

Е. Ф. Нестер, А. Л. Викторovich

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Министерство образования Республики Беларусь, ул. Парковая 62, 225401 Барановичи, Республика Беларусь, +375(29)5553789, anastasia_victorovich0121@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Статья посвящена изучению особенностей развития эмоционального интеллекта у юношей и девушек, обучающихся по специальностям педагогического профиля. Автором раскрыта сущность понятия эмоционального интеллекта, проанализированы работы по зарубежным и отечественным учёным; приводятся результаты количественного и статистического анализа различий между компонентами эмоционального интеллекта у респондентов юношеского возраста, и на основании описанных результатов выделены рекомендации для повышения уровня эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: Эмоциональный интеллект, студенты, эмпатия, педагогическая специальность.

Е. Ф. Нестер, А. Л. Viktorovich

Educational Institution "Baranovichi State University", Ministry of Education of the Republic of Belarus, 62 Parkova str., 225401 Baranovichi, Republic of Belarus, +375(29)5553789, anastasia_victorovich0121@mail.ru

PECULIARITIES OF THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN STUDENTS OF PEDAGOGICAL SPECIALTIES

The article is devoted to the study of the peculiarities of the development of emotional intelligence in young boys and girls studying for a pedagogical profile. The author reveals the essence of the concept of emotional intelligence, analyzes the work of foreign and domestic scientists; the results of the quantitative and statistical analysis of differences between the components of emotional intelligence in the respondents of adolescence, and based on the described results the recommendations for increasing the level of emotional intelligence are given.

Key words: Emotional intelligence, students, empathy, pedagogical specialty.

Введение. Эмоциональный интеллект относится к одним из важнейших профессионально значимых характеристик личности педагога.

Впервые термин «эмоциональный интеллект» в психологию ввели Д. Мейер и П. Сэловей [1], определив эмоциональный интеллект как способность воспринимать и выражать эмоции, ассимилировать эмоции и мысли, понимать и объяснять эмоции, регулировать свои эмоции и других. По мнению учёных, компоненты эмоциональный интеллект выстраиваются в иерархию:

1) идентификация эмоций (связанные между собой способности, такие, как восприятие эмоций (т. е. способность заметить сам факт наличия эмоции), их идентификация, адекватное выражение, различение подлинных эмоций и их имитации);

2) использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности (способность использовать эмоции для направления внимания на важные события, вызывать эмоции, которые способствуют решению задач (например, использовать хорошее настроение для порождения творческих идей), использовать колебания настроения как средство анализа разных точек зрения на проблему);

3) понимание эмоций (способность понимать комплексы эмоций, связи между эмоциями, переходы от одной эмоции к другой, причины эмоций, вербальную информацию об эмоциях);

4) управление эмоциями (способность к контролю за эмоциями, снижению интенсивности отрицательных эмоций, осознанию своих эмоций, в том числе и неприятных, способность к решению эмоционально нагруженных проблем без подавления связанных с ними отрицательных эмоций).

Согласно подходу американского психолога, Д. Гоулмана, эмоциональный интеллект – это способность человека истолковывать собственные эмоции и эмоции

окружающих с тем, чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей.

Д. Глоуман выделяет четыре главных составляющих эмоционального интеллекта (EQ): самосознание, самоконтроль, эмпатия, навыки отношений [3].

Зарубежный психолог Н. Холл, определял эмоциональный интеллект как способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений.

Он выделил пять компонентов эмоционального интеллекта:

- 1) эмоциональная осведомленность (осознание и понимание своих эмоций);
- 2) управление эмоциями (произвольное управление своими эмоциями);
- 3) самомотивация (способность произвольно управлять своим эмоциональным состоянием);
- 4) эмпатия осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека);
- 5) распознавание эмоций других людей (иметь влияние на эмоциональное состояние окружающих людей) [4].

Среди российских психологов изучающих эмоциональный интеллект можно выделить Д. В. Люсина, который предложил свою модель эмоционального интеллекта [5]. Эмоциональный интеллект автор определяет, как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими.

В описании эмоционального интеллекта учёный выделяет когнитивные способности и личностные характеристики.

Под способностью к пониманию эмоций Д. В. Люсин определяет, что человек может распознать эмоцию, т.е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека, также, идентифицирует эмоции, устанавливает, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и находит для неё словесное выражение и при этом, понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способностью к управлению эмоциями описывается как способность человека контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции, может контролировать внешнее выражение эмоций и при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию [5; 6].

Направление способности к пониманию, управлению эмоциями, может быть, на собственные эмоции, и на эмоции других людей, то есть имеет смысл говорить, как о внутрличностном, так и о межличностном эмоциональном интеллекте.

Основная часть. Целью нашего исследования было определить особенности в компонентах эмоционального интеллекта у юношей и девушек, обучающихся на педагогических специальностях.

Выборку исследования составили 30 девушек и 30 юношей, обучающихся на педагогических специальностях. Средний возраст респондентов составил 18 лет. Исследования проводилась на базе учреждения образования «Барановичский государственный университет».

Нами была использована методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта. Для выявления различий мы использовали непараметрический критерий Манна-Уитни для несвязанных выборок.

У 32% респондентов низкий уровень эмоциональной осведомленности. У студентов возникают определённые затруднения в понимании своих эмоций и в их дифференциации, в следствие этого могут возникать проблемы в межличностном общении и страх показать свои эмоции: отвращение, вина, стыд, зависть. Для 57% респондентов характерен средний уровень, им свойственно в зависимости от ситуации и эмоционального состояния прослеживание и понимание своих эмоций. Они могут различать свои эмоции, но для этого им стоит приложить определённые усилия. Также у

11% был определён высокий уровень, они без труда могут проследить свои эмоции, осознают и понимают их. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.

Был выявлен у 72% респондентов низкий уровень произвольного управления своими эмоциями, чаще всего им трудно сдерживать себя в гневе, раздражении и злости. Данному проценту респондентов не легко подстраиваться под ситуацию, где следует проявлять свои чувства и эмоции (театральные постановки, творческие мероприятия и т.д.). Для 23% респондентов был характерен средний уровень. В кризисных ситуациях они могут быть подвержены аффективным состояниям и в зависимости от ситуации не могут сдерживать свои негативные эмоции. Высокий уровень был определён всего у 5% респондентов, им свойственна эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., другими словами, контролируемое управление своими эмоциями. В отличие от низкого уровня, респонденты с высоким уровнем могут без труда подстроиться под ситуацию и легко налаживают контакт с людьми.

У 47% испытуемых выявлен низкий уровень самомотивации, Он представлен неорганизованностью, ленью, несобранностью, низкой самодисциплиной, что может приводит к «эмоциональной яме», в следствие этого испытуемые могут не чувствовать положительных эмоций, чаще опускают руки и не желают двигаться вперёд, что может проявится в дистимичном состоянии и в проблемах с межличностной коммуникацией. Средний уровень представлен у 40% респондентов. В определённой ситуации данные респонденты могут испытывать сложность в мотивационных действиях, из-за чего у них могут быть определённые проблемы в понимании и определении потребностей. Определён высокий уровень у 13% респондентов, который обусловлен высокой организованностью, работоспособностью и планированием. Для данного процента респондентов характерно умение подстраивать поведение под ситуацию за счёт управления эмоциями. Они осознают свои потребности и знают, чего хотят.

Для 43% студентов характерен низкий уровень эмпатии, им трудно определять эмоции других людей, сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также оказать поддержку, что в свою очередь может вызвать проблемы с коммуникацией и аффилиацией. У 48% респондентов определён средний уровень эмпатии. Им свойственно проявлять эмпатийные качества с безопасными для них фигурами, это могут быть близкие друзья, родители, братья и сёстры. С определёнными людьми они стараются держаться на безопасном расстоянии, чтобы не испытывать эмпатийных проявлений и не тратить свою энергетический запас. Высокий уровень эмпатии был определён у 9% респондентов, это свидетельствует об основательном понимании эмоций других людей, эмоциональной отзывчивости, умении сопереживать и поддерживать человека в трудной ситуации. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, речи, позе, а также высокая коммуникация в рабочем и учебном процессе.

Низкий уровень распознавания эмоций других людей выявлен у 53% студентов. Им не свойственно воздействие на эмоциональное состояние других людей, имеют большие затруднения при распознавании чужих эмоций. В среднем уровне было определено 42% респондентов. В определённых стрессовых ситуациях они могут распознавать эмоции других людей, но имеют при этом большие затруднения, они могут путаться в тех или иных эмоциях другого человека. У 5% респондентов выявлен высокий уровень, они умело воздействуют на эмоциональное состояние других людей, легко могут улучшать их настроение. За счёт того, что они без труда могут распознать эмоциональное состояние других людей, им легко налаживать контакт с ними.

Общая шкала эмоционального интеллекта представлена 62% респондентами с низким общим уровнем, для которого характерно эмоциональная осведомленность ниже среднего. В юношеском возрасте они испытывают затруднение в понимании своих и чужих эмоциях, не способны управлять ими. Этот процент респондентов не склонен

к сопереживанию и эмоциональной поддержке других людей. Такие студенты чаще не организуют свою учебную деятельность, а плывут по течению. Им трудно определять свои потребности, за счет чего может страдать их эмоциональный интеллект. Респонденты, у которых преобладает средний уровень эмоционального интеллекта, составили 37%. На проявление эмоций существенно влияют жизненные ситуации, в зависимости от них студенты могут испытывать неуверенность в определении той или иной эмоции у себя или другого человека.

Чтобы определить эмоции свои и эмоции другого человека им приходится прилагать определённые усилия. У 1% респондентов был определён высокий уровень эмоционального интеллекта. Студенты с высоким уровнем без труда входят в контакт и чётко определяют эмоциональное состояние свое и людей, с которыми они взаимодействуют. Эти студенты отличаются организованностью и общительностью. Они всегда готовы эмоционально поддержать другого человека, и без труда поднять его эмоциональный фон.

Существуют различия в уровне развития компонента «эмоционального интеллекта» — эмпатии — у девушек и юношей (по методике Н. Холла) ($U= 2,9$, $p= 0,003$). Из этого следует, что девушки более эмпатийны чем юноши.

Для юношей характерен низкий уровень эмпатии, что может быть обусловлено установками, которые препятствуют проявлению эмпатии и не редко имеют трудности в выстраивании сбалансированных межличностных отношений, часто не находят взаимопонимания с окружающими, некомфортно чувствуют себя в большой компании. Им трудно ощущать душевное состояние другого человека, умения ставить себя на его место в самых трудных ситуациях, это может быть связано с детским периодом, когда родители подавляли эмоции и чувства своего ребёнка, в таких выражениях: «мальчики не плачут», тем самым учили контролировать свои эмоции и прерывая его желания в их выражении, что может привести к непониманию и не чувствованию других людей, так как они сами не в состоянии разобраться в себе и своих переживаниях. Но может быть совершенно иная причина, связанная с гендерной ролью. За частую приверженным традиционной гендерной роли, не желают, чтобы окружающие видели их эмпатичными, потому что происходит несоответствие этой гендерной роли. Однако, юноши способны не хуже девушек определять чувства других и внутренне сопереживать им, но чаще всего они не знают, как реагировать на эмоциональный дискомфорт другого человека. И заинтересованы они в том, чтобы окружающие никак не заметили этого по их поведению.

У девушек был выявлен уровень эмпатии выше, чем у юношей. Это может быть обусловлено тем, что они склонны к сопереживанию и поддержке, могут быстрее распознать эмоциональное состояние человека и найти к нему подход, предлагая свою помощь. Девушки лучше налаживают межличностные связи и входят в контакт с человеком. Затрагивая воспитание в детском возрасте, можно с уверенностью сказать, что большинству девушек позволяли выражать свои чувства и эмоции, им не приходилось их подавлять. Тем самым они могут проявлять свободно свои чувства и распознавать их у других людей, в последствии предлагая свою помощь. У девушек больше развита заботливость и сочувствие.

Заключение. Таким образом, в ходе проведённого исследования было установлено, что у респондентов преобладает низкий уровень эмоционального интеллекта, а также выявлены различия в эмпатийных качествах по половому признаку. Для студентов педагогических специальностей крайне необходимо повышать уровень эмоционального интеллекта, а именно эмоциональную осведомлённость, эмпатию, распознавание и управление своими и чужими эмоциями, самомотивацию, так как им необходимо в силу своей будущей профессиональной деятельности быть всегда в коммуникации с людьми, а чтобы их взаимодействие проходило без ущерба себе и другим людям следует чётко определять эмоции свои и других людей, быть гибкими в

проявлении и выражении своих эмоций. Для того, чтобы повысить уровень эмоционального интеллекта, стоит обращать внимание на эмоции, понимать взаимосвязь между эмоциями и физическими проявлениями, не подавлять своих чувств, быть искренним. Также для развития эмоционального интеллекта можно использовать различные игры и посещать тренинговые занятия. Помимо этого, существует большое количество методик повышения уровня эмоционального интеллекта, которые можно использовать.

Список источников

1. Salovey, P., Mayer, J. D. Emotional intelligence / P. Salovey, J. D Mayer // *Imagination, Cognition, and Personality*, 1990. —V. 9. —P. 185–211.
2. Манойлова, М. А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта у студентов педагогических вузов / М. А. Манойлова // *Акмеология*. — 2003. — № 3. — С. 40–41.
3. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. / Д. Гоулман — М. : АСТ МОСКВА, 2009 — 561 с.
4. Методика Н. Холла оценки «эмоционального интеллекта» (опросник EQ) // Е.И. Ильин. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – С. 633–634. Методика Н. Холла
5. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсина — М. : Изд во «Институт психологии РАН — 2004. — С. 29.
6. Люсин, Д. В. Социальный интеллект: Теория, измерения, исследование. / Д. В. Люсин — М., 2004. — 230 с.