

Кудрявцева Ангелина Сергеевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПОНЯТИЕ И СТРУКТУРА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

***Аннотация:** в статье рассматриваются теоретические подходы к эмоциональному интеллекту (ЭИ) и особенности его развития у младших школьников (7–10 лет). Проанализированы модели ЭИ П. Соловья и Дж. Майера, Д. Гоулмана (самосознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия, социальные навыки), Д.В. Люсина. Младший школьный возраст определён как критический период для развития ЭИ. Представлены практические приёмы: вербализация эмоций, различение эмоций других, дыхательные упражнения, рефлексия. Отмечена связь ЭИ с успеваемостью.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, младший школьный возраст, эмоциональная регуляция, эмпатия, педагогическая практика.*

На данный момент в образовательной сфере первоочередной целью является всестороннее развитие личности обучающегося, и конечно же, сюда входит и формирование эмоционального интеллекта (ЭИ). Тот самый термин «эмоциональный интеллект», прочно вошёл в педагогическую практику, и поэтому важно, чтобы о нем знали учителя начальных классов. «Мера интеллекта – это способность меняться», – как говорил Альберт Эйнштейн. Поэтому изменения – это не плохо, это важный пункт жизни и если ранее главный акцент был на когнитивном развитии, то в последнее время он сменяется пониманием того, что успешная социализация и академические достижения младшего школьника, будь то медали или оценки за отличие, во многом зависят от его способности распознавать, понимать и регулировать эмоциональные состояния. «Высокий

ЭИ помогает детям справляться с эмоциями, оставаясь спокойными и концентрируясь на задании. Дети с высоким ЭИ реже хулиганят и пропускают уроки» [8]. Важно отметить, что актуальность данной проблемы подчеркивается требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС), которые акцентируют внимание на личностных результатах образования, включая развитие эмпатии, этических норм, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Начиналось все с понятия интеллекта, который ввел английский ученый Ф. Гальтон в конце 19 столетия. За основу были взяты научные труды Ч. Дарвина об эволюции, и ученый считал, что решающей причиной возникновения любых индивидуальных различий, как телесных, так и психических, является фактор наследственности. В 60-е года XX века в психологии появилось такое понятие «эмоциональный интеллект», так, в 1964 году Майкл Белдок назвал свою работу «чувствительность к выражению эмоционального интеллекта в трех способах общения», а позднее была опубликована работа Б. Лойнера «Emotional intelligence and emancipation» переводимый как «эмоциональный интеллект и эмансипация». Но в какой-то момент понятие «эмоциональный интеллект» связывали с другим понятием – социальный интеллект. Концепция «социального интеллекта» разработана такими учеными как Дж. Гилфорд, Х. Гарднер и Г. Айзенк. Психологи поняли, что измерение человека в социальном поле сводить лишь к когнитивным способностям недостаточно. Американский психолог Ховард Гарднер в 1983 году, в своей теории множественных интеллектов предполагал, что никакого «общего интеллекта» не существует, и доказывал, что это не единая способность, а совокупность различных типов. В зависимости от того, в какой сфере применяются способности, он выделил семь типов интеллекта, которые позже дополнил до девяти. К ним относятся: лингвистически-вербальный, музыкально-ритмический, логико-математический, визуально-пространственный, телесно-кинестетический, межличностный, внутриличностный, натуралистический и экзистенциальный.

В науке понятие ЭИ, как отдельный цельный подход, берет начало с публикации статьи в 1990 году американских психологов П. Соловея и Дж. Майера. Ученые первоначально определили эмоциональный интеллект как «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий» [1]. Позже психологи предложили другое определение эмоционального интеллекта – «способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений» [2]. С точки зрения ученых, эмоциональный интеллект – это полноценная познавательная способность, а не просто «чуткость» или «доброта».

Ученые всегда дорабатывают теории, которые им близки, поэтому настоящий фурор произошел после выхода книги Дэниела Гоулмана «Emotional Intelligence» в 1995 году. Гоулман заявил, что эмоциональный интеллект в жизни может значить для успеха гораздо больше, чем высокий IQ. Всегда есть тот, кто не согласен, поэтому учёные до сих пор спорят, насколько это утверждение корректно, но именно Гоулман сделал понятие массовым и востребованным в педагогике.

До сих пор единой теории эмоционального интеллекта не существует, но существуют разные подходы, например, подход Гоулмана, который считается смешанным. Он расширил понятие, включив в него и когнитивные способности, и личностные черты. Его модель включает пять компонентов:

- самосознание, то есть умение распознавать собственные эмоции;
- саморегуляция, то есть способность управлять своими состояниями;
- мотивация, то есть направленность на достижение целей;
- эмпатия, то есть умение вставать на место других;
- социальные навыки, умение выстраивать отношения [5].

Для педагогической практики, эта модель, более понятна и легче ложится на воспитательную работу.

Так как Соловей и Майер многое сделали для постановления понятия ЭИ, то стоит рассмотреть их модель способностей, которая является самой строгой, с научной точки зрения. Эта модель рассматривает эмоциональный интеллект как набор когнитивных навыков, но которые можно измерить, и авторы выделяют четыре компонента:

- восприятие эмоций, это что-то похожее на 1 и 2 пункт предыдущей модели, т. е. способность замечать эмоции в себе и других, в том числе по выражению лица, голосу, позе;

- использование эмоций для мышления – умение направлять эмоции на решение задач;

- понимание эмоций – способность анализировать, почему возникла та или иная эмоция, как она может развиваться;

- управление эмоциями – способность регулировать свои и чужие эмоции для достижения целей [3].

Ученые пошли дальше и в 2002 году разработали тест MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), который до сих пор считается одним из самых надёжных инструментов для измерения эмоционального интеллекта.

В отечественной литературе значительный вклад в эту теорию внес Д.В. Люсин, и он определяет эмоциональный интеллект как «психологическое образование, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические черты» [7]. Автор предлагает двухкомпонентную структуру, разделяя внутриличностный интеллект, который характеризуется способностью понимать собственные эмоции и управлять ими и межличностный интеллект, который говорит о способности понимать эмоции других людей и управлять ими. Известный советский психолог Л.С. Выготский, опираясь на культурно-историческую теорию, в частности, на принцип единства аффекта и интеллекта. Он отмечал: «Кто оторвал мышление с самого начала от аффекта, тот навсегда закрыл себе дорогу к объяснению причин самого мышления» [4].

Критически важным периодом для развития эмоционального интеллекта является младший школьный возраст. С 7 до 10 лет дети максимально восприимчивы к обучению и плюс к этому переходят от импульсивного реагирования, от игровой деятельности, к более осознанному поведению и учебной деятельности как ведущей. Еще, именно в этом возрасте, закладываются основы произвольной регуляции, формируется способность понимать чужие переживания.

По мнению кандидата психологических наук И.Н. Андреевой, развитие ЭИ в начальной школе связано с расширением социального опыта ребенка и его включением в новые системы отношений: «учитель – ученик» и «ученик – одноклассники».

Важно отметить, что уровень развития эмоционального интеллекта в начальной школе напрямую связан с успеваемостью, и при наблюдении за учащимися, было выявлено, что дети с низким уровнем эмоциональной регуляции чаще испытывают трудности с усвоением материала, даже если их когнитивные способности высоки.

Структура эмоционального интеллекта у учащихся начальной школы имеет свою специфику. В этот период активно развивается эмпатия, и вхождение в коллектив требует от ребенка способности считывать невербальные сигналы, учитывать эмоции в конкретной ситуации для успешного взаимодействия, но при этом осознание собственных глубоких мотивов развивается медленнее и требует направленной педагогической поддержки. Плюс к этому, в начальной школе закладываются основы учебной мотивации. Ребёнок, который умеет распознавать своё состояние, такие как «я устал», «мне обидно», «я злюсь, потому что не получилось» и тем более управлять им, гораздо легче справляется с учебными неудачами и не теряет интереса к учёбе.

Осталось понять, как помочь детям в развитии ЭИ, ведь нет такого отдельного урока, но оно вплетается в повседневную работу. Учитель начальных классов выступает для ребенка значимым взрослым, и важно, чтобы сам учитель транслировал способы эмоционального реагирования.

В первую очередь, важно называть эмоции, которые чувствует ребенок, то есть, когда он плачет или злится, учитель может помочь ему обозначить состояние: «Ты расстроен, потому что не успел дописать работу», «Ты злишься, потому что одноклассник взял твою ручку без спроса». Исследования, которые проводили Дьяченко и Лаврентьева, показывают, что вербализация эмоций снижает интенсивность переживания и помогает ребёнку лучше понимать себя [6].

Далее, учащихся необходимо учить различать эмоции других людей, и тут подходят любые рассказы, мультфильмы, жизненные ситуации, в которых потом необходимо разбираться: «Как ты думаешь, что чувствовала девочка, когда потерялась?», «Почему мальчик заплакал?».

Важным пунктом является работа с саморегуляцией, и самый эффективный приём, это остановка. Научить детей посчитать до пяти, сделать глубокий вдох прежде, чем реагировать. В начальной школе хорошо работают дыхательные упражнения в начале урока или после перемены.

И конечно же, стоит использовать рефлексию. Нужно делать это не только по знаниям, но и по эмоциям. Неважно, когда задавать вопросы детям: утром «Что было на завтрак?» или в течении дня «Что тебя обрадовало за сегодня? Что удивило?», но они помогают ребёнку привыкать к анализу собственных состояний.

Саморегуляция в ситуациях успеха или неуспеха занимает особое значение в структуре ЭИ младшего школьника, так как в начале обучения самооценка ребенка часто напрямую зависит от школьных отметок, что может влиять на эмоциональный фон. Развитие эмоционального интеллекта позволяет школьнику отделять свою личность от своих достижений, снижать уровень тревожности и конструктивно переживать трудности.

Подводя итог, можно заключить, что эмоциональный интеллект представляет собой когнитивные и эмоциональные компоненты, направленные на адаптивное восприятие реальности. В начальной школе закладывается фундамент эмоциональной компетентности, который определяет развитие личности. Развитие эмоционального интеллекта – это важные рабочие инструменты педагога,

особенно в начальной школе. Дети, которые понимают себя и других, не только лучше учатся, но и с большей вероятностью вырастают в людей, способных выстраивать здоровые отношения и справляться с трудностями. А это, пожалуй, и есть главная цель образования.

Список литературы

1. Salovey P. The Mayer – Salovey – Caruso Emotional Intelligence Test / P. Salovey, J. Mayer. – 1990.
2. Bariso J. EQ. Emotional intelligence in practice / J. Bariso. – Eksmo Publishing House, 2019. – 150 p.
3. Mayer J.D. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications / J.D. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15. No. 3. – P. 197–215.
4. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 2. Проблемы общей психологии / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1982. – 504 с.
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – М.: АСТ, 2009. – 480 с. EDN QXXFGVB
6. Дьяченко О.М. Психическое развитие дошкольников / О.М. Дьяченко, Т.В. Лаврентьева. – М.: Педагогика, 1984. – 128 с.
7. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин // Социальный интеллект: понимание, овладение, воздействие / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 29–36. EDN UVGYGB
8. Цыбульская С.С. Влияние эмоционального интеллекта на учебный процесс / С.С. Цыбульская, С.М. Сайдалиева, Г.Р. Сулейманова // Молодой ученый. – 2024. – №49(548). – С. 342–344. – URL: <https://moluch.ru/archive/548/120092> (дата обращения: 09.05.2026). EDN KMNXGC