

РАЗВИТИЕ EQ СТУДЕНТОВ ВУЗА С ПОМОЩЬЮ МУЛЬТ- И КИНОФИЛЬМОВ

Кумицкая Л.В.

Тамбовский государственный институт имени Г.Р. Державина
klv2113@gmail.com

Аннотация. Рассматривается вопрос о личностно-профессиональном развитии студентов в контексте повышения уровня их эмоционального интеллекта. Описываются возможности киноискусства в процессе развития EQ. Приводится описание упражнений для поднятия уровня эмоционального интеллекта студентов с использованием просмотра мульт- и кинофильмов.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, личностно-профессиональное развитие, студенты вуза, киноискусство, EQ студентов, развитие

На студенческие годы приходится активное взаимодействие вчерашнего школьника с окружающим миром: знакомство с одноклассниками, преподавателями вуза, администрацией, студентами других направлений. Находясь в постоянной коммуникации с новыми людьми, студенты испытывают весь спектр эмоций: радость, печаль, удивление, восторг, страх, восхищение и многие другие. В связи с этим им необходимо учиться распознавать, контролировать и управлять своими эмоциями и эмоциями своих оппонентов для осуществления качественной коммуникации, или, другими словами, развивать свой эмоциональный интеллект.

Отечественные и зарубежные учёные (А.А. Алёшина, И.Н. Андреева, Р. Бар Он, Х. Вебер, Х. Вестмайер, Дж. Гилфорд, Д. Гоулман, Д.Р. Карузо, А.Н. Леонтьев, Д.В. Люсин, М.А. Манойлова, С.Л. Рубинштейн и другие) уделили много внимания изучению эмоционального интеллекта как психолого-педагогического феномена. Каждый из исследователей характеризовал эмоциональный интеллект, выделяя в нём отличительные особенности, позволяющие дифференцировать его среди других видов интеллекта. Однако среди авторских определений понятия «эмоциональный интеллект» можно выделить общие черты и сформулировать определение таким образом. EQ – умение человека владеть своими и чужими эмоциями, а именно: распознавать, контролировать, предугадывать последствия, искусственно вызывать свои и чужие эмоции в соответствии с требованиями конкретной ситуации.

По определению американских психологов Д. Мэйера и П. Сэловея эмоциональный интеллект или EQ – это «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» [1].

Для определения уровня эмоционального интеллекта студентов вуза необходимо сначала проанализировать их нервно-психическую стойкость. Согласно исследованиям эмоциональной устойчивости у студентов «Брянского государственного университета имени академика И.Г. Петровского», у 11% опрошенных была выявлена нервно-психическая неустойчивость (высокая склонность к нервно-психическим срывам), у 70% средний уровень нервно-психической устойчивости (испытывают стрессы и эмоциональные срывы только в особенно напряженной обстановке) и лишь у 19% был отмечен высокий уровень нервно-психической устойчивости (нервно-психические срывы сведены к минимуму) [2, с. 194].

Сравним результаты брянских студентов (полученные в ходе эксперимента Я.С. Рябухиной и Е.С. Храменок в 2019 г.) с результатами исследования эмоциональной устойчивости у студентов «Тамбовского государственного университета имени Г.Р. Державина», проведенного в 2023 г. С помощью методики «Прогноз» В.В. Бойко были получены следующие результаты. Нервно-психическая неустойчивость была выявлена у 10% респондентов, средний уровень нервно-психической неустойчивости показали 81% и склонны к эмоциональным срывам 9% студентов тамбовского вуза. При сопоставлении двух результатов, можно сделать вывод о том, что современные студенты стали более чувственно сформированы, так как их показатели развитости уровня эмоционального интеллекта демонстрируют существенные изменения в эмоциональной сфере. Данное исследование также позволяет сделать вывод о том, что в современной образовательной системе стало уделяться больше внимания развитию не только интеллектуальной, но и эмоциональной сферы студентов.

Л.С. Выготский и А.В. Запорожец в своих научных трудах «Учение об эмоциях. Историко-психологическое исследование» и «К вопросу о генезисе, функции и структуре эмоциональных

процессов у ребёнка» (соответственно) подчёркивали эффективность развития интеллектуальной и эмоциональной сфер в единстве [3, 4]. Это важно для того, чтобы интеллектуально развитый человек мог верно распознавать и оценивать невербальные послы окружающих, так как не обладающий достаточным уровнем эмоционального интеллекта человек не может качественно выстраивать социальные отношения [5]. На данный момент в современных высших учебных заведениях активно внедряются методики всестороннего развития студента, в том числе внимание уделяется развитию эмоциональной сферы.

Одним из способов развития эмоционального интеллекта является просмотр продуктов киноискусства. В студенческих группах повышение EQ возможно при демонстрации мультфильмов и художественных фильмов. Включая в образовательную и развлекательную деятельность киноленты, рассказывающие об эмоциях, можно существенно повысить уровень EQ студентов, научить их распознавать и контролировать, а также эффективно управлять своими и чужими эмоциональными проявлениями, что будет способствовать личностно-профессиональному развитию студентов вуза.

Нами было разработано методическое пособие с упражнениями на развитие эмоционального интеллекта для студентов с использованием киноискусства. Целью пособия является создание условий для развития эмоционального интеллекта студентов посредством киноискусства.

Задачи данного пособия:

- научить студентов способам осознания собственных чувств;
- научить их распознавать чужие эмоциональные проявления посредством изучения эмоций героев мульт- и кинофильмов;
- научить корректировать и предотвращать проявление собственных негативных эмоций;
- развить умения и навыки социального поведения.

Начало каждого упражнения заключается в просмотре фрагмента (или полного кинопродукта) мульт- или кинофильма, в котором отражаются те или иные эмоции экранных героев. В таких упражнениях просмотр способствует осознанию собственных эмоций посредством просмотра и анализа эмоций художественных и мультипликационных героев. Рассмотрим некоторые упражнения более подробно.

Первое упражнение «Что было дальше?». Суть его заключается в том, что в определённый момент (как правило, сильного эмоционального напряжения или на пике разрешения эмоционально-напряжённой ситуации) просмотр мульт- или кинофильма останавливается и студентам задаётся вопрос, который предполагает их активные размышления. После того, как все студенты выскажут свои предположения, просмотр фрагмента продолжается и затем проводится повторное обсуждение, где сравниваются экранные события и то, что предположили студенты ранее. Также проходит обсуждение чувств героя, оценивается эмоциональная ситуация и её разрешение; высказываются предположения, как могла бы поменяться ситуация при ином выборе героем пути действий.

Второе упражнение «Актёры». Студентам предлагается после просмотра киноленты разыграть мини-постановку фрагмента, где была ярко выражена та или иная эмоция. У данного упражнения есть два варианта осуществления: разыграть именно ту эмоцию, которая была показана на экране или идентичную ситуацию, но изобразив другое эмоциональное разрешение, уместное на их взгляд в данной ситуации.

Третье упражнение «Нарисуй, как видишь». После просмотра мультфильма или художественного кино, студенту предлагается нарисовать (графически изобразить) эмоцию героя в любой момент просмотренной киноленты и охарактеризовать чувства героя, предположить, какие последствия будут для него иметь пережитые чувства.

Четвёртое упражнение «Комплименты». Данное упражнение подходит для просмотра мультфильмов, так как в них чаще, чем в кинофильмах, герои говорят друг другу комплименты или получают оценку как личности от автора. Студентам необходимо при просмотре мультипликации фиксировать моменты, в которых герой получает оценку и испытывает эмоциональное переживание. После просмотра происходит обсуждение, записанных эмоциональных переживаний. Студенты учатся таким образом отслеживать реакции других людей на социальную оценку от окружающих, анализировать их и проводить параллель с собственной реакцией на ту или иную оценку от окружающих.

Пятое упражнение «Лови эмоцию». Суть упражнения заключается в том, что студентам перед просмотром фильма даётся изображение с определённой эмоцией: страх, радость, грусть,

удивление, эйфория, печаль, гнев, восторг и другие. Задача студентов во время просмотра мультимедийного кинофильма или его фрагмента - «поймать» эту эмоцию у экранного героя или героев. С помощью этого упражнения студенты учатся распознавать эмоции у других людей, а также применять их относительно к себе.

Каждое занятие с применением упражнений на развитие эмоционального интеллекта посредством киноискусства, должно заканчиваться рефлексией.

Киноискусство способно оказать существенное влияние на личностно-профессиональное развитие студентов вуза. Коррекционная работа над EQ позволяет не только развить умение распознавать и контролировать собственные и чужие эмоции, но и предотвратить негативное поведение, снизить нервно-психические срывы среди студентов вузов и способствовать их социальному становлению. Посредством просмотра мультипликаций и художественных фильмов студенты учатся действовать в непростых жизненных обстоятельствах, получают вариативные модели эмоционального поведения, которые могут анализировать и адаптировать под реально-происходящую ситуацию с ними, приобретают определенную эмоциональную поддержку.

Литература

1. 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 01.10.2023)
2. Храменок Е.С., Рябухина Я.С. Исследование эмоциональной устойчивости у студентов // Социально-психологические вызовы современного общества. Проблемы и перспективы. Пути развития. Брянск. 2019. С. 192-194.
3. Выготский Л.С. Учение об эмоциях. Историко-психологическое исследование. Собрание сочинений: в 6-ти т. Т.6. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://pedlib.ru/Books/4/0293/4_0293-105.shtml (дата обращения 02.10.2023)
4. Запорожец А.В. К вопросу о генезисе, функции и структуре эмоциональных процессов у ребёнка [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psychlib.ru/mgppu/ZPd-2000/ZPd-0671.htm> (дата обращения 02.10.2023)
5. Ларионова Л.И., Петров В.Г., Горельшева Д.Ю. Взаимосвязь общего и эмоционального интеллектов с показателями психологического благополучия студентов // Психология. Историко-исторические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9. № 2-1. С. 23-33.