

УДК 37.015.311

## ***РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОБУЧЕНИИ***

***Берман Н. Д.***

*Тихоокеанский государственный университет,  
Хабаровск, Россия*

### **Аннотация**

В статье рассматриваются теоретические аспекты эмоционального интеллекта студентов. Раскрыта сущность понятия «эмоциональный интеллект», проанализированы предпосылки развития, его составляющие и компоненты, а также возможности развития эмоционального интеллекта у студентов. Необходимость изучения эмоционального интеллекта студентов диктуется запросами практики, заключающимися в определении факторов, влияющих на эффективность профессиональной деятельности и социально-психологической адаптации личности в современном обществе. Доказано развитие эмоционального интеллекта влияет на самовыражение и самовосприятие, развивает способности к коммуникации, помогает решать проблемы и позволяет эффективно использовать эмоциональную информацию.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, эмоции, успеваемость, мотивация, саморегулирование, самосознание, социальные навыки, эмпатия, успешность.

## ***THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN EDUCATION***

***Berman N. D.***

*Pacific National University  
Khabarovsk, Russia*

**Annotation**

The article discusses the theoretical aspects of students' emotional intelligence. The essence of the concept of “emotional intelligence” is revealed, the prerequisites for development, its components and components, as well as the possibilities for the development of emotional intelligence in students are analyzed. The need to study the emotional intelligence of students is dictated by the demands of practice, which include identifying factors that affect the effectiveness of professional activity and the socio-psychological adaptation of the individual in modern society. It is proved that the development of emotional intelligence affects self-expression and self-perception, develops the ability to communicate, helps to solve problems and allows you to effectively use emotional information.

**Keywords:** emotional intelligence, emotions, academic performance, motivation, self-regulation, self-awareness, social skills, empathy, success

В современном высококонкурентном обществе образование играет ключевую роль в том, насколько станет специалист любой профессиональной направленности успешным в своей деятельности. Практически решающую роль в современном сложном и многогранном мире играет умение молодых специалистов, выпускников высших образовательных учреждений, способность к сотрудничеству с другими людьми, их коммуникативные навыки. Ранее считалось, что академическая успеваемость студентов зависит от коэффициента интеллекта IQ (Intelligence Quotient) и предсказывает их успешность в жизни. Поэтому преподаватели были заинтересованы в тех факторах, которые влияют или связаны с академическими достижениями (успеваемостью) студентов [1].

Согласно Всемирному экономическому форуму, работодатели нуждаются в сочетании цифровых навыков, таких как программирование, разработка приложений, анализ данных, а также искусственного интеллекта и навыками

межличностной коммуникации, таких как критическое мышление, креативность, творчество, лидерство, социальное влияние и эмоциональный интеллект [2]. Поэтому актуальной задачей является развитие составляющих эмоционального интеллекта студентов в условиях высшего образования как одной из ключевых компетенций, способствующей личностному и профессиональному росту и влияющей на успешность выпускников вуза на рынке труда и в жизни.

Целью данной работы является анализ методологических проблем по влиянию эмоций на обучение студентов и развитию эмоционального интеллекта в образовательном процессе. Для решения задач исследования определим сущность понятия «эмоциональный интеллект», предпосылки его развития, его составляющие и компоненты, роль эмоционального интеллекта в подготовке будущих выпускников высших образовательных учреждений, а также возможности развития эмоционального интеллекта у студентов в период обучения в вузе.

Материалы и методы исследования. При написании статьи использовались данные теоретических и эмпирических исследований понятия «эмоциональный интеллект» с целью определения психолого-педагогического аспекта проблемы формирования эмоционального интеллекта и возможностей, которыми потенциально располагает учебный процесс в высшей школе для его эффективного развития. В ходе исследования применялись теоретические методы: анализ, синтез, обобщение, сравнение и интерпретация фактов.

Дэн Гоулман показал в своей работе «Эмоциональный интеллект: почему он важнее IQ», основанной на исследованиях Питера Саловея и Джона Майера, что на IQ приходится только 20% успеха человека в жизни [3]. Многочисленные исследования подтвердили, что производительность и высокая успеваемость студентов зависит не только IQ, а от сочетания интеллекта IQ (Intelligence Quotient) и EQ (Emotional Quotient). Эмоциональный интеллект относится к способности воспринимать, контролировать и оценивать эмоции.

Сами Саловой и Майер определяют понятие «Эмоциональный интеллект» как «способность контролировать свои собственные и чужие чувства, различать их и использовать эту информацию для управления своим мышлением и действиями, а также влиять на действия других» [4].

Таким образом эмоциональным интеллектом можно считать область интеллекта человека, отвечающую за формирование адаптивности к жизненным событиям, основываясь на информации, передаваемой как собственными эмоциями, так и эмоциями окружающих вас людей [5].

Отечественный психолог Дмитрий Владимирович Люсин рассматривает эмоциональный интеллект как «психологическое образование, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности» [6].

«Эмоциональный интеллект определяется как способность выявлять, понимать, контролировать и реагировать на человеческие эмоции, которые, помогают людям лучше адаптироваться в обществе и повышать производительность во всех сферах жизни» [7].

Существует три основных модели эмоционального интеллекта: модель умений или четыре ветви Майера и Саловой [8], модель эмоциональных компетенций Големана [9] и модель эмоционального и социального интеллекта Рувена Бар-Она [10]. В своей модели социальный и эмоциональный интеллект Р. Бар-Он рассматривает как способность человека справляться со своими проблемами и запросами в повседневной жизни, а так же как определенную совокупность взаимодействующих социальных и эмоциональных навыков и компетенций, определяющих степень самопонимания и самовыражения человека, а также степень понимания других людей и способность адекватного взаимодействия с ними.

Эмоции являются основным компонентом эмоционального интеллекта. Все эмоции эмоций и положительные, и отрицательные оказывают серьезное

влияние на качество обучения студентов [11]. Человек способный управлять своим эмоциональным состоянием способен контролировать и эмоции других лиц [12]. Межличностные и внутриличностные эмоциональные процессы рассматриваются как основные компоненты эмоционального интеллекта. Межличностные эмоции относятся к способности человека общаться с людьми и управлять отношениями. Это позволяет понимать потребности и мотивы окружающих, легко адаптироваться к социальным ситуациям, эффективно общаться и участвовать в дискуссиях и дебатах. Это важно для построения эффективных коммуникаций. Внутриличностные эмоции – это способность расшифровывать и анализировать свои мотивы, желания, мысли и эмоции для познания и понимания самого себя. Саморефлексия, самоэффективность и самоанализ – все эти методы управления своими эмоциями. Самоэффективность мотивирует человека достижение своей цели и определяет эмоциональный отклик на различные жизненные ситуации [13]. Наличие этих эмоций помогают понять человеку, чего он хочет, оказывают косвенное влияние на его поведение. Таким образом, навыки межличностного и внутриличностного управления могут сыграть ключевую роль, помогая студентам лучше справляться со сложными аспектами в учебном процессе.

Наиболее важными компонентами эмоционального интеллекта считаются:

*Саморегулирование (самоконтроль)* – это возможности человека по контролю за своими эмоциями и поступками, способность к адаптации в различных ситуациях и обдуманное действиям. Характерными чертами саморегулирования можно считать добросовестность, целостность, надежность.

*Самосознание* – это навыки к распознаванию и пониманию собственного настроения, эмоций, желаний и их влияние на других. Характерные черты: уверенность в собственные силы, адекватную самооценку, юмор и здоровую самоиронию. Самосознание основано на возможности эмоционального самоконтроля.

*Внутренняя мотивация* – это целеустремленность в достижении заданной цели, в независимости от внешних условий и факторов. Характерные черты: инициатива, оптимизм.

*Эмпатия (социальная осведомленность)* – это способность человека к пониманию эмоционального состояния других людей и способность к взаимодействию в соответствии с этим пониманием. В образовательном контексте считается, что эмпатия ведет к симпатии, что подразумевает заботу или желание смягчить негативные эмоции или переживания других людей.

*Социальные навыки* – умение управлять отношениями и взаимодействовать с другими людьми, а также умение находить общий язык и строить отношения. Отличительными признаками социальных навыков являются использование эффективной тактики для убеждения, сотрудничество, убедительность, инициирование или управление изменениями, а также накопление опыта и лидерство в командах.

Эмоциональный интеллект – это та часть человеческой психики, которую можно развивать и совершенствовать, изучая и применяя новые навыки.

Многовариантность социальной действительности подготавливает студента к использованию навыков эмоционального интеллекта в случаях, когда только рациональные подходы к решению проблемы не являются эффективными. Участие студентов в решении реальных профессиональных задач, групповая работа над проектами способствует приобретению навыков вербальной и невербальной коммуникации в разнообразных социальных ситуациях.

Использование заданий в аудиторной и самостоятельной работе, которые предполагают использование как рационального, так и эмоционального способа решения, также способствуют приобретению навыков эмоционального интеллекта. Возможность использования этих навыков в различных жизненных и профессиональных ситуациях является ключевым фактором обучения. Поэтому

использование заданий, решение которых «невозможно объяснить, но можно понять», моделирование ситуации с учетом различных факторов, обладают значительным потенциалом для развития навыков эмоционального интеллекта и их использования в реальных жизненных ситуациях.

Информационно-коммуникационные технологии влияют на эмоциональное и когнитивное развитие студентов [14]. В области познания находятся процессы, связанные со знанием, пониманием, применением, анализом, синтезом и оценкой информации, к эмоциональной области относятся навыки восприятия, выражения и общения. Развитые навыки эмоционального интеллекта позволяют лучше справляться с эмоциональными перегрузками, которые возникают у студентов от объема разнородной информации в Интернет, длительного пребывания в сети, кибербуллинга.

Практическая значимость развитых навыков эмоционального интеллекта важна для каждого аспекта жизни: обучение в вузе, профессиональная деятельность, отношения в семье, физического и психического здоровья человека. Эмоциональный интеллект влияет на отношение и взгляды на жизнь. Благодаря лучшему пониманию эмоций и управлению ими возможно более конструктивно передавать свои чувства, понимать и общаться с различными людьми. Когда человек может различать эмоции людей и сопереживать их взглядам, гораздо проще разрешать конфликты или, возможно, избегать их, прежде чем они начнутся. Более высокий эмоциональный интеллект является более сильным внутренним мотиватором, который сможет уменьшить прокрастинацию, повысить уверенность в себе и улучшить способность сосредоточиться на цели. Способность понимать, что мотивирует других, относиться к ним позитивно и устанавливать более прочные связи с другими на рабочем месте, неизбежно делает людей с более высоким эмоциональным интеллектом лучшими лидерами. Эффективный лидер может понять, каковы потребности его людей, так что эти потребности могут быть удовлетворены

таким образом, который будет способствовать повышению производительности и удовлетворенности на рабочем месте.

Эмоциональный интеллект – это набор эмоциональных и социальных навыков, которые значительно повышают производительность, вовлеченность и успешность в делах, оказывают непосредственное влияние на качество учебы студентов, их поведение, способность к адаптации в различных ситуациях и адекватно реагировать на изменение обстановки. Эмоциональный интеллект помогает понять себя и других, определить свои чувства и то, как правильно их использовать в любых условиях. Использование эмоционального интеллекта влияет на самовыражение и самовосприятие, развивает способности к внутрисоциальной коммуникации, помогает решать проблемы и позволяет эффективно использовать эмоциональную информацию. Эмоциональный интеллект является ключевым показателем человеческой деятельности и развития, а понимание того, как мотивировать себя, справляться со стрессом, вдохновлять окружающих и вести здоровый образ жизни, имеет решающее значение для достижения личной эффективности.

### **Библиографический список:**

1. Романелли Ф., Каин Дж., Смит К.М. Эмоциональный интеллект как предиктор академического и/или профессионального успеха. *Am J Pharm Educ.* 2006, 70 (3).
2. Будущее рабочих мест и навыков. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://reports.weforum.org/future-of-jobs-2016/chapter-1-the-future-of-jobs-and-skills/> (дата обращения: 16.04.2020).
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. – М. МИФ, 2016 г. 560 с.
4. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence // P. Salovey, D. Sluyter (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators.* New York : 1997. Basic. P. 435.

5. Бочкова М.Н., Мешкова Н.В. Эмоциональный интеллект и социальное взаимодействие: зарубежные исследования // Современная зарубежная психология. 2018. Т. 7. № 2. С. 49-59.
6. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте// Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 29–36.
7. Берман Н.Д. Влияние эмоционального интеллекта на успеваемость студентов // В сборнике: Science innovations Сборник статей II Международной научно-практической конференции. 2020. С. 72-74.
8. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R., Sitarenios G. Modeling and measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0 // Emotion. 2003. 3. P. 97-105.
9. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. -М. АСТ: 2009. 478 с.
10. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory // R. Bar-On, J.D.A. Parker (eds.). Handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 363-388.
11. Берман Н.Д. Образование и эмоции: значение эмоций в нашей жизни и в обучении / Russian Journal of Education and Psychology. 2019. Т. 10. № 4. С. 12-16.
12. Рыжов Д.М. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. 2012. №1-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-predstavleniya-ob-emotsionalnom-intellekte> (дата обращения: 15.04.2020).
13. Берман Н.Д., Берман А.Ю. Самоэффективность в обучении / Russian Journal of Education and Psychology. 2019. Т. 10. № 5. С. 10-13.
14. Берман Н.Д. Потенциал использования мобильных и сетевых технологий как современных информационных средств обучения // ЦИТИСЭ. 2019. № 1 (18). С. 17.

*Оригинальность 88%*