

УДК 159.9.072
ББК Ч 426-268.4

ГСНТИ 15.31.31

Код ВАК 19.00.01

Иванова Екатерина Сергеевна,

кандидат психологических наук, доцент, декан факультета практической психологии, Уральский гуманитарный институт; 620137 г. Екатеринбург, ул. Июльская, д. 42, кв. 37; e-mail: ivanova_rina@mail.ru

**ДИСТАНЦИОННЫЙ ИНТЕРНЕТ-ТРЕНАЖЕР –
НОВЕЙШИЙ СПОСОБ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА¹**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: эмоциональный интеллект; опознание и вербализация эмоций.

АННОТАЦИЯ. Представлены результаты разработки внедрения дистанционного интернет-тренажера, направленного на развитие эмоционального интеллекта путем развития базовых структурных компонентов – опознания и вербализации эмоций. Экспериментально доказана эффективность такого рода обучающей среды для учащихся школ и вузов.

Ivanova Ekaterina Sergeevna,

Candidate of Psychology, Associate Professor, Dean of the Faculty of Applied Psychology, Ural Institute for the Humanities, Ekaterinburg, Russia.

**DISTANCE INTERNET TRAINING PROGRAM
AS A BRAND NEW WAY OF EMOTIONAL INTELLECT DEVELOPMENT**

KEY WORDS: emotional intellect; identification and verbalization of emotions.

ABSTRACT. Results of implementation of distance training program aimed at development of emotional intellect by means of development of basic structural components – identification and verbal emotion are given. The effectiveness of such educational environment for pupils and students is proved experimentally.

Совершенно незаметно для академической психологии в мире произошла эмоциональная революция. Многочисленные исследователи, принадлежащие как к фундаментальной науке, так и к прикладным областям (бизнес, образование, журналистика), обратились к изучению вопросов, связанных с эмоциональным интеллектом (3; 7). Интерес к данной теме возник после того, как введение конструкта «эмоциональный интеллект» позволило объяснить многочисленные примеры жизненного успеха лиц с относительно невысокими показателями академического интеллекта и случаи низкой успешности лиц с чрезвычайно высокими значениями IQ (3). В практической психологии, психотерапии, социологии и смежных отраслях накоплены данные, позволяющие утверждать, что в процессе достижения личного успеха многое зависит не только от обширных энциклопедических знаний, но и от умения общаться, влиять на эмоциональное состояние окружающих, регулировать свои эмоции, т.е. от некогнитивных составляющих, вплетенных в контекст жизни человека и его отношения с окружающими. Именно этот перечень характеристик, которые не вошли в структуру интеллекта как общей когнитивной способности, но оказались значимыми для реализации личностной стратегии жизненного успеха, и был назван

оксюморонным с точки зрения классической, позитивистски ориентированной психологии XX века сочетанием «эмоциональный интеллект».

На протяжении практически всего прошлого столетия психология, находясь под влиянием позитивистского подхода, методично боролась за модель человека рационального, максимально «очищенного» от негативного влияния аффективных всплесков. Эмоции человека были объявлены рудиментарным наследием и оказались недостойны внимания психологической наук (2). Не удивительно, что понятие «эмоциональный интеллект» было введено представителем другой гуманитарной области – журналистом Д. Гоулманом (3). В результате его наблюдений за жизнью, обобщений и анализа стало очевидно, что человек не в состоянии руководствоваться в своем развитии и познании мира исключительно силой разума – в современной динамичной жизни ему нужны экспресс-методы оперативной диагностики происходящего. И оказалось, что именно эмоциональные реакции в качестве обобщенных оценок, соединяющих внешние события с внутренними, нередко скрытыми от самого человека процессами формирования и реализации потребностей, мотивов, целей, именно мгновенно вспыхивающие и быстро затухающие переживания являются более верными и точными ориентирами, нежели логические выкладки и попытки просчитать все верные и неверные варианты решений той или иной ситуации.

¹ Работа выполнена при поддержке ФЦП «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России 2009-2013 гг.»

Д. Гоулман блестяще показал, насколько важно для такой казалось бы далекой от эмоций сферы, как бизнес, внимание к эмоциональным процессам. Доступность стиля изложения материала и эвристичность выводов автора произвели эффект разорвавшейся бомбы: эмоциональный интеллект был объявлен панацеей, эффективным способом найти ответы на самые различные вопросы, связанные с психикой и поведением человека в контексте самореализации и достижения успеха (3).

В целом, анализ литературы (3; 7; 8) показывает сформировавшиеся на данный момент устойчивые убеждения следующего характера: эмоциональный интеллект – это все некогнитивные способы познания и управления окружающей действительностью, частью которой является и сам человек; наиболее высокие показатели эмоционального интеллекта наблюдаются у лиц, добившихся успеха, следовательно, эмоциональный интеллект – залог успешности; эмоциональный интеллект существенно выше у женщин, особенно его межличностная составляющая; эмоциональный интеллект развивается в течение всей жизни.

Критическое рассмотрение имеющихся в литературе данных все более отчетливо выявляет складывающееся логическое противоречие, связанное с тем, что исследователи дискутируют об особенностях того или иного показателя эмоционального интеллекта, пытаются доказать наличие или отсутствие гендерных различий, однако все эти логические выкладки фактически остаются обсуждением локальных результатов точечного исследования, выполненного согласно задумке автора и зачастую несвободного от предубеждений и рамочного видения собственного эмпирического материала.

На наш взгляд, достоверные, статистически обоснованные сведения о «естественном» уровне развития эмоционального интеллекта в том или ином периоде онтогенеза позволят избежать неправомерных утверждений о повышенной склонности женщин к восприятию и управлению эмоциональным состоянием или о возможности непрерывного развития эмоционального интеллекта в течение всей жизни. Такого рода подход позволит соотнести те или иные пики и спады показателей эмоционального интеллекта в связи с возрастными особенностями и задачами развития, а также выявить сензитивные периоды, когда формирующие воздействия будут наиболее эффективны, и периоды относительно стагнации, связанные с необходимостью развития других способностей и навыков (5). Гетерохронность эмоционального интеллекта

в онтогенезе – вполне прогнозируемое явление, т.к. любая психическая функция имеет свойство достигать максимальных значений в определенные периоды жизни, а затем ее проявления становятся менее выраженными (1).

Проблема развития эмоционального интеллекта является одной из актуальнейших тем современной практической и научной психологии. Коммуникативная компетентность, которая невозможна без развитого эмоционального интеллекта, лежит в основе успешности личности как в профессиональной, так и в межличностной сферах. Способность понимать состояние другого человека, воздействовать на него, а также эффективно управлять собственными эмоциями – залог активной и адекватной адаптации человека к постоянно меняющимся условиям окружающей действительности, важнейший фактор самореализации в современном мире. В результате на первый план выходят вопросы, связанные с созданием новейших приемов и способов развития такого рода навыков и способностей.

Актуальность исследования возможности дистанционного развития эмоционального интеллекта обусловлена тем, что данная тема является мало изученной и слабо разработанной. Развитие этого направления заостряет внимание научной общественности в отношении возможности формирования коммуникативных навыков за рамками привычного общения. Фактически, развивая данное направление, мы приближаемся к возможности конструирования посредством имеющихся медiateхнологий новой коммуникативной реальности, обладающей достаточным и универсальным обучающим потенциалом для формирования полезных и эффективных в реальной жизни навыков воздействия и взаимодействия.

В процессе анализа интернет-ресурсов (8) мы не обнаружили ни одного сайта и/или портала, а также дистанционного курса, который был бы направлен на развитие эмоционального интеллекта. Во многом это обусловлено господствующими в настоящее время зарубежными концепциями, которые ориентированы на рассмотрение эмоционального интеллекта через процессуальные характеристики (понимание эмоций, управление эмоциями, экспрессия эмоций и т.д.). Наши собственные разработки, полученные в результате объемного экспериментального исследования (4; 6), позволяют заключить, что эмоциональный интеллект имеет базовые структурные компоненты, к числу которых в первую очередь следует отнести навыки опознания и верба-

лизации эмоций (6). Следует подчеркнуть, что современный уровень развития интернет-технологий позволяет разрабатывать и внедрять самые разнообразные задания, направленные на тренировку и развитие этих важнейших, на наш взгляд, составляющих эмоционального интеллекта. Создание же на основе произведенных экспериментальных исследований дистанционного интернет-тренажера представляется важным социальным проектом, призванным сделать возможность развития коммуникативных навыков доступной для различных категорий пользователей всемирной сети. Представляется, что такого рода работа способна внести существенный вклад в повышение психологической культуры общения как в виртуальном пространстве, так и при непосредственных контактах.

Предварительный SWOT-анализ возможностей, сильных и слабых сторон разработки и внедрения дистанционного интернет-тренажера эмоционального интеллекта позволил сделать ряд выводов. В первую очередь, значительными плюсами создания дистанционного тренажера являются следующие особенности:

1) практически неограниченное количество человек, для которых дистанционный тренажер является доступным и надежным средством саморазвития коммуникативных навыков, в том числе для представителей удаленных территорий;

2) возможность для участников в удобном (ускоренном или стандартном) темпе осваивать предлагаемые материалы;

3) возможность для автора-разработчика контролировать результаты выполнения заданий, вносить коррективы, добавлять новые, удалять низкоэффективные задания;

4) возможность пополнять и расширять образовательную среду курса за счет включения новых заданий;

5) привлекательность такого рода ресурсов как современных образовательных технологий для подростков и молодежи;

6) экономичность: после разработки контента курс требует минимальных вложений в виде оплаты хостинга и услуг технического специалиста, производящего периодические обновления, в то время как очные психологические тренинги и обучающие семинары требуют аренды помещений, вложений в подготовку раздаточного материала, оплату труда тренера (ведущего), что ведет к их существенному удорожанию.

В качестве слабых сторон можно выделить:

1) ограничения в создании достоверного пространства развивающего межлично-

стного общения, связанные со спецификой использования технических средств;

2) возможность для участника эксперимента привлекать дополнительные источники информации, т. е. действовать недостаточно самостоятельно при выполнении предлагаемых заданий;

3) отсутствие аналогов – как следствие, сложности в определении трудности заданий, неравномерное повышение которой может привести к отсеву части пользователей.

Цель представляемого исследования была сформулирована следующим образом: оценить возможность развития эмоционального интеллекта испытуемых в возрасте 14-22 лет – учащихся школ и вузов – посредством выполнения тематических дистанционных заданий, представленных на авторском интернет-ресурсе. Предполагалось, что систематическое выполнение различных упражнений в комплексе специально составленной программы посредством дистанционного обучения будет способствовать развитию эмоционального интеллекта у учащихся 9-11 классов и студентов вузов.

Специально для реализации данного исследования был разработан мультимедиа-ресурс «Дистанционный тренажер опознания и вербализации эмоций» на базе образовательной системы Moodle, позволяющей создавать различные интерактивные задания для зарегистрированных пользователей, осуществлять администратору ресурса контроль выполнения заданий и вести рейтинг результатов работы пользователей.

Оценка эффективности программы дистанционного развития эмоционального интеллекта осуществлялась путем входящей и итоговой диагностики уровня эмоционального интеллекта (использовался опросник «ЭмИн» Д. В. Люсина), способности вербализовать эмоции (методика «Словарь эмоций» Е. С. Ивановой), способности опознавать лицевую экспрессию (методика «Тест лицевой экспрессии» Е. С. Ивановой), уровня алекситимии (опросник «Торонтская алекситимическая шкала»).

Выборка состояла из учащихся гимназии № 9, школы № 125 г. Екатеринбурга, студентов Уральского федерального университета, Уральского государственного экономического университета, Уральской государственной юридической академии. После предварительного обследования были сформированы две экспериментальные группы (74 учащихся гимназии в возрасте 14-17 лет, 112 учащихся вузов в возрасте 18-22 лет) и две контрольные группы (68 учащихся 14-17 лет, 103 студента вузов 18-22

лет), выровненные по половому составу и показателям эмоционального интеллекта.

Анализ результатов входящей диагностики осуществлялся по t-критерию Стьюдента и показал отсутствие значимых различий между экспериментальной и контрольной группами как по общему уровню эмоционального интеллекта, так и по его составляющим – объему активного словаря эмоций и точности опознания лицевой экспрессии.

Реализация программы дистанционного развития эмоционального интеллекта в экспериментальных группах осуществлялась в течение 6 недель – по три занятия в неделю. Используемая образовательная среда Moodle позволяет контролировать скорость открытия обучающимися новых тем. Для нас было принципиально важно, чтобы сенсорные навыки, которые лежат в основе восприятия и опознания эмоций, развивались на протяжении трех недель, так как этот временной отрезок признается когнитивистами значимым периодом для формирования, освоения и закрепления новых умений.

Участники экспериментальных групп после регистрации получили доступ к интернет-тренажеру. Вся программа представляемого дистанционного варианта развития опознания и вербализации эмоций как базовых компонентов эмоционального интеллекта включала 41 задание, которые были распределены на 17 занятий. В заданиях использовались авторские, созданные в рамках проекта, фотографии спонтанной лицевой экспрессии, музыкальные фрагменты, подобранные согласно отзывам для создания аудиальных образов эмоций и чувств, фрагменты из художественных фильмов и мультфильмов, иллюстрирующие переживания героев, фразеологизмы и иллюстративный материал, разработанный ранее в рамках курсовых работ 2009–2011 гг. совместно со студентами Г. А. Грибом, И. Н. Чувашевым, В. В. Савельевым.

Следует отметить, что наиболее высокие показатели изначально и на протяжении всего обучающего дистанционного курса были связаны с упражнениями, основанными на восприятии и опознании лицевой экспрессии. Аналогичные эмоции, закодированные выдающимися композиторами в музыке, не получали столь точных и правильных оценок. Что касается вербальных навыков, то наши ожидания относительно прироста этого показателя изначально бы-

ли очень высоки, так как ранее нам удалось доказать, что активный словарь эмоций может эффективно развиваться и увеличиваться в несколько раз за относительно ограниченный промежуток времени (4).

По окончании программы была проведена повторная диагностика всех четырех групп испытуемых. Результаты входящей и исходящей диагностики оценивались с помощью T-критерия Вилкоксона, который показал наличие более сильных положительных изменений по ряду отслеживаемых параметров у школьников экспериментальной группы в сравнении со школьниками контрольной группы. Также динамика в экспериментальной группе школьников выше, чем в группе студентов, что объясняется, с одной стороны, изначально более высокими показателями студентов, а также подтверждает нашу имплицитную гипотезу о более высокой сензитивности подростков к формирующим воздействиям, направленным на развитие эмоционального интеллекта, в связи с ведущим типом деятельности данного возраста – общением.

Статистический анализ результатов показал, что по всем методикам у экспериментальной группы в целом наблюдалась явная положительная динамика уровня эмоционального интеллекта, способности вербализовать эмоции и опознавать их по лицевой экспрессии, а также снижение алекситимии. Кроме того в результате реализации программы возрастные различия между учащимися гимназии и студентами сократились по показателю «Словарь эмоций». Таким образом, после работы на данном тренажере школьники экспериментальной группы существенно приблизились по ряду показателей коммуникативных способностей к более старшей возрастной группе – группе студентов. Это косвенным образом указывает на то, что данная программа, несмотря на большое количество визуального материала, способствует также развитию уровня осознания и понимания эмоций – как собственных, так и окружающих.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная программа дистанционного развития эмоционального интеллекта способствует его развитию за счет активизации базовых компонентов – опознания и вербализации эмоций и может быть рекомендована для внедрения в качестве эффективного средства развития эмоционального интеллекта как неотъемлемой части коммуникативной культуры личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Веккер Л. М. Психика и реальность: Единая теория психических процессов. М. : Смысл; Per Se, 2000.
2. Вилонас В. К. Перспективы развития психологии эмоций // Тенденции развития психологической науки. М. : Наука, 1989.

3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект на работе. М. : АСТ МОСКВА: Владимир: ВКТ, 2010.
4. Иванова Е. С. Лонгитюдное исследование показателей алекситимии и объема активного словаря эмоций студентов-психологов // Практическая психология: от фундаментальных исследований до инноваций : мат-лы 3-ей Междунар. научно-практ. конф. 10 октября 2008 г. – Тамбов : ТГУ им. Г. Р. Державина, 2008.
5. Иванова Е. С. Половозрастные особенности эмоционального интеллекта и его структурных компонентов // Образование и наука. Известия Уральского отделения Рос. академии образования. 2011. №7 (86).
6. Иванова Е. С. Эмоциональный интеллект: новая панацея? // Социально-гуманитарные и юридические науки: современные тренды в изменяющемся мире : IX Междунар. науч.-практ. конф. 20 августа 2012 г. Краснодар : Премьер, 2012.
7. Люсин Д. В. Новая методика измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4.
8. Панкратова А. А. Эмоциональный интеллект: примеры программы формирования // Психологические исследования. 2010. №. 1(9) URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2010n1-9/289-pankratova9.html#e3>.

Статью рекомендует д-р психол. наук, проф. В. М. Воронин.