



Серия «Психология»
2025. Т. 51. С. 13–31
Онлайн-доступ к журналу:
<http://izvestiapsy.isu.ru/ru>

ИЗВЕСТИЯ
Иркутского
государственного
университета

Научная статья

УДК 159.942.016.2
<https://doi.org/10.26516/2304-1226.2025.51.13>

Методы развития эмоционального интеллекта в современной академической среде

И. Н. Ергулович*

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Анализируются методы развития эмоционального интеллекта в условиях современной академической среды на базе материалов, опубликованных в отечественной и зарубежной литературе. Выделены следующие методы развития эмоционального интеллекта: социально-психологические тренинги, ролевые игры, групповые дискуссии, семинарские занятия, кейс-метод, дневник эмоций, арт-терапия. Особое внимание уделено роли академической среды в контексте методов развития эмоционального интеллекта. Отмечено влияние цифровизации: новые возможности (виртуальные симуляции и онлайн-курсы) и вызовы, связанные с ослаблением личных контактов и развитием эмпатии в условиях цифрового взаимодействия.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, социальный интеллект, самосознание, социальные навыки, цифровизация, саморегуляция.

Для цитирования: Ергулович И. Н. Методы развития эмоционального интеллекта в современной академической среде // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2025. Т. 51. С. 13–31. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2025.51.13>

Original article

Ways of Developing Emotional Intellect in Modern Academic Environment

I. N. Ergulovich*

University of Tyumen, Tyumen, Russian Federation

Abstract. The article is concerned with the analysis of practices of developing emotional intellect in today's academic environment based on works by national and foreign authors. The following practices of developing emotional intellect have been identified: social and psychological trainings, role-playing games, panel debates, workshops, case-method, emotions tracking diary, art therapy. Special attention has been paid to the role of academic environment in the framework of methods of developing emotional intellect. The impact of digitalization has been highlighted: new opportunities (virtual simulations and online courses) and challenges related to the weakening of personal contacts and developing of empathy in the context of digital interaction.

Keywords: emotional intellect, social intellect, self-awareness, social skills, digitalization, self-regulation.

For citation: Ergulovich I.N. Ways of Developing Emotional Intellect in Modern Academic Environment. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2025, vol. 51, pp. 13-31. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2025.51.13> (in Russian)

© Ергулович И. Н., 2025

*Полные сведения об авторе см. на последней странице статьи.
For complete information about the author, see the last page of the article.

Введение

Современная система высшего образования характеризуется усложнением требований, предъявляемых к студентам, включая не только академические, но и социально-психологические аспекты. Учащиеся сталкиваются с задачами эффективной адаптации к новым условиям, управления эмоциональными состояниями и выстраивания продуктивных межличностных отношений. Необходимость развития эмоционального интеллекта (ЭИ) подтверждается посредством анализа ряда эмпирических и аналитических исследований.

Согласно исследованию Е. А. Раевской, у первокурсников нередко возникают сложности в переходный период от школы к вузу: от 30 до 60 % студентов испытывают стресс, а у 18–30 % наблюдается дезадаптация [Раевская, 2019]. Снижение учебной активности, выраженная усталость и тревожность в конце первого семестра формируют отрицательный эмоциональный опыт, который впоследствии снижает мотивацию к обучению. Кроме того, в рамках исследования позитивного образа мира и образа «Я» О. В. Цаплина указывает на доминирование у современных студентов пессимистического типа мышления. В такой парадигме успехи рассматриваются как случайное стечение обстоятельств, а неудачи – как неизбежные и постоянные [Цаплина, 2015]. Подобное отношение к собственным достижениям и промахам приводит к снижению уверенности в себе и нежеланию брать на себя ответственность. Приведенные результаты исследований подчеркивают критическую необходимость работы над развитием ЭИ студентов, особенно на этапе их адаптации к условиям академической среды.

Роль эмоций в жизни студентов также подробно исследована Д. С. Никулиной: высокий уровень удовлетворённости жизнью характерен для людей с многомерным восприятием действительности и широким спектром эмоциональных переживаний. У таких студентов преобладают альтруистическая, коммуникативная, романтическая и другие конструктивные типы эмоциональной направленности [Никулина, 2009]. Напротив, недостаточная эмоциональная осознанность и низкая удовлетворённость жизнью часто ведут к попыткам компенсировать внутренний дискомфорт внешними атрибутами успеха, что, в свою очередь, усиливает зависимость от мнения окружающих. Л. И. Ларионова, В. Г. Петров, Д. Ю. Горельшева делают акцент в своей работе на том, что ЭИ оказывает более значимое влияние на психологическое благополучие личности (в субъективном и объективном плане), чем формальные показатели интеллектуального развития [Ларионова, Петров, Горельшева, 2020]. Результаты данных работ свидетельствуют о важности развития ЭИ, который, в частности, помогает студентам глубже понимать свои потребности и переживания. Это, в свою очередь, способствует формированию внутренней устойчивости и снижению зависимости от внешних факторов.

Многочисленные исследования подтверждают, что целенаправленное развитие ЭИ положительно сказывается на академических достижениях и профессиональных перспективах студентов. Так, Д. В. Фурсова эмпирически обосновала, что специальное воздействие на когнитивные, аффективные и

конативные компоненты ЭИ приводит к улучшению как субъективных, так и объективных показателей успешности будущих психологов [Фурсова, 2013]. Данный вывод соотносится с результатами ряда других авторов, указывающих на связь высокого уровня ЭИ с академической успеваемостью и повышенной психологической устойчивостью [Восковская, 2022; Кондратюк, 2018; Сабына, 2023; Шадрина, Радыш, 2020; Halimi, AlShammari, Navarro, 2021].

В более широком контексте, как отмечает В. А. Колонова, высокий уровень ЭИ тесно коррелирует с эффективным использованием как *hard skills*, так и *soft skills*, что позволяет молодым специалистам быстрее продвигаться по карьерной лестнице и занимать более высокие позиции [Колонова, 2024]. Зарубежное исследование показывает, что при равных показателях IQ люди с более высоким уровнем ЭИ отличаются развитыми навыками влияния, убеждения и коммуникации, что делает их особенно успешными в бизнес-среде [Montgomery, 2008]. Также А. М. Белобородов и Э. Э. Сыманюк указывают, что систематическая работа над развитием эмоциональных компетенций студентов повышает их конкурентоспособность и адаптивность к быстро меняющимся социально-экономическим условиям [Белобородов, Сыманюк, 2018]. Аналогичный вывод делает О. А. Симатова, подчёркивая, что профессиональный успех и способность к конструктивному взаимодействию в значительной степени зависят от уровня развития ЭИ [Симатова, 2017].

На основе обобщения приведенных исследований можно утверждать, что в условиях возрастающих требований к личной и социальной компетентности в академической среде развитие ЭИ приобретает особую актуальность. Системная работа по развитию ЭИ должна рассматриваться как ключевая стратегическая задача образовательных учреждений и организаций, стремящихся повысить конкурентоспособность выпускников. Развитый ЭИ обеспечивает необходимую психологическую гибкость, способствует формированию резильентности и позволяет эффективно реализовывать прочие *soft skills*. Цель исследования – определить наиболее эффективные методы развития ЭИ в современной академической среде. Объект исследования – ЭИ студентов. Предмет исследования – методы, направленные на развитие ЭИ в вузах.

Методология исследования

Исследования осуществлялись с использованием следующих ведущих научных баз данных: Scopus, Web of Science, Elibrary, Cyberleninka, и Google Scholar. Поиск литературы по теме развития ЭИ в современной академической среде проводился с использованием ключевых слов: «эмоциональный интеллект», «развитие эмоционального интеллекта», «лимбическая система», «интерактивные технологии», «социально-психологический тренинг», «социальный интеллект», «кейс-метод», «цифровизация». Основными критериями для отбора публикаций служили уровень цитируемости, релевантность к теме исследования и академический интерес. Особое внимание уделялось публикациям, рассматривающим активные методы развития ЭИ, включая социально-психологический тренинг, кейс-метод, арт-терапию, ролевые иг-

ры и групповые дискуссии, а также их эффективность. Кроме того, были рассмотрены исследования, подчеркивающие значимость целенаправленного формирования ЭИ для успешной адаптации студентов и их профессионального становления. Работы акцентируют внимание на необходимости внедрения учебных программ, нацеленных на повышение эмоциональной компетентности студентов, особенно для специальностей, предполагающих интенсивное межличностное взаимодействие.

Результаты исследования

Для более углубленного понимания природы ЭИ и его влияния на личностное развитие требуется обратиться к его теоретическим основам и научному определению. Одновременно важно рассмотреть нейробиологические процессы, которые формируют основу ЭИ, что позволит связать психологические проявления с физиологическими процессами, регулирующими восприятие и управление эмоциями.

ЭИ представляет собой многоуровневую интегративную систему, включающую когнитивные, поведенческие и эмоциональные составляющие, которые фасилитируют процессы осознания, интерпретации и регуляции личных и экстернальных эмоций, оказывая решающее влияние на эффективность межличностных взаимодействий и личностное развитие [Мещерякова, 2011].

Развитие ЭИ на нейробиологическом уровне включает в себя динамичное взаимодействие между следующими ключевыми структурами мозга: амигдала, префронтальная кора и гиппокамп, а также процессы, связанные с нейропластичностью. Эти элементы формируют сложную сеть, которая поддерживает обработку, регуляцию и осознание эмоций, способствуя адаптивному поведению в социальных контекстах [Гоулман, 2009].

Амигдала, центральный узел в лимбической системе, играет первостепенную роль в немедленной эмоциональной реакции на воспринимаемые угрозы или вознаграждения. Она оперативно анализирует входящую сенсорную информацию на предмет эмоциональной значимости и может запускать быстрые реакции (страх или агрессию) ещё до того, как сознательное восприятие успеет оценить ситуацию. Префронтальная кора участвует в регулировании и подавлении первичных реакций, инициированных амигдалой, обеспечивая интеграцию эмоциональных сигналов с когнитивными процессами. Гиппокамп участвует в процессах кодирования и извлечения воспоминаний, что позволяет индивиду устанавливать связь между текущими эмоциональными состояниями и прошлым опытом.

Однако адаптивная способность мозга к изменяющимся условиям и модификация поведенческих стратегий во многом зависят от нейропластичности. Этот фундаментальный нейробиологический механизм способствует формированию новых нейронных связей и укреплению существующих. Процессы нейропластичности обеспечивают адаптацию поведенческих стратегий в ответ на изменяющуюся социальную среду, способствуя постепенному улучшению управления эмоциями и межличностных навыков.

После рассмотрения механизмов формирования ЭИ на нейробиологическом уровне необходимо перейти к анализу этих процессов на психологическом и поведенческом уровнях. В научной литературе существует несколько подходов к структурированию ЭИ, среди наиболее популярных выделяются модели Майера – Сэловея – Карузо [Mayer, Salovey, Caruso, 2004], Бар-Она [Bar-On, 2006] и Д. Гоулмана [2009]. Несмотря на то что их концепции частично пересекаются, они различаются в наборе и формулировке ключевых компонентов.

Модель Д. Гоулмана выбрана в данном исследовании как теоретическая основа ввиду её интегративной структуры и прикладной направленности. В отличие от модели Майера – Сэловея – Карузо, ориентированной преимущественно на когнитивные аспекты восприятия и анализа эмоций, модель Д. Гоулмана учитывает ещё и личностные характеристики. Это позволяет более комплексно рассматривать взаимосвязь эмоциональных и социальных компетенций, что особенно важно при изучении практических методов формирования ЭИ в академической среде. Данная модель предполагает комплексное рассмотрение интраперсональных и интерперсональных компетенций, связанных с распознаванием, осознанием и управлением аффективными состояниями, а также с формированием эмпатии и развитых социальных навыков. При этом выбор данной концепции не исключает интеграции идей из альтернативных теоретических моделей, поскольку многие методы развития ЭИ (например, упражнения по когнитивной переоценке, тренировки эмпатического слушания и групповая рефлексия) носят универсальный характер.

Модель Д. Гоулмана идентифицирует пять ключевых структурных компонентов: самосознание, саморегуляцию, мотивацию, эмпатию, социальные навыки [Гоулман, 2009]. На рисунке представлены подробные определения для каждого из этих аспектов, а также кратко отражены рекомендации для их развития.

Применение данных концепций также возможно в рамках образовательного процесса. Осознание и рефлексия собственных эмоций могут быть стимулированы через диагностические самооценки и регулярное ведение дневников эмоций. Развитие мотивационной сферы посредством целеполагания, основанного на принципах SMART (конкретность, измеримость, достижимость, актуальность, ограниченность во времени и чёткие сроки) активизирует внутренние стимулы к достижению образовательных и личностных целей. Это направление поддерживает самодетерминацию и содействует усиленной инволюции в учебный процесс. Развитие эмпатии и межличностных навыков через групповые дискуссии, ролевые игры и проектную работу, позволяет студентам не только улучшать свои коммуникативные способности, но и углублять понимание эмоциональных состояний людей. Активное слушание в рамках этих упражнений стимулирует развитие валидации чувств собеседника, что является ключевым аспектом для построения устойчивых социальных связей и профессионального взаимодействия в будущем.

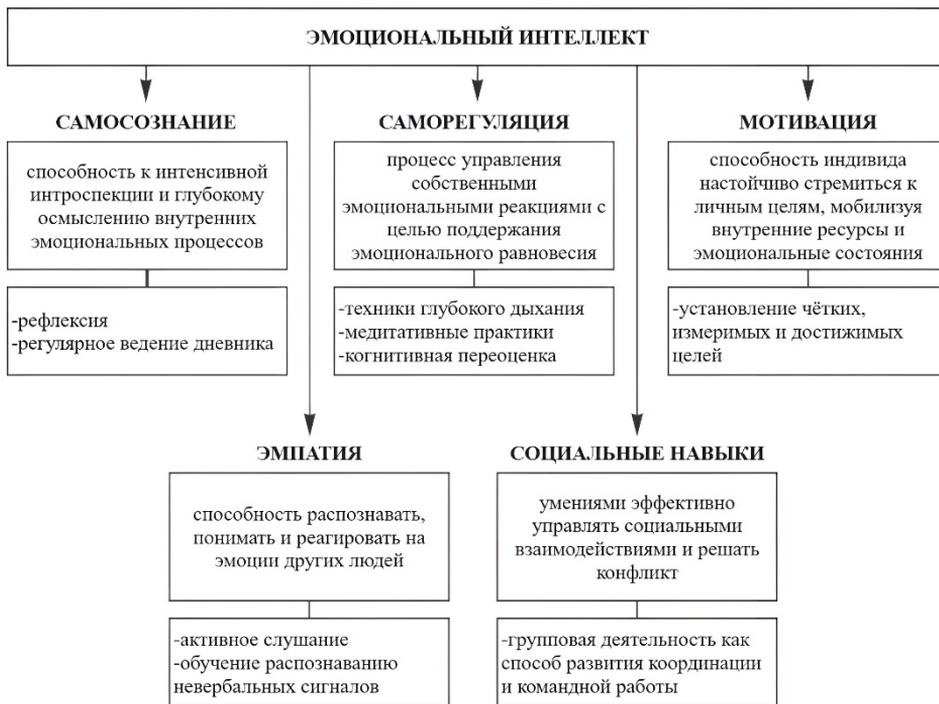


Рис. Структурные компоненты ЭИ

Учитывая вышеописанные подходы, следует далее обратиться к анализу научных работ [Белобородов, Любякин, Оконечникова, 2015; Ванюшина, Макарова, Шантурова, 2022; Галой, 2023; Дарвиш, 2018; Демидова, 2015; Кузнецова, 2020; Ларионова, Азарова, 2022; Ростовцева, 2021; Чушкина, Винарчик, 2021; Шендель, Балабошкина, 2021; Boyatzis, 2009; Boyatzis, 2007; Cherniss, Goleman, 2001; Bringing emotional intelligence ... , 1998; Dulewicz, Higgs, 2000; Frayne, Geringer, 2000; Gist, Stevens, Bavetta, 2006; Increasing emotional intelligence ... , 2009; Singh, 2015], позволяющему выделить следующие методы развития ЭИ в академической среде:

1. Игры и групповые дискуссии активно используют элементы социальной интеракции и иммерсивного обучения, позволяя участникам формировать свои навыки эмоциональной лабильности и межличностной коммуникативности в динамичной и изменчивой социальной среде [Ванюшина, Макарова, Шантурова, 2022]. Например, студенты собираются в круг, и ведущий (преподаватель или модератор) предлагает участникам по очереди описать эмоциональную ситуацию, с которой они недавно столкнулись (например, стресс перед экзаменом или конфликт с одноклассником). Участник описывает эмоционально насыщенную ситуацию, не раскрывая свои непосредственные чувства (например: «На прошлой неделе у меня был важный экзамен, и я не успел подготовиться из-за работы»). Следующий участник должен интерпретировать эмоциональное состояние рассказчика, начав с фразы «Я думаю, ты почувствовал...». Здесь акцент делается на иден-

тификации и понимании эмоций (например, «Я думаю, ты почувствовал тревогу и давление из-за недостатка времени»). Первоначальный рассказчик подтверждает, правильно ли его эмоции были поняты или уточняет их. После нескольких раундов студенты обсуждают, какие эмоции было сложнее всего идентифицировать, а также то, как активное слушание помогло лучше понять переживания других.

Игра способствует развитию навыков эмпатии и эмоциональной осознанности, что подтверждено исследованиями, связывающими ЭИ с академической успешностью и психологическим благополучием студентов. Пересказ эмоций стимулирует когнитивное вовлечение и активизирует межличностные навыки, что также поддерживается концепцией ЭИ, изложенной Д. Гоулманом.

2. Кейс-метод, напротив, ориентирован на улучшение когнитивных навыков через методы критического анализа и рефлексивного мышления [Демидова, 2015]. Например, участникам предоставляется описание кейса, который обычно включает конфликт интересов, сложный эмоциональный фон или ситуации, связанные с высоким уровнем стресса. Далее действующие лица анализируют эмоции, переживаемые ключевыми фигурантами кейса, учатся распознавать триггеры, определять источники стресса и выявлять скрытые эмоциональные конфликты. На основе анализа состояний участники предлагают стратегии, которые можно применить для управления эмоциями в контексте кейса. После разработки решений участники обсуждают их, что позволяет им выявить лучшие практики и подходы к управлению эмоциями. Важной частью кейс-метода является рефлексия: участники обдумывают, как предложенные ими решения можно было бы адаптировать к их личным или профессиональным ситуациям.

Этот метод обучения интегрирует компоненты теоретического осмысления и практической аппликации, требуя от студентов глубокого понимания и анализа мультифакторных проблемных ситуаций. В процессе кейс-метода активно развиваются навыки деконструкции эмоциональных процессов и критического осмысления эмоциональных выражений, что является ключевым для профессиональной деятельности в области психологии и социальной работы.

3. Семинарские занятия. Основной акцент делается на теоретическом понимании ЭИ, развитии аналитических и вербальных навыков. Студенты изучают теории, анализируют примеры эмоциональных состояний, обсуждают их с позиции научных подходов. Семинары больше ориентированы на когнитивное осмысление эмоций, развитие осознанности и способность вербально выражать и обсуждать эмоции [Белобородов, Любякин, Оконечникова, 2015].

4. Ведение дневника эмоций. Основная идея заключается в систематической фиксации эмоций, возникающих в течение дня, оценке их влияния на личную эффективность и продуктивность взаимодействий. Участник кратко и информативно описывает событие, вызвавшее эмоциональную реакцию (что произошло, кто участвовал, в каких обстоятельствах). Например, сту-

дент фиксирует: «Во время группового проекта один из членов команды резко раскритиковал мою работу перед всеми участниками». На втором этапе описывается характер пережитых эмоций: были ли они положительными (радость, удовлетворение) или отрицательными (гнев, тревога, обида). Важно не только назвать эмоции, но и оценить их интенсивность по шкале от 1 до 10. Так, в описанном примере студент отмечает: «Я почувствовал раздражение и обиду, интенсивность примерно на уровне 7 из 10». Третий этап – анализ причин; студент размышляет, какие внутренние или внешние факторы вызвали эмоции. Например: «Я не ожидал критики и воспринял её как несправедливую, особенно в присутствии остальных членов команды». Заключительный этап – оценка последствий, где фиксируется, как эмоции повлияли на дальнейшее поведение, взаимодействие с окружающими или принятие решений. К примеру: «Из-за раздражения я стал молчалив и перестал предлагать идеи в группе, что, вероятно, ухудшило мою эффективность в проекте». Раз в неделю или месяц рекомендуется проводить рефлексивный анализ записей, выделяя повторяющиеся эмоциональные триггеры и закономерности. На основе анализа участники формируют стратегии управления эмоциями: техники релаксации, переоценку ситуаций или использование позитивных аффирмаций [Галой, 2023; Шендель, Балабошкина, 2021].

5. Арт-терапевтические технологии базируются на применении искусства как средства осознания и управления эмоциями. В условиях высшего учебного заведения эти технологии могут служить эффективным средством формирования активной профессиональной позиции, развития коммуникативной компетентности, поддержки межкультурных взаимодействий в обучающем процессе, а также повышения учебно-профессиональной мотивации и академической успеваемости [Ларионова, Азарова, 2022]. Основные направления арт-терапии: изотерапия; глинолечение, скульптуротерапия; составление коллажей; нейрографика; ассоциативные метафорические карты.

В отечественных статьях приведенные выше методы преимущественно рассматриваются как изолированные инструменты образовательного процесса. Зарубежные источники, напротив, чаще интегрируют эти подходы в рамках комплексных тренингов, обеспечивая систематическое и последовательное развитие эмоциональных компетенций. Подобная структура позволяет органично сочетать теоретическое освоение материала с его практической реализацией. Далее более подробно рассмотрены методы развития ЭИ, описанные в зарубежной литературе:

1. Тренинг по межличностным отношениям (Human Relations Training) ориентирован на развитие самоосознания, эмпатии и лидерских компетенций [Cherniss, Goleman, 2001; Increasing emotional intelligence ... , 2009]. Как правило, состоит из трёх этапов. На первом этапе участники осваивают теоретические основы ЭИ и изучают стили управления. Далее участники переходят к практическим упражнениям: ролевые игры позволяют моделировать межличностные взаимодействия и находить наиболее эффективные способы управления эмоциями в реальных ситуациях, самооценка помогает им осознать собственные эмоции и поведенческие паттерны, активное слушание

учит воспринимать эмоции других людей. Завершающий этап включает дискуссии, где участники анализируют влияние эмоций на этические аспекты поведения, что помогает развивать осознанность и моральную ответственность.

2. Тренинг по самоуправлению (Self-Management Training): развитие точности самооценки, уверенности в себе и навыков самоконтроля [Cherniss, Goleman, 2001; Gist, Stevens, Bavetta, 2006; Frayne, Geringer, 2000]. Эффективность достигается через анализ и корректировку нежелательных поведенческих моделей. Участники изучают принципы саморегуляции и затем применяют их в заданиях, где им нужно фиксировать свои реакции на стрессовые ситуации (например, посредством ведения дневника), оценивать их эффективность и разрабатывать альтернативные сценарии реагирования. Параллельно они учатся ставить цели, адаптированные к своим возможностям, и работать над их достижением, что укрепляет уверенность в собственных способностях.

3. Тренинг по поведенческому моделированию (Behavior Modeling Training): развитие адаптивности, инициативности, эмпатии и коммуникативных навыков [Boyatzis, 2009; Cherniss, Goleman, 2001]. Предполагает использование проблемно-ориентированных сценариев, где участники анализируют конкретные ситуации, разрабатывают стратегии реагирования. Ролевые игры дают возможность опробовать предложенные решения на практике, а обратная связь от преподавателей и группы помогает скорректировать поведение и усовершенствовать навыки взаимодействия.

4. Метод оценки 360 градусов с наставником (360-degree assessments and coaching): развитие самосознания [Boyatzis, 2007; Cherniss, Goleman, 2001; Dulewicz, Higgs, 2000]. Участники запрашивают отзывы от преподавателей, сверстников, коллег или членов семьи. Эти данные становятся основой для последующего анализа сильных сторон и зон роста, в соответствии с которым далее разрабатывается индивидуальная стратегия саморазвития. Дополнительно рекомендуется вести дневник рефлексии, фиксируя ежедневные эмоциональные реакции. Возможно сопровождение ролевыми упражнениями в контролируемой обстановке, которые записываются на видео и затем обсуждаются с преподавателем.

5. Программа управления гневом (Anger Management program): развитие саморегуляции, самосознания, эмпатии [Cherniss, Goleman, 2001; Singh, 2015]. На первом этапе участники учатся фиксировать свои эмоциональные состояния, записывая их в момент возникновения. Например, предлагается вести дневник, в котором подробно описываются ситуации, вызывающие гнев, а также сопутствующие мысли, эмоции и поведенческие реакции. Этот процесс позволяет отследить связи между триггерами, мыслями и эмоциями, что является основой для их последующей трансформации. На втором этапе используется техника замены негативных мыслей на позитивные или нейтральные. Например, если участник осознаёт, что часто реагирует гневом на критику, он научится анализировать причины такого поведения и заменять автоматические негативные мысли (например, «меня хотят унижить») на рациональные установки (например, «критика помогает мне стать лучше»).

Практика таких замен укрепляет способность управлять эмоциями в реальном времени.

6. Когнитивные стратегии, тренинг по развитию мотивации к достижению (Cognitive strategies, achievement motivation training): развитие самомотивации и саморегуляции [Cherniss, Goleman, 2001; Bringing emotional intelligence ... , 1998]. На начальном этапе участники исследуют свои источники мотивации через групповые дискуссии. В ходе обсуждений студенты делятся личными целями, страхами и достижениями, что помогает им понять, какие факторы стимулируют их деятельность, а какие, напротив, препятствуют ей. Это позволяет определить устойчивые поведенческие модели и выделить ключевые стимулы. Практическая часть включает написание историй о собственных успехах и их анализ с точки зрения влияния личных качеств и эмоциональных состояний на достижение поставленных целей, что позволяет укрепить уверенность в себе и сформировать позитивное отношение к собственным возможностям. Финальный этап программы направлен на разработку персональных планов действий. Участники записывают не только свои цели, но и потенциальные препятствия, стратегии их преодоления. Планы обсуждаются с преподавателями или наставниками, которые дают обратную связь и помогают скорректировать подход.

Анализ отечественной и зарубежной научной литературы показывает, что, несмотря на вариативность интерпретации, методы развития ЭИ в целом отличаются значительным содержательным сходством. Как в отечественных, так и в зарубежных источниках выделяются такие подходы, как ролевые игры, кейс-методы и семинары. Принципиальное различие заключается в организационно-методическом воплощении перечисленных методов. В отечественной литературе эти методы зачастую рассматриваются как автономные элементы образовательного процесса, применяемые в зависимости от конкретных целей и контекста. Зарубежные исследования, напротив, интегрируют аналогичные методы в структуру многоуровневых тренинговых программ, которые предполагают последовательное прохождение этапов теоретической подготовки, практических упражнений и рефлексии. Такое сопоставление подчёркивает универсальность применяемых подходов, а также акцентирует важность их адаптации к конкретным образовательным условиям.

Для углубления анализа представляется важным рассмотреть влияние академической среды на адаптацию и эффективность различных способов развития ЭИ. В таблице приведены факторы, способствующие успешной реализации методов («драйверы»), а также возможные ограничения, связанные с организационно-методическими особенностями образовательного процесса.

В более широком контексте все перечисленные методы соотносятся с общепринятыми практиками развития ЭИ во взрослых группах (корпоративные тренинги, психотерапевтические группы, коучинг). Потенциальные «драйверы» реализации методов: преимущественно групповой формат занятий, который обеспечивает постоянное взаимодействие с большим количеством людей; относительно безопасная и поддерживающая среда, способствующая экспериментам; регулярная обратная связь; возможность система-

тической рефлексии через регулярные аттестации, которые выступают естественными этапами для оценки и корректировки эмоциональных компетенций. Возможные ограничения: большие потоки, фиксированные тайминги занятий, обязательные образовательные стандарты, а также недостаток квалификации у преподавателей в области групповой динамики или арт-терапии. Соответственно, при использовании перечисленных выше методов развития ЭИ целесообразно адаптировать их к особенностям учебного плана, численности группы и доступным временным и материальным ресурсам, чтобы обеспечить действительно эффективную поддержку формирования ЭИ у обучающихся.

Таблица

Роль академической среды

Метод	Возможные «драйверы» реализации	Возможные ограничения
Игры и групповые дискуссии	<ol style="list-style-type: none"> 1. Предоставляет безопасное пространство для развития навыков идентификации и выражения эмоций: ошибки в академической среде принято рассматривать как часть процесса роста и развития. 2. Регулярность взаимодействий в учебной группе. 3. Внеучебные объединения (дебат-клубы, кружки по психологии) могут использоваться в качестве площадок для регулярных игровых сессий и дискуссий 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Недостаток времени на детальное обсуждение из-за насыщенного учебного расписания. 2. Массовые лекции (большие потоки по 50–100 чел.) затрудняют применение интерактивных игр. 3. Квалификация преподавателя может быть недостаточной для правильного ведения игр, особенно если игра затрагивает острые эмоциональные темы
Кейс-метод	Учебные дисциплины, связанные с психологией, педагогикой, менеджментом, предполагают анализ реальных/смоделированных ситуаций, что позволяет бесшовно внедрить метод в программу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обсуждения могут быть излишне теоретизированы, а анализ кейсов – поверхностным из-за недостатка жизненного опыта студентов. 2. Необходима методическая поддержка (описанные кейсы, чёткая структура обсуждения), чтобы студенты фокусировались не только на рациональных аргументах, но и на эмоциональном контексте
Семинарские занятия	Доступ к научным источникам (библиотеки, онлайн-базы) позволяет студентам проводить углублённый анализ классических и современных теорий ЭИ	Формальная мотивация: возможно изучение студентами теоретических аспектов ЭИ ради получения высокой оценки, без должного внимания развитию реальных эмоциональных навыков
Ведение дневника эмоций	Регулярность ведения дневников и их обсуждения в группе стимулирует осознание студентами своих эмоций и закономерностей их возникновения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Массовость обучения ограничивает индивидуализацию и глубину анализа. 2. Возможен скепсис студентов: дневник эмоций может восприниматься как излишне личный или «непрофильный» элемент. 3. Необходимость обеспечения конфиденциальности при чтении преподавателем личных эмоциональных записей

Окончание табл.

Метод	Возможные «драйверы» реализации	Возможные ограничения
Арт-терапия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Процесс интеграции арт-подходов в программы творческих специальностей – органичен. 2. Внеучебные инициативы (арт-студии, театральные кружки) естественным образом предлагают площадку для арт-терапевтических сессий 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не все преподаватели владеют арт-техниками или считают их уместными для своей дисциплины (особенно в технических вузах). 2. Требуются особые условия: материалы, оборудование, время на погружение в творческий процесс
Постановка целей и планирование	<ol style="list-style-type: none"> 1. Длительная перспектива (семестр, учебный год, вся программа обучения) позволяет студентам отслеживать и корректировать поставленные цели, делая процесс более системным. 2. Обратная связь от преподавателей помогает студентам анализировать достижения и корректировать свои стратегии 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Недостаток индивидуального подхода и фокус на краткосрочных целях. 2. Не все преподаватели владеют методикой коучинговой постановки целей, что может свести процесс к формальной декларации («Поставьте цель – получите оценку»)
Метод 360-градусной оценки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Получение обратной связи от людей, с которыми поддерживается постоянное взаимодействие. 2. Онлайн-платформы вузов упрощают процесс сбора анонимной обратной связи 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Недостаток компетенций в интерпретации результатов: нужна методическая поддержка, чтобы студент понял, как правильно анализировать полученную обратную связь и не воспринимать её слишком болезненно. 2. В больших потоках проведение 360-градусной оценки может быть трудноорганизуемым и поверхностным процессом
Практика замещения негативных эмоций	Долгосрочное влияние образовательных моделей: постоянное повторение цикла «ошибка – анализ – исправление» помогает студентам формировать привычку замечать и заменять деструктивные мысли конструктивными, что остаётся актуальным даже за пределами академической среды	Недостаток индивидуального сопровождения снижает эффективность метода для студентов с глубокими эмоциональными проблемами
Поиск источников мотивации	<ol style="list-style-type: none"> 1. Регулярные аттестации служат естественными «вехами» для оценки мотивационного состояния. 2. В учебных заведениях регулярно организуются встречи с представителями отраслевых компаний, способствующие более глубокому осознанию студентами своих профессиональных интересов и источников мотивации 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учебная мотивация не всегда коррелирует с жизненными или профессиональными целями. 2. Формальная ориентация на оценки может подменить осознанную мотивацию
Написание и анализ личных историй успеха	<ol style="list-style-type: none"> 1. Студенческие конференции, конкурсы позволяют участникам публично рассказать о своем опыте (проект, стартап) и получить поддерживающую обратную связь. 2. Формат эссе легко адаптируется к написанию «истории успеха» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стеснительность или страх студентов делиться личным опытом и чувствами на публице. 2. Большая группа: в потоке на 50–100 чел. сложно устроить дискуссию или дать развернутую обратную связь по историям

В процессе анализа влияния академической среды на формирование ЭИ важно упомянуть, что ключевую роль продолжает играть фигура преподавателя, выступающего в качестве референтной модели для студентов. С точки зрения теории социального научения [Бандура, 2000] педагог с развитым ЭИ, демонстрируя в своей работе ценности экологичного общения, эмпатического отношения и гибкого реагирования на сложные эмоциональные ситуации, способен транслировать эти принципы студентам. Рекомендации Университета Денвера подчёркивают важность создания в аудитории безопасного пространства для обсуждения даже острых и противоречивых вопросов, при условии соблюдения принципов взаимоуважения и инклюзивности [Office of Teaching & Learning]. Такая среда позволяет студентам развивать эмоциональную восприимчивость, учиться понимать потребности окружающих и овладевать конструктивными способами разрешения конфликтов. Как отмечают Дж. Патти, А. Хозен, М. Бреккет и Р. Штерн, преподаватели, повышая собственный уровень ЭИ, формируют у студентов важные навыки управления эмоциями, закладывая тем самым фундамент для их успешной профессиональной и личной самореализации [Twenty-first-century ... , 2015].

В рамках рассматриваемой темы следует отметить, что цифровизация играет значительную роль в области ЭИ, представляя собой феномен, который заслуживает пристального внимания исследователей и практиков в области психологии. С одной стороны, существует риск, что усиленное проникновение цифровых технологий снижает качество межличностных взаимодействий. Чрезмерная зависимость от онлайн-коммуникаций минимизирует прямые человеческие контакты, что критично отражается на поддержании эмпатии и глубины эмоциональных связей. Информационная перегрузка и повышенное количество дистракторов в цифровой среде могут привести к ухудшению концентрации и уменьшению способности к глубокой эмоциональной обработке информации, что является существенным недостатком в контексте развития эмоциональной компетентности.

С другой стороны, цифровые технологии расширяют доступ к образовательным ресурсам, что не только способствует глобализации и демократизации обучения, но и стимулирует навыки ЭИ. Разработка интерактивных цифровых игр и использование симуляторов социальных взаимодействий позволяют моделировать сложные межличностные сценарии, тем самым обогащая учебный процесс практическими навыками управления эмоциями и саморегуляцией. Использование технологий виртуальной реальности (VR) помогает создавать иммерсивные обучающие среды, где студентам предоставляется реальная возможность экспериментировать с эмоциональными реакциями в условиях, максимально приближенных к жизненным ситуациям. Онлайн форумы и платформы для видеоконференций предоставляют уникальные преимущества для проведения групповых дискуссий, где участники, находясь на значительном расстоянии друг от друга, могут обмениваться идеями и развивать свои социальные навыки и самосознание. Такая форма взаимодействия является ценной для углубления общественного взаимопонимания и коллективного анализа эмоциональных ситуаций. Социаль-

но-психологические тренинги, перенесенные в онлайн-формат, предоставляют дополнительные возможности для развития навыков управления стрессом, конфликтами и лидерскими качествами через интерактивные упражнения и ролевые игры.

Адаптация методов развития ЭИ к условиям цифровой трансформации образовательного пространства не только обеспечивает сохранение их релевантности и эффективности, но также существенно расширяет их доступность для разнообразной аудитории. Это, в свою очередь, стимулирует формирование сегмента более компетентного и эмоционально зрелого общества.

Заключение

1. Анализ отечественных и зарубежных исследований подтверждает критическую значимость развития ЭИ студентов в условиях современной академической среды. ЭИ тесно связан с удовлетворённостью жизнью, психологическим благополучием и успешностью в учебной и профессиональной сферах. Кроме того, он является важным фактором, повышающим эффективность реализации *hard skills* и *soft skills*, что, в свою очередь, обеспечивает конкурентоспособность выпускников в стремительно изменяющихся социально-экономических условиях. Следовательно, системный подход к развитию ЭИ в вузах можно рассматривать как одну из ключевых стратегических задач.

2. Игры и групповые дискуссии способствуют формированию эмпатии и эмоциональной осознанности за счёт интенсивного межличностного взаимодействия. Кейс-метод ориентирован на аналитические умения и критический разбор эмоционально сложных ситуаций. Семинарские занятия дают теоретическое фундаментальное понимание природы эмоций, принципов их регуляции и влияния на поведение. Ведение дневника эмоций обеспечивает регулярную саморефлексию и повышает самоосознанность. Арт-терапевтические технологии развивают способность к рефлексии в обход вербальных барьеров, помогая участникам глубже понять собственные эмоциональные состояния. Многоуровневые тренинговые программы, предложенные в зарубежных источниках, интегрируют перечисленные практические подходы, теоретические основы и наставничество, обеспечивая поэтапное формирование ключевых эмоциональных компетенций. Соответственно, сочетание когнитивных, аффективных и поведенческих компонентов в обучающих программах даёт комплексный эффект, способствуя формированию устойчивых навыков саморегуляции, межличностного взаимодействия и личностной резильентности у студентов.

3. Академическая среда обладает рядом «драйверов», способствующих формированию ЭИ (регулярное взаимодействие, безопасная атмосфера, систематическая обратная связь), и одновременно требует гибкого подхода к планированию образовательного процесса (адаптация методов к материальным ресурсам, временным ограничениям и специфике учебных дисциплин). Важную роль играет преподаватель как референтная модель: обладая развитым ЭИ, он демонстрирует навыки эмпатии, гибкое реагирование на слож-

ные эмоциональные ситуации и содействует созданию инклюзивного пространства. Следовательно, полноценное и устойчивое развитие ЭИ в вузе предполагает синергию организационных возможностей и личностного вклада педагога.

4. Цифровизация образовательного процесса оказывает значительное влияние на развитие ЭИ, создавая как новые возможности, так и вызовы. Виртуальные симуляции, онлайн-курсы и интерактивные платформы, расширяют возможности для тренировки эмоциональных навыков в условиях взаимодействия группы территориально удалённых участников. Однако снижение личных контактов в цифровом пространстве ослабляет развитие взаимопонимания и коммуникабельности. Виртуальная среда создает новые риски, включая феномены кибербуллинга и эмоционального отчуждения, что требует адаптации существующих методов развития ЭИ к специфике онлайн-коммуникаций. Следовательно, тезисы, изложенные в настоящей работе, перспективны для дальнейших исследований и практического применения.

Список литературы

- Бандура А.* Теория социального научения. СПб. : Евразия, 2000. 318 с.
- Белобородов А. М., Любякин А. А., Оконечникова Л. В.* Активные методы формирования эмоционального интеллекта студентов-психологов // Педагогическое образование в России. 2015. № 11. С. 55–60.
- Белобородов А. М., Сыманюк Э. Э.* Устойчивость развития эмоционального интеллекта будущих специалистов // Образование и наука. 2018. № 7. С. 109–127.
- Ванюшина Н. А., Макарова А. А., Шантурова Г. А.* Интегративная модель развития эмоционального интеллекта (на примере работы со студентами из стран АТР на уроках русского языка как иностранного) // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2022. № 4 (167). С. 89–95.
- Восковская А. С.* Влияние эмоционального интеллекта студентов вузов на академическую успеваемость // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 2. С. 162–168.
- Галой Н. Ю.* Практика ведения рефлексивного дневника как способ работы со стрессом у студентов // Проблемы современного образования. 2023. № 4. С. 37–47.
- Гоулман Д.* Эмоциональный интеллект. М. : АСТ, 2009. 478 с.
- Дарвиш О. Б.* Технология использования спектрокарт в психологической практике // Актуальные вопросы общей и юридической психологии: образование, право и социальные практики : материалы Междунар. науч.-практ. конф. Барнаул : Алтайский гос. ун-т, 2018. С. 37–42.
- Демидова И. Г.* Эмоциональный интеллект в структуре компетенций учащихся учреждений профессионального образования психолого-педагогического профиля // Педагогика и психология образования. 2015. № 40. С. 92–101.
- Коленова В. А.* Эмоциональный интеллект – навык soft skills успешности в карьере // Базис. 2024. № 1 (15). С. 30–33.
- Кондратюк Т. В.* Четвертая промышленная революция: какие компетенции необходимы сотрудникам? // Стратегические решения и риск-менеджмент. 2018. № 3 (108). С. 66–79.
- Кузнецова Е. В.* Развитие профессиональной направленности студентов-психологов средствами арт-терапии // Вопросы педагогики. 2020. № 9 (1). С. 68–72.
- Ларионова Л. И., Азарова Л. Н.* Арт-терапевтические технологии в развитии эмоционального интеллекта студентов // Acta Biomedica Scientifica. 2022. № 2. С. 199–211.
- Ларионова Л. И., Петров В. Г., Горельщикова Д. Ю.* Взаимосвязь общего и эмоционального интеллектов с показателями психологического благополучия студентов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. № 9 (2-1). С. 23–33.
- Мещерякова И. Н.* Развитие эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в вузе : дис. ... канд. психол. наук. Курск, 2011. 239 с.

Никулина Д. С. Особенности эмоциональной сферы студентов с разным уровнем удовлетворенности жизни // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2009. № 9. С. 56–60.

Раевская Е. А. Особенности эмоциональных состояний студентов-первокурсников в контексте непрерывности образования // Непрерывное образование: XXI век. 2019. № 4 (28). С. 46–61.

Ростовцева П. П. Интерактивные методы обучения как способы повышения эмоционального интеллекта // Мир науки, культуры, образования. 2021. № 4 (89). С. 288–290.

Сабына Е. Н. Эмоциональный интеллект государственных и муниципальных служащих как фактор повышения эффективности профессиональной деятельности // Алтайский вестник государственной и муниципальной службы. 2023. № 21. С. 22–24.

Симатова О. А. Специфика эмоционального интеллекта студентов вуза, обучающихся на различных факультетах // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2017. № 22. С. 104–114.

Фурсова Д. В. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и успешности учебной деятельности студентов-психологов // Вестник университета. 2013. № 5. С. 305–308.

Цапина О. В. Исследование и формирование позитивного образа мира и образа «Я» у современных студентов // Вестник Московского городского педагогического университета. 2015. № 1 (31). С. 33–46.

Чушикина Е. Ю., Винарчик Е. А. Нейрографика как способ борьбы со стрессовыми ситуациями в обучении в вузе // Ярославский психологический вестник. 2021. № 1 (49). С. 70–74.

Шадрина Ю. Е., Радых И. В. Эмоциональный интеллект и особенности психологического состояния как факторы академической успеваемости студентов // Психология личности. 2020. № 12. С. 52–57.

Шендель Т. В., Балабошкина О. В. Эмоциональный интеллект: особенности развития HR-специалиста // Эпоха науки. 2021. № 26. С. 81–86.

Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) // Psicothema. 2006. Vol. 18. P. 13–25.

Boyatzis R. Developing emotional intelligence through coaching for leadership, professional and occupational excellence // Educating people to be emotionally intelligent. 2007. P. 155–168.

Boyatzis R. Competencies as a behavioral approach to emotional intelligence // Journal of Management Development. 2009. Vol. 28. P. 749–770.

Bringing emotional intelligence to the workplace: a technical report issued by the consortium for research on emotional intelligence in organizations / C. Cherniss [et. al.]. 1998. URL: <https://resources.saylor.org/wwwresources/archived/site/wp-content/uploads/2013/01/BUS209-3.4.3-BringingEmotionalIntelligencetotheWorkplace.pdf> (дата обращения: 14.01.2025).

Cherniss C., Goleman D. The emotionally intelligent workplace: how to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations. San Francisco : The Jossey-Bass, 2001. 352 p.

Dulewicz V., Higgs M. 360 degree assessment of emotional intelligence: a study // Selection and Development Review. 2000. Vol. 16, N 3. P. 3–8.

Frayne C., Geringer J. Self-management training for improving job performance: a field experiment involving salespeople // Journal of Applied Psychology. 2000. Vol. 85. P. 361–372.

Gist M., Stevens C., Bavetta A. Effects of self-efficacy and post-training intervention on the acquisition and maintenance of complex interpersonal skills // Personnel Psychology. 2006. Vol. 44. P. 837–861.

Halimi F., AlShammari I., Navarro C. Emotional intelligence and academic achievement in higher education // Journal of Applied Research in Higher Education. 2021. Vol. 13. P. 485–503.

Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? / D. Nelis [et al.] // Personality and Individual Differences. 2009. Vol. 47. P. 36–41.

Mayer J. D., Salovey P., Caruso, D. R. Emotional intelligence: theory, findings, and implication // Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15, N 3. P. 197–215.

Montgomery J. Incorporating emotional intelligence concepts into legal education: strengthening the professionalism of law students // University of Toledo Law Review. 2008. Vol. 39. P. 323–352.

Office of Teaching & Learning. Creating an inclusive classroom. URL: <https://otl.du.edu/plan-a-course/teaching-resources/creating-an-inclusive-classroom/> (дата обращения: 16.01.2025).

Singh D. Emotional intelligence at work: a professional guide. New York : Sage Publications, 2015. 188 p.

Twenty-first-century professional development for educators: a coaching approach grounded in emotional intelligence / J. Patti [et al.] // *Coaching An International Journal of Theory Research and Practice*. 2015. Vol. 8, N 2. P. 96–119.

References

Bandura A. *Teoriya sotsialnogo naucheniya* [Theory of social learning]. St. Petersburg, Eurasia Publ., 2020, 318 p. (in Russian)

Beloborodov A.M., Ljubjakin A.A., Okonechnikova L.V. Aktivnye metody formirovaniya emotsionalnogo intellekta studentov-psikhologov [Active methods for developing emotional intelligence in psychology students]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii* [Pedagogical Education in Russia], 2015, no. 11, pp. 5-60. (in Russian)

Beloborodov A.M., Symanyuk E.E. Ustoichivost razvitiya emotsionalnogo intellekta budushchikh spetsialistov [Sustainability of the development of emotional intelligence of future specialists]. *Obrazovanie i nauka* [Education and Science], 2018, no. 7, pp. 109-127. (in Russian)

Vanjushina N.A., Makarova A.A., Shanturova G.A. Integrativnaya model razvitiya emotsionalnogo intellekta (na primere raboty so studentami iz stran ATR na urokakh russkogo yazyka kak inostrannogo) [An integrative model of emotional intelligence development (on the example of students from Asia-Pacific countries in Russian language classes as a foreign language)]. *Izvestiya Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Proceedings of Volgograd State Pedagogical University], 2022, no. 4 (167), pp. 89-95. (in Russian)

Voskovskaja A.S. Vliyanie emotsionalnogo intellekta studentov vuzov na akademicheskuyu uspevaemost [Impact of the university students' emotional intelligence on academic achievements]. *O Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika* [Society: Sociology, Psychology, Pedagogics], 2022, no. 2, pp. 162-168. (in Russian)

Galoi N.Yu. Praktika vedeniya reflektivnogo dnevnika kak sposob raboty so stressom u studentov [The practice of keeping a reflective diary as a way of dealing with stress in students]. *Problemy sovremennoy obrazovaniya* [Problems of modern education], 2023, no. 4, pp. 37-47. (in Russian)

Goulman D. *Emotsionalnyi intellekt* [Emotional intelligence]. Moscow, AST Publ., 2009, 478 p. (in Russian)

Darvish O.B. Tekhnologiya ispolzovaniya spektrokart v psikhologicheskoi praktike [Technology of using spectrocards in psychological practice]. *Aktualnye voprosy obshchei i yuridicheskoi psikhologii: obrazovanie, pravo i sotsialnye praktiki* [Topical issues of general and legal psychology: education, law and social practices]. Proc. of the International Scientific and Practical Conference. Barnaul, Altai State University Publ., 2018, pp. 37-42. (in Russian)

Demidova I.G. Emotsionalnyi intellekt v strukture kompetentsii uchashchikhsya uchrezhdenii professionalnogo obrazovaniya psikhologo-pedagogicheskogo profilya [Emotional intelligence in the competence structure of students in professional psychological and pedagogical education institutions]. *Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya* [Pedagogy and Psychology of Education], 2015, no. 40, pp. 92-101. (in Russian)

Kolenova V.A. Emotsionalnyi intellekt – navyk soft skills uspehnosti v kar'ere [Emotional intelligence – a soft skills skill of success in a career]. *Bazis* [Basis], 2024, no. 1 (15), pp. 30-33. (in Russian)

Kondratyuk T.V. Chetvertaya promyshlennaya revolyutsiya: kakie kompetentsii neobkhodimy sotrudnikam? [The Fourth Industrial Revolution: what competencies do employees need?]. *Strategicheskie resheniya i risk-menedzhment* [Strategic decisions and risk management], 2018, no. 3 (108), pp. 66-79. (in Russian)

Kuznetsova E.V. Razvitie professionalnoi napravlenosti studentov-psikhologov sredstvami art-terapii [Development of professional orientation of psychology students by means of art therapy]. *Voprosy pedagogiki* [Questions of pedagogy], 2020, no. 9 (1), pp. 68-72. (in Russian)

Larionova L.I., Azarova L.N. Art-terapevticheskie tekhnologii v razvitií emotsionalnogo intellekta studentov [Art-therapeutic technologies in the development of emotional intelligence of students]. *Acta Biomedica Scientifica* [Acta Biomedica Scientifica], 2022, no. 2, pp. 199-211. (in Russian)

Larionova L.I., Petrov V.G., Gorelysheva D.Yu. Vzaimosvyaz obshchego i emotsionalnogo intellektov s pokazatelyami psikhologicheskogo blagopoluchiya studentov [The relationship of general and emotional intelligence with indicators of psychological well-being of students]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical and critical reviews and modern research], 2020, no. 9 (2-1), pp. 23-33. (in Russian)

Meshherjakova I.N. *Razvitie emotsionalnogo intellekta studentov-psikhologov v protsesse obucheniya v vuze* [The development of emotional intelligence of psychology students in the process of studying at a university]. Cand. sci. diss. Kursk, 2011, 239 p. (in Russian)

Nikulina D.S. Osobennosti emotsionalnoi sfery studentov s raznym urovnem udovletvorennosti zhizni [Features of the emotional sphere of students with different levels of life satisfaction]. *Psikhologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya* [Psychology and pedagogy: methodology and problems of practical application], 2009, no. 9, pp. 56-60. (in Russian)

Raevskaya E.A. Osobennosti emotsionalnykh sostoyanii studentov-pervokursnikov v kontekste nepreryvnosti obrazovaniya [Features of the emotional states of first-year students in the context of continuing education]. *Nepreryvnoe obrazovanie: XXI vek* [Continuing education: The 21st century], 2019, no. 4 (28), pp. 46-61. (in Russian)

Rostovceva P.P. Interaktivnye metody obucheniya kak sposoby povysheniya emotsionalnogo intellekta [Interactive teaching methods as ways to enhance emotional intelligence]. *Mir nauki, kultury, obrazovaniya* [World of Science, Culture, and Education], 2021, no. 4 (89), pp. 288-290. (in Russian)

Sabyna E.N. Emotsionalnyi intellekt gosudarstvennykh i munitsipalnykh sluzhashchikh kak faktor povysheniya effektivnosti professionalnoi deyatel'nosti [Emotional intelligence of state and municipal employees as a factor of increasing the efficiency of professional activities]. *Altaiskii vestnik gosudarstvennoi i munitsipalnoi sluzhby* [Altai Bulletin of the state and municipal service], 2023, no. 21, pp. 22-24. (in Russian)

Simatova O.A. Spetsifika emotsionalnogo intellekta studentov vuza, obuchayushchikhsya na razlichnykh fakultetakh [Specifics of emotional intelligence of university students studying at various faculties]. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya* [Izvestiya Irkutsk State University. Series: Psychology], 2017, no. 22, pp. 104-114. (in Russian)

Fursova D.V. Vzaimosvyaz emotsionalnogo intellekta i uspekhov uchebnoi deyatel'nosti studentov-psikhologov [Interrelation of emotional intelligence and the success of educational activities of psychology students]. *Vestnik universiteta* [Bulletin of the University], 2013, no. 5, pp. 305-308. (in Russian)

Tsaplina O.V. Issledovanie i formirovanie pozitivnogo obraza mira i obraza "Ya" u sovremennykh studentov [Research and formation of a positive image of the world and the image of "Me" in modern students]. *Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Moscow City Pedagogical University], 2015, no. 1 (31), pp. 33-46. (in Russian)

Chushikina E.Yu., Vinarchik E.A. Neurografika kak sposob borby so stressovymi situatsiyami v obuchenii v vuze [Neurography as a way to deal with stressful situations in university education]. *Yaroslavskii psikhologicheskii vestnik* [Yaroslavl Psychological Bulletin], 2021, no. 1 (49), pp. 70-74. (in Russian)

Shadrina Yu.E., Radysh I.V. Emotsionalnyi intellekt i osobennosti psikhologicheskogo sostoyaniya kak faktory akademicheskoi uspevaemosti studentov [Emotional intelligence and features of the psychological state as factors of academic performance of students]. *Psikhologiya lichnosti* [Psychology of personality], 2020, no. 12, pp. 52-57. (in Russian)

Shendel T.V., Balaboshkina O.V. Emotsionalnyi intellekt: osobennosti razvitiya HR-spetsialista [Emotional intelligence: features of HR specialist development]. *Epokha nauki* [The age of science], 2021, no. 26, pp. 81-86. (in Russian)

Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 2006, vol. 18, pp. 13-25.

Boyatzis R. Competencies as a behavioral approach to emotional intelligence. *Journal of Management Development*, 2009, vol. 28, pp. 749-770.

Boyatzis R. Developing emotional intelligence through coaching for leadership, professional and occupational excellence. *Educating people to be emotionally intelligent*, 2007, pp. 155-168.

Cherniss C. et al. Bringing emotional intelligence to the workplace: a technical report issued by the consortium for research on emotional intelligence in organizations. 1998. Available at: <https://resources.saylor.org/wwwresources/archived/site/wp-content/uploads/2013/01/BUS209-3.4.3-BringingEmotionalIntelligencetotheWorkplace.pdf> (date of access: 14.01.2025).

Cherniss C., Goleman D. *The emotionally intelligent workplace: how to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*. San Francisco, The Jossey-Bass, 2001, 352 p.

Dulewicz V., Higgs M. 360 degree assessment of emotional intelligence: a study. *Selection and Development Review*, 2000, vol. 16, no. 3, pp. 3-8.

Frayne C., Geringer J. Self-management training for improving job performance: a field experiment involving salespeople. *Journal of Applied Psychology*, 2000, vol. 85, pp. 361-372.

Gist M., Stevens C., Bavetta A. Effects of self-efficacy and post-training intervention on the acquisition and maintenance of complex interpersonal skills. *Personnel Psychology*, 2006, vol. 44, pp. 837-861.

Halimi F., AlShammari I., Navarro C. Emotional intelligence and academic achievement in higher education. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 2021, vol. 13, pp. 485-503.

Nelis D. [et. al.]. Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? *Personality and Individual Differences*, 2009, vol. 47, pp. 36-41.

Mayer J. D., Salovey P., Caruso, D. R. Emotional intelligence: theory, findings, and implication. *Psychological Inquiry*, 2004, vol. 15 (3), pp. 197-215.

Montgomery J. Incorporating emotional intelligence concepts into legal education: strengthening the professionalism of law students. *University of Toledo Law Review*, 2008, vol. 39, pp. 323-352.

Office of Teaching & Learning. Creating an inclusive classroom. Available at: <https://otl.du.edu/plan-a-course/teaching-resources/creating-an-inclusive-classroom/> (date of access: 16.01.2025).

Singh D. *Emotional Intelligence at Work: A Professional Guide*. New York, Sage Publications, 2015, 188 p.

J. Patti et al. Twenty-first-century professional development for educators: a coaching approach grounded in emotional intelligence. *Coaching An International Journal of Theory Research and Practice*, 2015, vol. 8, no. 2, pp. 9-119.

Сведения об авторе

Ергулович Инга Николаевна

магистрант, Передовая инженерная школа
Тюменский государственный университет
Россия, 625003, г. Тюмень, ул. Володарского, 6
e-mail: ergulovich.in@yandex.ru

Information about the author

Ergulovich Inga Nikolaevna

Undegraduate, Advanced Engineering
School
Tyumen State University
6, Volodarskij st., Tyumen, 625003,
Russian Federation
e-mail: ergulovich.in@yandex.ru