

РЕФЛЕКСИВНАЯ МЕТОДИКА «ДИАГРАММА БАЗОВЫХ ЭМОЦИЙ»
КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА
У СЛУШАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Т. А. Шакун,

кандидат педагогических наук,
Институт повышения квалификации и переподготовки
УО «Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»,
Минск, Республика Беларусь
ORCID ID 0009-0005-3196-2792
e-mail: tatsiana.shakun@gmail.com

Аннотация: в статье актуализирована проблема развития эмоционального интеллекта педагогов. Представлено описание авторской рефлексивной методики «Диаграмма базовых эмоций», обеспечивающей развитие оценочно-прогностической и экспрессивно-коммуникативной функций эмоционального интеллекта у слушателей переподготовки.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект педагога, переподготовка, базовые эмоции.

Annotation: the article actualizes the problem of teachers' emotional intelligence development. The author's reflexive technique «Diagram of Basic Emotions», which provides the development of evaluative and prognostic and expressive-communicative functions of emotional intelligence in retraining students, is described.

Keywords: emotional intelligence of a teacher, retraining, basic emotions.

Развитие эмоционального интеллекта как способностей человека к идентификации, пониманию причин возникновения, выражению и управлению собственными эмоциями и эмоциями других людей является актуальной психолого-педагогической проблемой современности. Это вызвано тем, что высокий уровень развития эмоционального интеллекта влияет на психическое здоровье и благополучие человека, обеспечивает оптимальное функционирование, помогает адаптироваться к различным ситуациям, выстраивать эффективные межличностные отношения, достигать успеха в жизни и профессиональной деятельности.

Изучением проблемы эмоционального интеллекта занимались многие отечественные и зарубежные специалисты: А. Алешина, И. Н. Андреева, Р. Бар-Он, Т. Бредберри, Г. Бук, И. И. Ветрова, Дж. Готтман, Дж. Гривз, Д. Гоулман, Дж. Деклер, О. Калиничев, А. В. Карпов, Д. Карузо, Л. Кроль, Д. В. Люсин, Дж. Мейер, К. В. Петридис, А. С. Петровская, И. В. Плужников, У. Пэйн, Е. А. Сергиенко, Т. И. Солодкова, С. Дж. Стейн, П. Сэловей, Д. В. Ушаков, Н. Холл, С. Шабанов и др.

В результате анализа различных теорий, концепций и подходов к пониманию сущности и структуры эмоционального интеллекта И.Н. Андреевой разработана интегративная модель, согласно которой *эмоциональный интеллект*

представляет собой «когнитивно-личностное образование, совокупность умственных способностей к пониманию эмоций и управлению ими, компетенций, связанных с обработкой и преобразованием эмоциональной информации, а также коммуникативных, эмоциональных, интеллектуальных и регулятивных личностных свойств, способствующих адаптации индивида» [1, с. 86].

И.Н. Андреевой выделены следующие *функции эмоционального интеллекта* [1, с. 14]: оценочно-прогностическая (восприятие, идентификация и понимание эмоций), экспрессивно-коммуникативная (адекватное выражение эмоций, способствующее эффективному межличностному взаимодействию и оптимизации совместной деятельности), регулятивная (управление эмоциями), мотивирующая (влияние эмоций на мотивационную сферу личности), фасилитирующая (способность вызывать эмоции, способствующие решению определенных задач), рефлексивно-коррекционная (осознание эмоциональных переживаний и целенаправленное их изменение), адаптивная (приспособление к изменениям во внутреннем мире и внешней среде).

Развитие эмоционального интеллекта у педагогов является важным элементом их непрерывного профессионального образования, так как его высокий уровень способствует не только установлению эффективного педагогического общения с коллегами, администрацией учреждения образования, обучающимися и их законными представителями, но и, согласно результатам исследования Т. И. Солодковой [2], является эффективным личностным ресурсом предупреждения и преодоления синдрома выгорания, который может приводить к ухудшению физического и психического здоровья педагогов, дегуманизации межличностных отношений, проявлениям черствости и циничности, потере личностного смысла и желания прилагать усилия на рабочем месте.

Для примера педагогического средства, направленного на развитие оценочно-прогностической и экспрессивно-коммуникативной функций эмоционального интеллекта, приведем авторскую рефлексивную методику «*Диаграмма базовых эмоций*».

Отметим, что *базовые эмоции*, согласно Кэрролу Э. Изарду [3, с. 63–64], являются элементарными переживаниями, которые возникли в результате эволюционно-биологических процессов, имеют отчетливые и специфические нервные субстраты, проявляются при помощи выразительных и характерных конфигураций мышечных движений лица, влекут за собой отчетливые и осознаваемые переживания и оказывают организующее и мотивирующее влияние на человека, способствуя его адаптации к окружающей среде. К базовым эмоциям Кэррол Э. Изард относит интерес, радость, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вину и смущение [3, с. 64]. Своеобразное их сочетание приводит к возникновению более сложных (комплексных, составных) переживаний. Для организации рефлексии слушателей и подведения итогов обучения нами были отобраны шесть базовых эмоций из представленного

перечня (радость, интерес, удивление, гнев, печаль и страх) для соразмерного предъявления к обсуждению как положительных, так и отрицательных эмоций.

Представим более подробное описание авторской рефлексивной методики «*Диаграмма базовых эмоций*».

Рефлексивная методика «Диаграмма базовых эмоций»

Цель – развитие оценочно-прогностической и экспрессивно-коммуникативной функций эмоционального интеллекта у слушателей в процессе рефлексии и подведения итогов обучения.

Время реализации: 30–45 минут (в зависимости от количества обучающихся в учебной группе).

Оборудование: стулья полукругом, магнитная доска или флипчарт с изображением диаграммы базовых эмоций, магниты (по 3 штуки на каждого обучающегося), мел (по необходимости), бланки для индивидуальной рефлексии (по количеству обучающихся).

Алгоритм реализации:

1. Организационный этап:

Преподаватель приветствует обучающихся, озвучивает цель учебного занятия. Затем рисует на доске диаграмму базовых эмоций, раскрывая важное значение всех эмоциональных переживаний для человека:

1) *сектор радости* – эмоционального переживания, возникающего при удовлетворении актуальной потребности (счастье, восторг, ликование, удовольствие, спокойствие, умиротворение, веселье);

2) *сектор интереса* – эмоционального переживания, мотивирующего на обучение, развитие навыков и умений (любопытство, предвкушение, увлеченность);

3) *сектор удивления* – эмоционального переживания, возникающего как ответ на внезапно возникшие обстоятельства, как впечатление от чего-нибудь неожиданного и странного (шок, ошеломление, изумление, замешательство);

4) *сектор гнева* – эмоционального переживания, возникающего в ситуации появления препятствия на пути удовлетворения важной для человека потребности (раздражение, злость, обида, недовольство, возмущение);

5) *сектор печали* – эмоционального переживания, связанного с потерей чего-то ценного и важного для человека (разочарование, грусть, скука, сожаление, уныние, тоска);

6) *сектор страха* – эмоционального переживания, возникающего в ситуациях опасности, наличия прямой или косвенной угрозы биологическому или социальному существованию человека (растерянность, волнение, тревога, беспокойство, отчаяние).

2. Этап индивидуальной рефлексии:

Каждый обучающийся в бланке для индивидуальной рефлексии (рисунок) по шкале от 0 до 10 баллов оценивает частоту переживания каждой эмоции на протяжении всего периода обучения и заштриховывает необходимое количество фрагментов соответствующих секторов диаграммы.

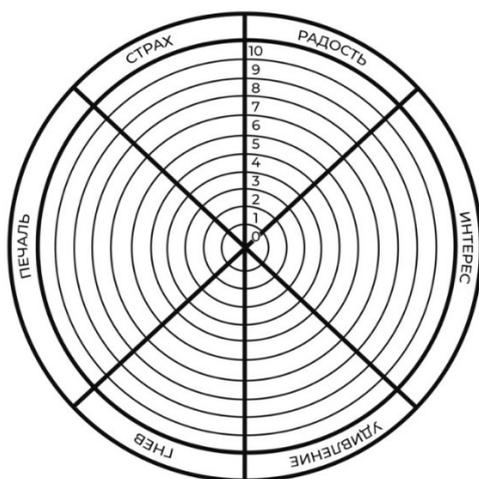


Рисунок – Диаграмма базовых эмоций для индивидуальной рефлексии

3. Этап групповой рефлексии:

Обучающиеся по очереди выходят к доске (флипчарту) и делятся тремя наиболее яркими событиями, которые произошли с ним во время обучения и вызвали наибольший эмоциональный отклик. При этом в каждом событии выявляется ключевое переживание, упоминание о котором фиксируется при помощи размещения магнита в соответствующем секторе диаграммы базовых эмоций.

4. Этап подведения итогов:

В завершении круглого стола на основании качественного и количественного анализа общей диаграммы базовых эмоций преподаватель делает выводы о процессе и результатах образовательного процесса для данной учебной группы.

Следует отметить, что рефлексивная методика «Диаграмма базовых эмоций» неоднократно применялась в образовательном процессе Института повышения квалификации и переподготовки Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка в рамках круглых столов на завершающих этапах обучения слушателей специальностей переподготовки педагогического профиля. Реализация данной методики вызывала положительный эмоциональный отклик и оказывала влияние на создание благоприятного социально-психологического климата в учебной группе, что являлось важным условием для организации рефлексии, обмена впечатлениями, подведения итогов обучения и способствовало развитию эмоционального интеллекта у слушателей.

Список использованных источников

1. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие / И. Н. Андреева. – Новополоцк : Полоц. гос. уе-т, 2020. – 356 с.
2. Солодкова, Т. И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Солодкова Татьяна Ивановна ; Вост.-Сиб. гос. акад. образования. – Иркутск, 2011. – 23 с.
3. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб : Питер, 2011. – 461 с.