

Развитие эмоционального интеллекта школьников как важной составляющей успешной личности

С. М. Шингаев¹

¹ Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, 191002, Россия, Санкт-Петербург, ул. Ломоносова, 11–13, литера А

Сведения об авторе:

Шингаев Сергей Михайлович

e-mail: sshingaev@mail.ru

Scopus AuthorID: 56964987900

ResearcherID: S-4159-2016

ORCID: 0000-0001-7546-7375

SPIN-код РИНЦ: 1043-7169

© Автор (2019).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. Современные психологические исследования свидетельствуют о том, что успешность взрослого человека в современном обществе определяется не только академическими знаниями и умениями, уровнем общего интеллекта (IQ), но и способностью управлять как своим эмоциональным состоянием, так и эмоциональным состоянием других людей (EQ). Люди с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают выраженными способностями к управлению эмоциональной сферой, что обеспечивает более высокую адаптивность и эффективность в общении. Несмотря на это, в современной российской школе по-прежнему большая часть образовательного процесса направлена на когнитивное развитие учащегося, а эмоциональной

жизни ребенка и умению выстраивать взаимоотношения с другими людьми уделяется недостаточно внимания.

В статье обозначены и аргументированы организационно-педагогические условия развития эмоционального интеллекта школьников. Описывается авторская программа формирования и развития у обучающихся эмоционального интеллекта в образовательном процессе, реализуемая на базе ГБОУ СОШ № 89 Калининского района Санкт-Петербурга в рамках федеральной инновационной площадки, приводятся первичные результаты ее апробации и внедрения (повышение доли учащихся, показывающих высокие показатели EQ, повышение уровня эмпатии у учащихся, повышение способности к сопереживанию, направленности на других, тенденции к присоединению, повышение чуткости к чувствам других людей и лучшее понимание последствий своего поведения; улучшение морально-психологической атмосферы в классе и развитие навыков общения у учащихся).

Ключевая идея нашего исследования лежит в достижении личностных результатов освоения обучающимися основной образовательной программы через формирование у них навыков эмоционального интеллекта как одной из важнейших составляющих успешной личности XXI века. По нашему мнению, эмоциональное образование выступает принципиально новым элементом системы качественного изменения современного российского образования. Акцент делается на 4 слагаемые эмоционального интеллекта: 1) понимание собственных эмоций; 2) управление собой (в том числе управление стрессом); 3) понимание других людей (включая эмпатию); 4) управление эмоциями других и взаимоотношениями.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, успешность, эмоциональная сфера, эмпатия, управление стрессом.

Development of emotional intelligence in school students as an important component of their successful personality

S. M. Shingaev ¹

¹ St Petersburg Academy of Postgraduate Pedagogical Education,
11–13 letter A Lomonosova St., Saint Petersburg 191002, Russia

Author:

Shingaev Sergei M.

e-mail: sshingaev@mail.ru

Scopus AuthorID: 56964987900

ResearcherID: S-4159-2016

ORCID: 0000-0001-7546-7375

SPIN: 1043-7169

Copyright:

© The Author (2019).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. Modern psychological studies suggest that the success of an adult in modern society is determined not only by academic knowledge and skills and the level of general intelligence (IQ), but also by the ability to manage both their emotional state and the emotional states of other people (EQ). People with a high level of emotional intelligence have a pronounced ability to manage the emotional sphere which leads to strong adaptability and efficiency in communication. Despite this, in a modern Russian school still largely focuses on students' cognitive development, while a child's emotional life and the ability to build relationships with other people are given insufficient attention.

The article identifies and argues organizational and pedagogical conditions for the development of schoolchildren's emotional intelligence. The author describes the program of

formation and development of students' emotional intelligence in the educational process, carried out at school No. 89 of Kalininsky district of St Petersburg in the framework of the federal innovation platform, the primary results of its testing and implementation (the increase in the proportion of students showing high EQ, the increase in the level of students empathy, the increase in the ability to empathize, focus on others, the tendency to join others, the increase in sensitivity to the feelings of other people and a better understanding of the consequences of their behavior; the improvement of the moral and psychological atmosphere in the classroom and the development of communication skills among students).

The key idea of our research is to help students master the basic educational program through the formation of their emotional intelligence skills, which are the most important components of a successful personality of the 21st century. In our opinion, emotional education is a fundamentally new element of the system of the qualitative change of modern Russian education. The emphasis is placed on 4 components of emotional intelligence: (1) understanding one's own emotions; (2) self-management (including stress management); (3) understanding other people (including empathy); (4) managing other people's emotions and relationships.

Keywords: emotional intelligence, success, emotional sphere, empathy, stress management.

Введение

Рассматривая проблему успешности человека в том или ином виде деятельности (учебной, профессиональной), обратимся к определению базового понятия «успех». Толковый словарь русского языка Ушакова дает следующее определение: «Удач-

ливый – счастливый, такой, которому везет, у которого удача, успех во всем» (Ушаков 2017), а в толковом словаре С. И. Ожегова мы читаем: «Успех – удача в достижении чего-нибудь, общественное признание, хорошие результаты в работе, учебы»

(Ожегов 2013). Как видим, успех связывается с такими феноменами, как достижение, признание и удача.

В 2016 году на Всемирном экономическом форуме в Давосе в докладе «Новый взгляд на образование» был обнародован список тех десяти важных навыков, которые будут необходимы в большинстве профессий в ближайшие годы и которые позволят человеку быть успешным в том или ином виде профессиональной деятельности. Их еще часто называют навыками XXI века. К ним относятся:

1. Комплексное многоуровневое решение проблем (Complex problem solving)
2. Критическое мышление (Critical thinking)
3. Креативность в широком смысле (Creativity)
4. Умение управлять людьми (People management)
5. Взаимодействие с людьми (Coordination with others)
6. Эмоциональный интеллект (Emotional intelligence)
7. Формирование собственного мнения и принятие решений (Judgement and decision-making)
8. Клиентоориентированность (Service orientation)
9. Умение вести переговоры (Negotiation)
10. Когнитивная гибкость (Cognitive flexibility)

Обратим внимание на шестой пункт этого списка, где выделяется «эмоциональный интеллект». Рассмотрению именно этого важнейшего навыка и посвящена настоящая статья.

Новейшие научные исследования показывают, что успешность взрослого человека в современном обществе определяется не только академическими знаниями и уровнем общего интеллекта (IQ), но и умением управлять своим эмоциональным состоянием и эмоциональным состоянием других людей (EQ) (Goleman 2000; Гоулман 2017; Шабанов, Алешина 2017). По данным разных авторов, до 80 % успеха в социальной и личной сферах жизни обу-

словлено именно уровнем развития эмоционального интеллекта. Люди с высоким уровнем развития EQ обладают выраженными способностями к управлению эмоциональной сферой, что обеспечивает более высокую адаптивность и эффективность в общении.

Следует признать, что вопросы изучения сущности эмоционального интеллекта и его формирования у детей и подростков в последние десятилетия прочно вошли в поле теоретических и практических изысканий. Эта тема является актуальной, востребованной в современной психологической науке, и одновременно сложной, противоречивой и недостаточно разработанной. Так исторически сложилось, что в современной российской школе большая часть образовательного процесса направлена на когнитивное развитие учащегося, развитие познавательной сферы, в то время как эмоциональной жизни ребенка и умению выстраивать взаимоотношения с другими людьми уделяется недостаточно внимания. Одновременно стоит особо отметить, что развитие эмоционального интеллекта школьника необходимо вести педагогам, самим обладающими развитой компетентностью в такой важной сфере. Педагог, обладающий развитым эмоциональным интеллектом, сможет грамотно выстроить учебно-воспитательный процесс таким образом, чтобы наравне с формированием познавательной сферы развивать у учеников и качества, относящиеся к сфере эмоционального интеллекта.

Материалы и методы

С 2018 года в рамках федеральной инновационной площадки (ФИП) нами реализуется проект по развитию эмоционального интеллекта школьников как важной составляющей успешной личности (на базе ГБОУ СОШ № 89 Санкт-Петербурга). Ключевая идея подготовленного в школе проекта лежит в достижении личностных результатов освоения обучающимися основной образовательной программы че-

рез формирование у них навыков эмоционального интеллекта как одной из важнейших составляющих успешной личности XXI века. Считаем принципиально важным выделить тот факт, что эмоциональное образование выступает принципиально новым элементом системы качественного изменения современного российского образования. Главную цель в рамках проекта федеральной инновационной площадки мы видим в создании в образовательной организации творческой, развивающей среды, обеспечивающей развитие эмоционального интеллекта обучающихся, позволяющего им успешно социализироваться в современном обществе (Шингаев, Симагина 2018).

Решению поставленной цели исследования способствуют следующие методы. Решение теоретико-методологических задач осуществляется посредством анализа и обобщения психологической литературы, связанной с предметом исследования. Для решения эмпирических задач исследования используется комплекс взаимодополняющих методов системной оценки эмоционального интеллекта школьников (опросники, тестирование, анкетирование, полуструктурированное интервью, шкалы).

Указанные методы позволяют решать следующие задачи:

- Повышение доли учащихся, показавших высокие показатели EQ;
- Повышение уровня эмпатии у учащихся (на эмоциональном, когнитивном, предикативном уровнях);
- Повышение способности к сопереживанию, направленности на других, тенденции к присоединению, повышение чуткости к чувствам других людей и лучшее понимание последствий своего поведения;
- Увеличение доли учащихся, у которых сформированы навыки самооценки и самоанализа;
- Увеличение доли учащихся, обладающих конструктивными стратегиями поведения в конфликтах и просоциальными

стратегиями разрешения межличностных проблем;

- Улучшение социальных и когнитивных навыков, эмоционального состояния, осознания и понимания, улучшение самоконтроля и качества планирования при решении когнитивных задач в процессе учебы;
- Улучшение морально-психологической атмосферы в классе и развитие навыков общения у учащихся;
- Снижение количества правонарушений и асоциального поведения.

В качестве целевых групп рассматриваются как обучающиеся 1–11 классов образовательной организации, так и педагоги образовательной организации, родители детей, прошедших обучение в рамках проекта по развитию эмоционального интеллекта. Включение в программу формирования эмоционального интеллекта у обучающихся педагогов школы и родителей школьников мы считаем принципиальным положением, существенно усиливающим эффект от разработанного проекта. Отсюда вытекают и ключевые этапы реализации проекта

Этап 1. Разработка и внедрение программы формирования и развития у обучающихся эмоционального интеллекта в образовательном процессе.

Этап 2. Разработка и реализация программы повышения квалификации педагогов (в рамках внутришкольного обучения педагогических работников и в системе дополнительного профессионального образования) в области психолого-педагогического сопровождения обучающихся при формировании у них эмоционального интеллекта.

Этап 3. Подготовка и реализация программы работы с родителями по развитию эмоционального интеллекта у детей.

Результаты и их обсуждение

Прежде всего заметим, что впервые в практике российского образования разработаны 3 взаимосвязанные программы:

- программа формирования и развития у обучающихся эмоционального интеллекта в образовательном процессе;
- программа повышения квалификации педагогов в области психолого-педагогического сопровождения обучающихся при формировании у них эмоционального интеллекта;
- программа работы с родителями по развитию эмоционального интеллекта у детей.

На первом этапе проекта наша задача заключается в разработке теоретико-методологических основ программы, подготовке пилотного проекта, его апробации, внесении необходимых корректив и подготовки программы к реализации. Прежде всего, необходимо разобраться с определениями, в том числе отличиями понятий «эмоции» и «эмоциональный интеллект». В научной психологии под эмоциями принято понимать наш индивидуальный «ответ» на ситуацию, который отражает субъективную значимость предметов, явлений окружающего мира, и этот «ответ» включает телесные и физиологические реакции, мысли, поведение. Одновременно эмоции – это психическое состояние, сильная реакция нервной системы на какой-либо стимул, которая возникает不由自主но, без участия сознания, и вызывает позитивный или негативный психологический ответ, который побуждает организм к действию.

Эмоциональный интеллект, в свою очередь, – это способность воспринимать и понимать собственные эмоции, эмоции другого человека и группы, а также управлять ими (Гоулман 2017).

Обобщение имеющихся на сегодняшний день отечественных и зарубежных теорий и подходов позволяет сделать ряд предварительных выводов:

1. в мировой психологии эмоционального интеллекта выделяются четыре ведущие теории: теория эмоционально-интеллектуальных способностей Дж. Майера, П. Сэловея, Д. Карузо; теория эмоциональной компетентности Д. Гоулмана; некогнитивная теория эмоционального интеллекта Р. Бар-Она; двухкомпонентная теория эмоционального интеллекта Д. Люсина.

2. эмоциональный интеллект – это способность воспринимать и понимать собственные эмоции, эмоции другого человека и группы, а также управлять ими.

Исходя из этого, можно сформулировать основные направления развития эмоционального интеллекта, объединив их в 4 группы: 1) понимание собственных эмоций; 2) управление собой (в том числе управление стрессом); 3) понимание других людей (включая эмпатию); 4) управление эмоциями других и взаимоотношениями (рис.1).



Рисунок 1. Основные направления развития эмоционального интеллекта школьников

Остановимся подробнее на основных результатах реализации первых этапов проекта федеральной инновационной площадки.

Одним из факторов эффективной реализации программы выступают *организационно-педагогические условия развития*

эмоционального интеллекта школьников. В качестве ключевого условия мы рассматриваем авторскую модель инновационного образовательного процесса, направленного на формирование и развитие эмоционального интеллекта у школьников (рис.2).

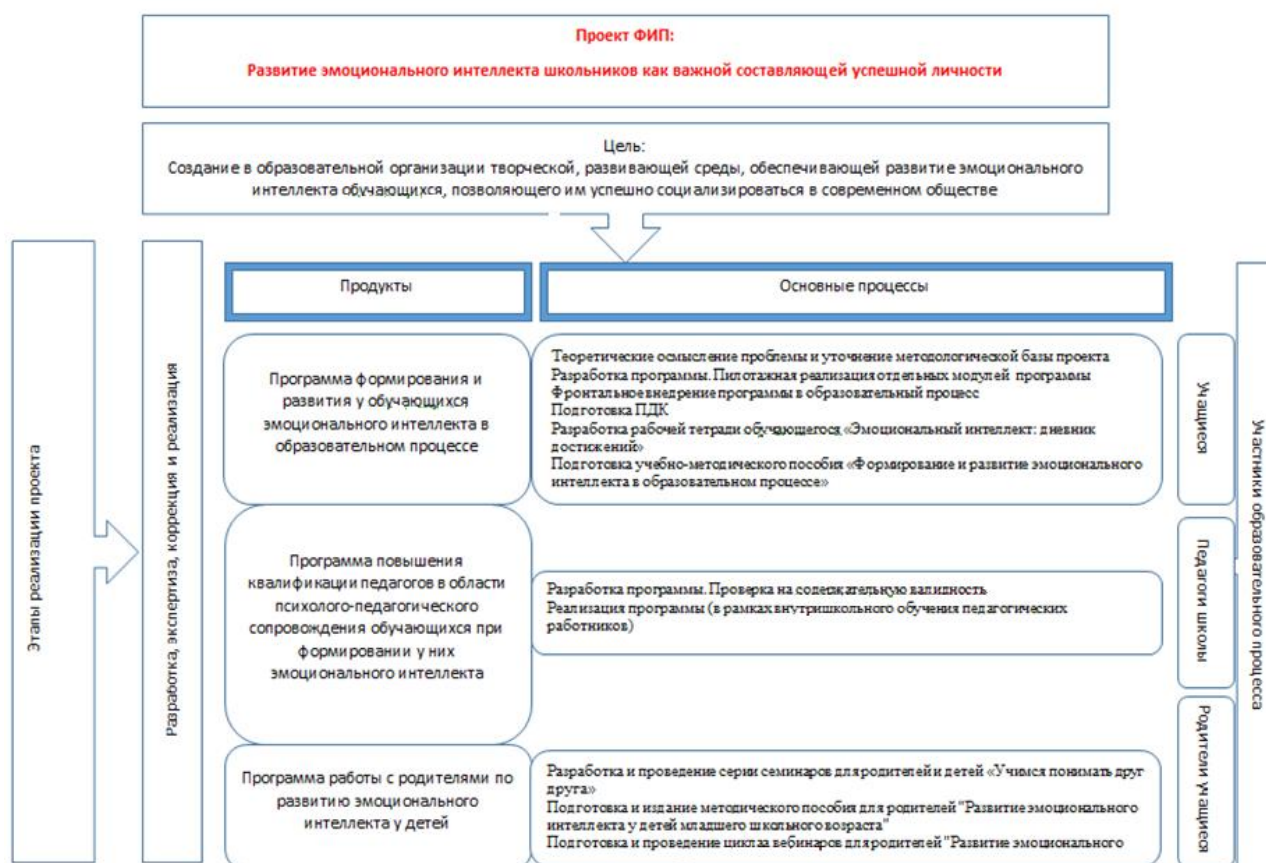


Рисунок 2. Типовая модель инновационного образовательного процесса

Еще одним условием выступает технология психологического сопровождения инновационного образовательного процесса, включающая последовательность взаимодополняющих шагов:

- разработка модели эмоционального интеллекта обучающегося, ее внутренняя и внешняя экспертиза;
- разработка психодиагностического комплекса, измеряющего основные показатели эмоционального интеллекта, проверка его на валидность и надежность, пилотажное исследование;
- разработка основ программы формирования эмоционального интеллекта, пило-

тажное исследование эффективности программы, коррекция программы с учётом пилотажного внедрения, фронтальное внедрение программы в образовательный процесс (учебную и внеурочную деятельность), постоянный мониторинг хода реализации программы, внесение оперативных изменений в тактику проведения программы;

- подготовка рабочей тетради обучающегося «Эмоциональный интеллект: дневник достижений», ее научная экспертиза и внедрение в образовательный процесс;
- подготовка учебно-методического пособия «Формирование и развитие эмоционального интеллекта в образовательном

процессе», его научная экспертиза и внедрение в образовательный процесс;

- повышение квалификации педагогов в области психолого-педагогического сопровождения обучающихся при формировании у них эмоционального интеллекта через курсы внутрифирменного (внутришкольного) повышения квалификации педагогических работников и курсы повышения квалификации педагогов в вузах Санкт-Петербурга;
- разработка и обоснование перечня форм, средств, обеспечивающих психолого-педагогическое сопровождение учащихся в ходе реализации программы;
- разработка и внедрение программы совместных семинаров для родителей и детей «Учимся понимать друг друга», проведение цикла вебинаров для родителей «Развитие эмоционального интеллекта у детей и подростков», подготовка методического пособия для родителей, регулярное консультирование родителей.

Авторская программа формирования и развития у обучающихся эмоционального интеллекта в образовательном процессе направлена на развитие у учащихся способности управлять своими эмоциями и эмоциями других людей, направляя эмоции в нужное для образовательной организации русло.

Эмоциональное благополучие школьников в значительной степени зависит от оценки ребенка значимыми взрослыми: в первую очередь, родителями, а также воспитателями и учителями. Так, в начальной школе индивидуализация обучения выступает средством повышения учебной успешности, сохранения психического здоровья учеников. Одним из приемов в работе с младшими школьниками является обеспечение успеха за счет индивидуальных заданий, которые они точно могут выполнить без ошибок, за что будут публично словесно поощрены. Также детям объясняется обучающая роль ошибок, тем самым снижается степень негативной эмоциональной реакции на неправильно выполненное задание.

Программа выстроена дифференцированно, с учетом возрастных особенностей учащихся, и включает в себя следующие основные темы: понятие эмоционального интеллекта и его роль в коммуникации (физиологические основы эмоций, влияние эмоций на физиологию человека); структура эмоционального интеллекта (понимание собственных эмоций, самосознание, понимание эмоций других людей (социальная чуткость и эмпатия), управление собственными эмоциями (саморегуляция), управление эмоциями других людей и взаимоотношениями); понимание собственных эмоций и управление ими (базовые эмоции, их источники, осознание и вербализация эмоций, управление собственными эмоциями (управление гневом, управление унынием, управление страхом, управление радостью и интересом), каналы управления эмоциями, конструктивное выражение негативных эмоций, технология «Я – высказывания», голосовые практики: через управление голосом к управлению эмоциями); понимание эмоций других людей (что позволяет понять эмоции? как проявляются эмоции? эмпатия: как ее развивать? управление эмоциями другого человека); умение слушать себя и других людей (барьеры слушания, техники активного слушания); источники возникновения эмоций в образовательной организации.

Программа развивающих занятий представлена в виде ряда последовательных шагов. Каждый шаг – это несколько занятий, объединенных одной тематикой. Первый шаг направлен на умение понимать собственные эмоции, подразумевает вербализацию эмоций, рефлекссию, саморегуляцию (Шингаев, Никифоров 2012). Второй модуль направлен на совершенствование способности понимать эмоции других, создание условий для развития эмпатии. Встречи направлены на то, чтобы учить детей распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (мимике, пантомимике, интонации и пр.), определять изменение интенсивности эмоции и переходы от одной эмоции к

другой, обучение приемам активного слушания. Третий цикл занятий направлен на то, чтобы научить детей управлять эмоциями в коммуникации. Рассматривается этикет общения и отношений, стратегии поведения в типичных трудных и конфликтных ситуациях в школе, стиль взаимодействия с одноклассниками, учителями, родителями. Во время занятий используются приемы арт-терапии, психогимнастики, дискуссионные методы. В целом вся программа направлена на создание условий для формирования таких навыков, как эмоциональная грамотность, эмоциональная гибкость, волевая саморегуляция, концентрация внимания, мотивация, работа в команде, управление своим поведением.

Выводы

Первичные результаты апробации и внедрения программы в пилотных классах свидетельствуют о положительных изменениях, фиксируемых методом экспертного оценивания: наблюдается повышение доли учащихся, показывающих высокие показатели EQ, повышение уровня эмпатии у учащихся, повышение способности к сопереживанию, направленности на других, тенденции к присоединению, повышение чуткости к чувствам других людей и лучшее понимание последствий своего поведения; улучшение морально-психологической атмосферы в классе и развитие навыков общения у учащихся.

Литература

- Гоулман, Д. (2017). *Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ*. М.: Манн, Иванов и Фарбер, 544 с.
- Ожегов, С. И. (2013). *Толковый словарь русского языка*. М.: АСТ, 1360 с.
- Ушаков, Д. Н. (2017). *Толковый словарь современного русского языка*. М.: Аделант, 800 с.
- Шабанов, С., Алешина, А. (2017). *Эмоциональный интеллект. Российская практика*. М.: Манн, Иванов и Фарбер, 432 с.
- Шингаев, С. М. Никифоров, Г. С. (2012). Профессиональное самоопределение и здоровье школьников – будущих менеджеров. *Психология обучения*, №10, с. 42–51.
- Шингаев, С. М., Симагина, И. К. (2018). Эмоциональный интеллект школьников как фактор успешной социализации. В кн.: Шингаев, С. М. (ред.) *Служба практической психологии в системе образования: Современные тенденции и вызовы. Сборник материалов XXII международной научно-практической конференции*. СПб.: СПб АППО, с.198–201.
- Goleman, D. (2000). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam books, 512 p.

References

- Goleman, D. (2000). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam books, 512 p. (In English)
- Goulman, D. (2017). *Jemocional'nyj intellekt. Pochemu on mozhet znachit' bol'she, chem IQ [Emotional intelligence. Why it could mean more than IQ]*. Moscow: Mann, Ivanov i Farber Publ., 544 p. (In Russian)
- Ozhegov, S. I. (2013). *Tolkovyy slovar' russkogo jazyka [Explanatory dictionary of the Russian language]*. M.: AST, 1360 p. (In Russian)
- Shabanov, S., Aleshina, A. (2017). *Jemocional'nyj intellekt. Rossijskaja praktika [Emotional intelligence. Russian practice]*. Moscow: Mann, Ivanov i Farber Publ., 432 p. (In Russian)
- Shingaevev, S. M. Nikiforov, G. S. (2012). Professional'noe samoopredelenie i zdorov'e shkol'nikov – budushhih menedzherov [Professional self-determination and health of students-future managers]. *Psihologija obuchenija [Psychology of learning]*, no.10, pp. 42–51. (In Russian)

- Shingaev, S.M., Simagina, I.K. (2018). Jemocional'nyj intellekt shkol'nikov kak faktor uspešnoj socializacii [Emotional intelligence of schoolchildren as a factor of successful socialization]. In: Shingaev S. M. (ed.) *Sluzhba praktičeskoj psihologii v sisteme obrazovanija: Sovremennye tendencii i vyzovy. Sbornik materialov XXII mezhdunarodnoj nauchno-praktičeskoj konferencii* [The service of practical psychology in education: current trends and challenges. Proceedings of the XXII international scientific and practical conference]. SPb.: SPb APPO Publ., pp.198–201. (In Russian)
- Ushakov, D. N. (2017). *Tolkovyj slovar' sovremennogo russkogo jazyka* [Explanatory dictionary of modern Russian language]. Moscow: Adelant Publ., 800 p. (In Russian)