. Гилфорда, опросник С. Шабанова и А. Алёшиной (или EISAI), методика эмоционального интеллекта М.А. Манойловой (или МЭИ) и другие.

Обобщая опыт отечественных и зарубежных специалистов, можно дать следующее определение. Эмоциональный интеллект – способность распознавать не только свои собственные эмоции, но и окружающих, а также умение контролировать эмоциональный порыв. Весь окружающий мир воспринимается нами через эмоции, и умение их распознавать и владеть ими помогает человеку адекватно оценивать происходящее и правильно принимать решения, наиболее оптимальные для каждой ситуации.

Вопрос личностного развития остаётся актуальным на каждом этапе возрастного созревания человека. В юношеском периоде ведущей является учебно-профессиональная деятельность (по психологической периодизации Д.Б. Эльконина), которая оказывает огромное влияние на личностное становление индивида, соответственно, и на формирование эмоционального интеллекта студентов, обучающихся в стенах вуза. Именно поэтому развивать чувственные способности важно, начиная со студенческих лет, когда уже заложен фундамент EQ. Личностная самореализация будущих профессионалов во многом зависит от качества прочитанной литературы, прослушанных музыкальных композиций, просмотренных художественных кинолент или телевизионных передач, форм и методов обучения, то есть от того, что закладывает основу эмоционального интеллекта на каждом этапе его формирования.

Стремясь раскрыть свой внутренний потенциал, максимально эффективно материализовать свои возможности, ощущая готовность к принятию будущего опыта и заинтересованность в последующем самосовершенствовании, студент встаёт на путь позитивной личностной реализации. Целенаправленное саморазвитие невозможно без поднятия уровня эмоционального интеллекта, особая роль которого активно доказывается психологами и педагогами в научно-исследовательских работах последних лет.

Литература

1. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence // Intelligence. 1993. Vol. 9. P. 433-442.
2. Mayer J.D, Salovey P. What is Emotional Intelligence? [Электронный ресурс]. Режим доступа:
https://scholars.unh.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1007&context=personality_lab
(дата обращения 06.05.2023)

3. Weber H., Westmeyer H.. Emotionale Intelligenz // Literaturkritik.de: Gefühl – Emotion und Kognition. 1999. № 4. S. 12-20.
4. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. М., 2022.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб., 2021.
6. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://creativity.ipras.ru/texts/books/social_IQ/lusin1_Social_IQ.pdf (дата обращения 28.04.2023)
7. Люсин Д.В. Апробация краткой версии опросника ЭМИн // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2022. Т. 19. № 4. С. 822-834.