

УДК: 159.9.07

DOI: 10.25629/НС.2024.01.15

ТЕХНОЛОГИИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕГРАТИВНЫХ МЕТОДОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Кононыхина В.Б.

Российский новый университет

Аннотация

В статье описано практическое применение современных интегративных методов, которые могут быть использованы для развития способностей, входящих в структуру эмоционального интеллекта, – это способности понимать собственные эмоции и эмоции другого человека и управлять ими. В качестве интегративных методов рассматривались песочное моделирование, работа с кинетическим песком и метафорические ассоциативные карты (МАК). Описаны диагностические особенности используемого в работе метода песочного моделирования, работа с кинетическим песком и метафорическими ассоциативными картами. На примере метода песочного моделирования описана пошаговая работа, которая позволит продолжить работу после диагностики и начать дальнейшую работу по развитию необходимых способностей эмоционального интеллекта. Основное внимание в работе уделяется технологии трансформации, пониманию своего состояния в режиме реального времени, с помощью схемы «ТЭМП» (тело, эмоции, мысли, поведение) и оценки общего состояния респондентов до и после трансформации. Акцент также делается на конгруэнтном состоянии, которое должно быть достигнуто в процессе трансформации. Показана эффективность описанной технологии и возможность ее использования в интегративных методах. Предлагаемые технологии могут быть использованы как в индивидуальной работе, так и в групповой.

Ключевые слова

Эмоциональный интеллект, песочное моделирование, кинетический песок, МАК, когнитивно-поведенческая терапия, трансформация, конгруэнтное состояние.

Введение

Темп жизни, в котором мы сейчас живем, быстр и стремителен. За единицу времени нам удается сделать несколько дел одновременно. Многозадачность используется во всех сферах жизнедеятельности без исключения, поэтому она также переносится и на оказание психологических услуг [5]. Так, клиент хочет получить по итогам первой сессии не только понимание происходящего (диагностику), но и одновременно понимание возможных путей решения интересующего его запроса. Процесс «здесь» и «сейчас» важен как для клиента, так и для специалиста. Поэтому специалисту необходимо быстро адаптироваться к новым условиям и количественным изменениям респондентов в ряде случаев, а также владеть современными и доступными технологиями. В настоящее время специалисты комбинируют и используют в своей работе различные психологические направления, благодаря этому удается добиться наилучшего результата.

Краткий обзор исследований

Желание быть эффективным сегодня как в жизни, так и на работе, побуждает овладевать качествами эффективного человека. Взаимодействие друг с другом, коммуникация подразумевает обмен не только информацией, но и эмоциями. И насколько продуктивным будет взаимодействие, зависит не только от нас, но и от оппонента. Способность владеть собой в любой

ситуации и контролировать происходящее заставляет нас искать способы общения, которые позволят продуктивно взаимодействовать [5]. Как правило, необходимо обладать не одним-двумя качествами, а набором способностей, компетенций, навыков и др. Так, несколько способностей (понимание и управление как своими собственными эмоциями, так и эмоциями другого) были объединены в понятие «эмоциональный интеллект».

Понятие «эмоциональный интеллект», на первый взгляд, является новым и современным и активно стало использоваться в начале в XXI века. Этому предшествовала публикация книги Д. Гоулмана «Эмоциональный интеллект» в 1995 г., и популярность этой темы возросла. В связи с этим сторонники «популистских подходов к эмоциональному интеллекту заявляли, что он является «ключом» к успеху во многих сферах жизни» [1, с. 26]. Слова, входящие в «эмоциональный интеллект» – «эмоции» и «интеллект», показывают основные значения этого понятия. Стоит отметить, что интерес к теме эмоций и интеллекта был актуален задолго до публикации книги Д. Гоулмана [1, 7].

Так, древние философы Сократ и Платон, жившие в 4 веке до нашей эры, понимали взаимосвязь между эмоциональными и когнитивными процессами и определяли их как превосходство разума над эмоциями [1]. Другой философ, Аристотель, «как нечто, столь сильно преобладающее человеческое состояние, что это отражается на его способности к рассуждению и сопровождается удовольствием и страданием» [цит. по: 8, с. 18]. Аристотель предположил, что эмоциями можно управлять с помощью разума. Исходя из этого можно заключить, что связь эмоций и когнитивных способностей вызывала интерес на протяжении многих столетий.

Способность справляться с трудностями, возникающими в жизни, является еще одним фактором эффективной личности [10]. Д.А. Леонтьев называет эту способность ресурсом – это «те индивидуальные особенности, в зависимости от которых задачи мобилизации, адаптации к стрессовой ситуации, ее преодоления и предотвращения неблагоприятных последствий решаются легче или, напротив, труднее (при их дефиците)» [10, с. 504]. Так, ресурсы делятся на индивидуальные и средовые или, соответственно, на психологические и социальные. Психологические ресурсы – это способности и навыки, которые могут и должны формироваться и пополняться в течение жизни [10]. К ним относятся: поддержание психического и эмоционального здоровья, самоуважения, уверенности в себе, умение эффективно решать проблемы и др. В сложных ситуациях человек выбирает ту стратегию поведения, которая известна или уже была однажды использована. И здесь важно не только то, в какой степени известны конструктивные стратегии, но и то, в какой степени человек обладает оптимистичным или пессимистичным мировоззрением. Хорошо известные и опробованные стратегии поведения в разных ситуациях могут проявляться по-разному. Поэтому способность адаптироваться помогает лучше воспринимать текущие жизненные ситуации.

Из этого следует, что психологический ресурс, как и эмоциональный интеллект, состоит из набора способностей, которые позволяют противостоять различным жизненным ситуациям.

Сегодня существуют исследования, которые показывают связь эмоционального интеллекта, например, с тревожностью, эмоциональной стабильностью, самоконтролем и др. [6, 7, 13, 14, 15]. Так, высокий эмоциональный интеллект позволяет лучше справляться с тревогой (В.Б. Кононыхина, Ю.А. Кочетова) [6, 7], стрессом (D.Sharon et al.) [15], повышает эмоциональную стабильность и самоконтроль (A. Zahid et al.) [13]. Другие исследования показывают улучшения в процессах обучения (Ю.А. Кочетова) [7], социализации и коммуникации (M. Hefner et al.) [14]. Уровень эмоционального интеллекта повлияет не только на психологические качества самого человека, но и на его окружение (A. Zahid et al.) [13].

Для того чтобы начать развитие эмоционального интеллекта, необходимо определить текущее состояние эмоционального интеллекта. На данный момент существует три группы моделей эмоционального интеллекта, для каждой из которых есть свой диагностический арсенал.

Первая модель эмоционального интеллекта – это модель способностей. Когнитивные способности в этой модели будут основой эмоционального интеллекта. Авторы модели способностей П. Сэловей, Д. Мэйер, Д. Карузо [1] представили диагностику, основанную на решении задач –

MSCEITV2.0 MayerSalovey-Caruso. Окончательная версия этой методики состоит из 141 задания. Модель способностей также известна как основная модель эмоционального интеллекта.

Позже другие исследователи, работавшие над этой темой, добавили к когнитивным способностям личностные характеристики. В результате появились смешанные модели эмоционального интеллекта, отражающие эти различия. Здесь диагностика, основанная на самоотчетах. Наиболее популярные и широко используемые методики – «ЭМИн» Д.В. Люсина (46 вопросов), «Тест эмоционального интеллекта Холла» (30 вопросов), «МЭИ» М.А. Манойловой (40 вопросов) и др. [1].

В результате не существует единой модели эмоционального интеллекта. Поэтому развитие этой темы продолжает волновать исследователей и сегодня. Так, существуют исследования, в которых еще диагностика проводится с использованием проективных методик – «Три желания», «Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций» и др. [7]. Поэтому специалисты, работающие в этом направлении, сами выбирают диагностический материал, который, по их мнению, приемлем с точки зрения затраченного времени, полученных конечных результатов, возрастных особенностей и др.

Для любой диагностики необходимо время на прохождение, обработку результатов и интерпретацию. В результате получаем усредненный результат в зависимости от выбранной методики диагностики. Полученные данные покажут те способности, на развитие которых стоит обратить внимание. Следовательно, процесс диагностики необходим и должен занимать минимум времени, чтобы было больше времени для развития необходимых способностей.

Дальнейшая работа по развитию эмоционального интеллекта, как правило, проводится отдельно. При этом популярность этой темы приводит к появлению различных методов развития – от тренинговой работы до средств художественной деятельности (музыка, литература, изобразительное искусство и др.). Благодаря дистанционным возможностям разрабатываются тренажеры, которые также позволяют заниматься развитием эмоционального интеллекта. Из этого следует, что данный процесс требует отдельного времени и умения.

Как видно из вышеизложенного, в настоящее время диагностика и развитие эмоционального интеллекта происходят раздельно.

Поэтому было проведено исследование с целью показать, как интегративные методы могут быть эффективно использованы на практике как для диагностического процесса, так и для развития эмоционального интеллекта.

Было выдвинуто предположение о том, что занятия с использованием интегративных методов позволят не только провести диагностику, но и развить эмоциональный интеллект.

Был проведен пилотный проект, в котором принял участие 21 студент (19 женщин и 2 мужчин), обучающиеся в высшем учебном заведении г. Москвы по психологическому направлению – это учащиеся бакалавриата и магистратуры. Возраст участников от 19 до 51 года.

Методы

Современные специалисты все чаще в своей работе используют различные психологические направления. Объединение различных направлений позволяет добиться наилучшего результата. Поэтому рассмотрим современные и доступные методы, такие, как песочное моделирование, работа с кинетическим песком, метафорические ассоциативные карты (МАК), и, конечно же, нам не обойтись без когнитивно-поведенческого анализа [3, 9, 11].

Песочное моделирование. Для работы понадобится классическая юнгианская песочница с голубым дном, песок и игрушечные фигурки. Идея песочного моделирования заключается в создании композиции на волнующую тему, с которой необходимо в дальнейшем будет работать. В песочнице создается мир с использованием песка и игрушек. Далее просим рассказать, что получилось.

В результате услышанный рассказ, ландшафт, зоны расположения игрушек в песочнице, выбранные игрушки позволяют начать диагностику текущего состояния, обращая при этом внимание

на мимику, жесты, тембр голоса и др. Также показательным является выбор формы и размера песочницы, фракции песка и др. Например, форма выбранной песочницы может отличаться от классического варианта, то есть от прямоугольной песочницы, это может быть песочница и круглая, и 8-угольная, или иметь любую другую форму. Цвет песка также может быть разным. Однако в нашем исследовании используется классический бежевый песок. Сейчас еще существуют песочницы, дно которых отличается от классического голубого цвета. Перечисленные характеристики уже на этапе выбора материала, с которым в дальнейшем будет проходить работа, позволят диагностировать эмоциональное состояние. При этом диагностика носит индивидуальный характер и понятная как специалисту, так и тому, кто создал композицию [2, 3, 4, 12].

Кинетический песок. Кинетический песок – это хорошая замена влажному песку, который доступен и более приемлем для работы. По текстуре напоминает пластилин или тесто. С помощью этого материала, можно сделать все, что захотите. Готовый материал имеет натуральную основу, в состав которой входит обычный песок и всего 2% полимера (силиконовые масла) для придания пластичности. В наших исследованиях используется классический бежевый песок, который универсален и подходит для любых ситуаций. Но также можно использовать песок других цветов.

Диагностика также начинается с изучения полученной композиции, рассказа, что получилось, выбора цвета песка, размера, формы и др.

Метафорические ассоциативные карты (МАК). Это набор карточек, на которых изображены различные предметы и сюжеты (животные, люди, абстракции и др.). МАК не подразумевает однозначных интерпретаций, у каждого, кто посмотрит на карту, возникнут свои собственные ассоциации.

Индивидуальная интерпретация разных изображений на картинках позволяет оценить первоначальное состояние, то есть также провести диагностику.

Когнитивно-поведенческий анализ. Когнитивно-поведенческий анализ позволяет обратить внимание и учесть телесные ощущения, эмоции, мысли, поведение – схема «ТЭМП» [9, 11]. Данный метод расширяет известную схему «АВС» из когнитивно-поведенческой терапии, позволяя учитывать основные характеристики, важные для человека в любой ситуации.

Данный анализ используется в песочной композиции, кинетическом песке и МАК, чтобы осознать и понять, что происходит. Каждый уровень – тело, эмоции, мысли, поведение – может ощущаться по-разному на каждом этапе работы и при использовании разных методов.

Задаются простые вопросы по композиции или картинке «Где откликается в теле?», «Какие эмоции испытываете?», «Какие мысли возникают?», «Что хочется сделать?». В результате полученных ответов специалист может задать уточняющие вопросы. Кому-то нетрудно ответить на вопросы, но для кого-то вопросы оказываются сложными. Вопросы заставляют задуматься и обратить внимание внутрь себя.

Оценка общего состояния. В дополнении к схеме «ТЭМП» вводим оценку общего состояния композиции/МАК до и после трансформации по 5-балльной системе, где 1 – очень не нравится, 2 – не нравится, 3 – еще не определился, 4 – нравится, 5 – очень нравится. 5-балльная система доступна для понимания и использования и позволит оценить фактическую работу, которая будет проделана.

Рассмотрим структуру занятия поэтапно на примере метода песочного моделирования.

1. *Первичная диагностика.* Диагностика позволяет определить текущее состояние эмоционального интеллекта и то над, чем нужно будет работать. Анализ начинается с отбора материалов для работы, повествования и интерпретации получившегося, лексики рассказа, голоса, жестов и др. Также анализируем ответы на вопросы по схеме «ТЭМП» «Где откликается в теле?», «Какие эмоции испытываете?», «Какие мысли возникают?», «Что хочется сделать?». Полученные ответы дают представление об общем состоянии полученной композиции. Здесь в дополнении к схеме «ТЭМП» просим оценить общее состояние полученной композиции по 5-балльной системе.

2. *Трансформация.* Далее приступаем к непосредственной работе по развитию необходимых способностей эмоционального интеллекта. В большинстве случаев тот, кто строил и рассказывал, недоволен полученным результатом [3, 9, 11]. Поэтому предлагается внести изменения в композицию, чтобы получить композицию, которая понравится и будет вызывать конгруэнтные состояния на основных уровнях (тело, эмоции, мысли, поведение). Так, предлагается в режиме реального времени сделать трансформацию для получения наилучшего результата для того, кто построил композицию. Предложенные задания на трансформацию позволяют проработать все способности, входящие в структуру эмоционального интеллекта. Это понимание как своих эмоций, так и возможности контролировать их, а также понимание эмоций другого человека и управление ими. При этом задания могут быть использованы для развития способностей эмоционального интеллекта как в индивидуальной, так и в групповой работе.

3. *Подведение итогов.* После трансформации происходит итоговая диагностика по схеме «ТЭМП» и оценивается также общее состояние композиции по 5-балльной системе.

Именно трансформация позволяет получить тот результат, который хотелось. Технологию трансформации и нахождения конгруэнтного состояния можно использовать и перенести на работу с кинетическим песком и МАК.

Результаты и их обсуждение

По итогам занятия получены следующие результаты.

98% участников (20 уч.) сумели трансформировать и улучшить свои композиции. Трансформация позволяет решать сразу несколько задач. Во-первых, возможность взглянуть на ситуацию с другой стороны. Во-вторых, ситуации решаются с помощью игрушечных персонажей, а не самого человека. То есть получается репетиция ситуации. В-третьих, возможность смоделировать желаемый результат или приблизиться к нему. В-четвертых, перенести полученный опыт в реальную жизнь и др.

Также наблюдаются изменения по схеме «ТЭМП» (тело, эмоции, мысли, поведение). Если изначально 71% ответов (15 уч.) носили неопределенный характер или были расплывчатыми, например, «я не знаю...», «я не чувствую...», «мыслей никаких нет...» или такие ответы, как «мне не нравится...», «я испытываю тревожность...» и др., то после трансформации ответы на вопросы стали более содержательными и осмысленными. Например, «ощущение расслабленности в теле...», «испытываю теплые эмоции...», «появляются приятные мысли об...» и др.

Стоит отметить изменения как на физическом, так и на внешнем уровне. 98% участников (20 уч.) по ходу рассказа оценивают «улучшение самочувствия», «перестает болеть голова», «появляются силы к изменению...», «появляются положительные эмоции...» и др. Еще можно увидеть со стороны, насколько участникам нравится процесс трансформации и результат полученной работы через активность, заинтересованность процессом, работу в команде и др.

Дополнительная оценка общего состояния композиции, то есть конгруэнтного состояния по 5-балльной системе, позволила получить следующие данные: до трансформации средний балл составлял – 2,7, а после – 4,6. Мы видим, что, когда испытуемые смотрели на композицию, их состояние улучшилось. Можно сказать, что предложенная технология трансформации выполняет свою работу и дает эффективный результат, при этом объединяя процесс диагностики и развития эмоционального интеллекта в один временной цикл.

Следовательно, данные, полученные как на качественном уровне с использованием схемы «ТЭМП», так и на количественном – оценка общего состояния по 5-балльной системе, не противоречат друг другу, а, наоборот, дополняют друг друга и позволяют проводить измерения на разных уровнях.

Спецификой и преимуществом этой технологии является способность находить конгруэнтные состояния, при этом достигаются конгруэнтные состояния на всех уровнях (тело, эмоции, мысли, поведение) посредством трансформации. В некоторых случаях для этого может потребоваться более одной трансформации. Именно трансформация позволяет получить результат,

который нужен каждому индивидуально. Трансформация, используемая в песочном моделировании, может быть перенесена и на работу с кинетическим песком и МАК.

Далее после выполнения трансформации перечисленными методами, участникам было предложено ответить на несколько вопросов. Результаты ответов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты занятий по развитию эмоционального интеллекта с применением интегративных методов

Вопрос	Да	Нет	Нечто среднее
Как вы думаете, занятия с песком помогли вам лучше понять себя?	93%	7%	0%
Принимать решения стало легче?	50%	19%	31%
Разумность в использовании нового стала выше?	67%	7%	27%
Уровень саморегуляции вырос?	69%	25%	6%
Уверенность в себе укрепились?	60%	13%	27%
Осмысленность своих действий стала больше?	87%	13%	0%
Уважение к себе укрепились?	73%	13%	13%
Организованность увеличилась?	67%	20%	13%
Готовность преодолевать жизненные трудности стала выше?	73%	7%	20%
Как вы думаете, занятия с песком помогли вам лучше понять другого?	75%	25%	0%
Качество общения с людьми стало лучше?	56%	25%	19%
Взаимодействовать с другими стало легче?	53%	27%	20%

Каждый вопрос важен и уместен по своему значению, и он может быть рассмотрен и интерпретирован в зависимости от ситуации. Так, 93% респондентов считают, что занятия с использованием интегративных методов помогли лучше понять самих себя. 60% респондентов считают, что укрепились уверенность в себя, 69% респондентов отмечают, что повысился уровень саморегуляции, а 67% респондентов – улучшилась организованность и др. 73% респондентов отметили, что готовность преодолевать жизненные трудности стала выше. Это свидетельствует о готовности меняться и в некоторых случаях менять шаблонные поведенческие стратегии.

Изменения также можно проследить при взаимодействии с другими людьми. Так, 75% респондентов считают, что занятия с использованием интегративных методов помогли лучше понять другого, 56% респондентов отмечают улучшения качества общения с людьми и др.

Результаты ответов были разными. Но, как видим, все ответы имеют положительную динамику. Во всех ответах более 50% ответов были «Да», то есть, по крайней мере, каждый второй респондент, присутствовавший на занятиях и выполнявший задания, смог оценить и почувствовать изменения. Эти изменения отмечаются не только в самом себе, но и при взаимодействии с другими. Поэтому можно сказать, что работа с использованием интегративных методов показывает свою эффективность и возможность применения как в индивидуальной, так и в групповой работе.

Результаты занятий, которые были получены в результате опроса, подтвердили наше предположение, а описанные технологии показали возможности использования интегративных методов не только для диагностики эмоционального интеллекта, но и для работы над развитием соответствующих способностей.

Поэтому описанная технология позволяет направить дальнейшую работу на развитие необходимых способностей из структуры эмоционального интеллекта, которая включает в себя не только понимание собственных эмоций и умение управлять ими, но и понимание эмоций других людей и управление ими. Исследование было сосредоточено на технологии, которая

начинается с понимания своих эмоций. Научившись понимать свои эмоции «здесь» и «сейчас» и то, что их вызвало – источник, позволит перейти к управлению ими в будущем. В большинстве случаев нас накрывает эмоциональная волна, которая не позволяет адекватно идентифицировать источник эмоций. Возможность правильно распознавать эмоции и анализировать ситуацию позволит взглянуть на ситуацию под другим углом. И здесь когнитивные способности будут преобладать над эмоциональными. Следовательно, дальнейшая работа будет направлена на те же способности – понимания и управления эмоциями, но только уже при взаимодействии с другими людьми. Последовательное развитие каждой способности позволит систематизировать процесс и развитие эмоционального интеллекта в целом.

Выводы и заключение

Таким образом, работа по развитию эмоционального интеллекта важна и необходима. При использовании в работе одних и тех же методов и технологий сокращается время диагностики и больше внимания уделяется развитию необходимых способностей, входящих в структуру эмоционального интеллекта. Наше предположение о том, что занятия с использованием интегративных методов позволяет не только провести диагностику, но и развить эмоциональный интеллект, подтвердилось. Предлагаемыми и описанными методами являются песочное моделирование – композиция из песка и игрушек, работа с кинетическим песком и метафорическими ассоциативными картами (МАК). Эти методы и технологии показали свою эффективность, доступность и заинтересованность в работе как респондентов, так и специалиста. Способность оценивать ситуацию по-другому, через другой образ, позволяет сделать работу глубокой, продуктивной и интересной. Конечно, важно понять, что произошло: то есть то, что было в прошлом, но гораздо важнее понять, представить и смоделировать, как будет в будущем. Прошлое – это то, что нам уже неподвластно, оно неизменно. А будущее дает надежду и возможность вариативности в разрешении ситуации. И благодаря песочному моделированию, кинетическому песку и МАК это можно осуществить.

Развитие понимания и управления сначала собственными эмоциями, а затем и эмоциями другого человека позволит проработать все способности, входящие в структуру эмоционального интеллекта. Индивидуальная работа в группе или групповая работа позволяет расширить свои представления и рассмотреть одну и ту же ситуацию с разных сторон. Комплекс методов показал свою эффективность и возможность использования описанных технологий с использованием различных психологических направлений. Так, минимум каждый второй респондент, принимавший участие в занятиях и выполнявший задания, смог оценить и почувствовать изменения как в себе, так и при взаимодействии с другими.

Библиография

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии: монография. Новополюцк: ПГУ, 2011. 388 с.
2. Будаков С.В., Лихачева Э.В., Николаева Л.П., Огнев А.С., Огнева Н.А. Режимы песочного игрового моделирования как фактор эффективности консультирования, психотерапии и тренинговой работы // Человеческий капитал. 2022. № 6 (162). С. 85-90.
3. Ключева Е.В., Лихачева Э.В., Николаева Л.П., Огнев А.С., Огнева А.А., Огнева Н.А. Визуальное кинетическое моделирование как инструмент формирования универсальных компетенций // Человеческий капитал. 2022. № 7 (163). С. 155-161.
4. Кононыхина В.Б. Песочное моделирование как средство диагностики и развития эмоционального интеллекта // Цивилизация знаний: российские реалии : Материалы XXIV Международной научной конференции, Москва, 12–21 апреля 2023 года. Том I. Москва: Российский новый университет, 2023. С. 98-101.

5. Кононыхина В.Б., Огнев А.С. Эмоциональный интеллект – компетенция будущего // В сборнике: Образование и педагогическая наука в XXI веке: теоретические и практические аспекты исследований. Сборник трудов IV Всероссийской межвузовской научно-практической конференции. Москва, 2022. С. 139-143.
6. Кононыхина В.Б., Сачкова М.Е. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и тревожности у старшеклассников и учащихся колледжа // Социальная психология: вопросы теории и практики : Материалы VI Международной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева, Москва, 12–13 мая 2021 года. Москва: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2021. С. 254-257.
7. Кочетова Ю.А. Эмоциональный интеллект старших подростков: монография. М.: МГППУ, 2021. 104 с.
8. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков. СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. 256 с.
9. Лихачева Э.В., Николаева Л.П., Огнев А.С., Огнев А.А., Огнев Н.А. Использование элементов когнитивно-поведенческой терапии для повышения эффективности визуального кинетического моделирования // Человеческий капитал. 2022. № 8 (164). С. 160-165.
10. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 680 с.
11. Николаева Л.П., Лихачева Э.В., Огнев А. С. Организация практик студентов с использованием визуально-кинетического моделирования. М.: ООО "Издательство "Спутник+", 2023. 34 с.
12. Сакович Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту. СПб.: Речь, 2006. 176 с.
13. Zahid A., Asima M., John Pellitteri J. Emotional intelligence predicts academic achievement in Pakistani management students // The International Journal of Management Education. 2019. Vol.17. P. 286-293.
14. Heffernan M., Griffin Q.T.M., McNulty R., Fitzpatrick J.J. Self-compassion and emotional intelligence in nurses. Int. J. Nurs. Pract. 2010. 16, 366-373.
15. Sharon D., Grinberg K. Does the level of emotional intelligence affect the degree of success in nursing studies // Nurse Education Today. 2018. Vol. 64. P. 21-28.

TECHNOLOGIES OF APPLICATION OF INTEGRATIVE METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

Kononykhina V.B.

Russian New University

Abstract

The article describes the practical application of modern integrative methods that can be used for the development of abilities included in the structure of emotional intelligence, which is the ability to understand and manage one's own emotions and emotions of another person. Sand modeling, work with kinetic sand and metaphorical associative cards (MAC) were considered as integrative methods. The diagnostic features of the method of sand modeling, work with kinetic sand and metaphorical associative cards (MAC) used in the work are described. On the example of sand modeling method the step-by-step work is described, which will allow to continue the work after diagnostics and to start further work on development of necessary abilities of emotional intelligence. The main attention in the work is paid to the technology of transformation, understanding of one's state in real time, with the help of the scheme «BETB» (body, emotions, thoughts, behavior) and assessment of the general

state of respondents before and after transformation. Emphasis is also placed on the congruent state to be achieved during the transformation process. The effectiveness of the described technology and the possibility of its use in integrative methods are shown. The proposed technologies can be used both in individual work and in group work.

Key words

Emotional intelligence, sand modeling, kinetic sand, MAC, cognitive-behavioral therapy, transformation, congruent state.