

**Пелюстка М.И.**

*практический психолог*

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЕКТА У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВЫСШИХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Педагогическая деятельность насыщена напряженными ситуациями, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования. Каждая напряженная ситуация вызывает у педагога эмоциональное напряжение, которое может проявляться в пассивнозащитной или агрессивной форме. Особенно велико влияние эмоциональной напряженности на молодых педагогов.

К сожалению, существующие формы академического обучения в педагогическом вузе не имеют специфической направленности на формирование эмоционально-коммуникативных и регуляторных способностей, качеств, составляющих эмоциональную сферу личности. Тенденция к технократическому, информационному развитию общества негативно влияет на развитие эмоциональности молодых людей. Мы видим возможность решения данной проблемы в целенаправленном развитии эмоционального интеллекта будущих педагогов. В психологической литературе освещаются вопросы, связанные с изучением отдельных профессионально значимых личностных свойств и способностей, которые входят в структуру эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект, по определению Дж. Мейера, П. Сэловея и Д. Карузо, – это группа ментальных способностей, которые побуждают к осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих [2].

Анализ исследований по проблеме эмоционального интеллекта позволил сформулировать предпосылки его развития: биологические (наследственные задатки эмоциональной способности, тип мышления и т. д.); социальные (степень развития самосознания; эмоционально благополучные отношения; гендерные особенности, эмоциональные знания и навыки и т. д.). Майер и

Сэловей выделили четыре составляющие эмоционального интеллекта: восприятие эмоций – умение распознавать эмоции других людей, а так же идентифицировать собственные. использование эмоций для стимуляции мышления – умение человека неосознанно активировать мыслительный процесс, пробуждать в себе творческие способности, применяя эмоции как фактор мотивации. понимание эмоций – умение определять причину появления той или иной эмоции, определять связь между эмоциями и мыслями, предугадывать возникновение эмоций со временем. управление эмоциями – умение управлять своими эмоциями и других людей, направляя их на достижение определенных целей [1, с. 23–24].

На основе анализа предпосылок эмоционального интеллекта, а также личностно-профессиональных качествах личности студентов гуманитарного направления, можно рассмотреть структуру эмоционального интеллекта, включающую, следующие компоненты: когнитивный компонент – это адекватная самооценка; эмоциональное самосознание; осведомленность об эмоциональных качествах; рефлексия. эмоциональный компонент – умение распознавать эмоции других людей, эмоциональную устойчивость, мотивацию достижения успеха, а также эмоциональную отзывчивость. Поведенческий компонент – это способность управлять своими эмоциями, умение поддержать контакты и устанавливать связь; умение находить общий язык с разными людьми в разных обстоятельствах. Анализ научной литературы показал, что низкий уровень эмоционального интеллекта может привести к затруднению восприятия знаний, а так же замкнутости в общении, что в дальнейшем может повлиять на искажение социализации личности. Формирование качественных психических новообразований студента достигается только благодаря эмоциональному окрашенному взаимодействию с окружающим миром и сверстниками.

Развитие эмоционального интеллекта студентов достигается с помощью проведения тренинговых занятий с использованием активных и интерактивных методов обучения. Тренинг развития

эмоционального интеллекта может быть направлен на стимулирование наиболее полного выражения чувств, которые связаны с «внутренним Я», как вербально, так и невербально; опознавание переживаний, ранее подавляемых и искажаемых; дифференциацию и распознавание объектов чувств. Целью тренинга является реорганизация Я-концепции путем усвоения ранее не проработанных переживаний (тренинг личностного роста), развитие способностей к саморегуляции, рефлексии, фасилитативному влиянию и эмпатии (тренинг навыков и умений) [2]. В процессе обучения эмоциональный интеллект можно развивать при коллективном обсуждении проблемы, когда происходит непосредственное взаимодействие с коллективом на познавательном и эмоциональном уровнях. Еще продуктивными методами развития эмоционального интеллекта являются игра, арттерапия, психогимнастика, поведенческая терапия, дискуссионные методы, моделирование, проигрывание ролей, обратная связь, демонстрации, проектирование и другие.

Таким образом, эмоциональный интеллект – это сложное образование, который включает в себя совокупность поведенческих когнитивных и эмоциональных качеств, способствующих обеспечению осознания, понимания собственных эмоций и эмоций окружающих, а также влияющих на личностное развитие и межличностное взаимодействие. Структуру эмоционального интеллекта составляют когнитивный, эмоциональный и поведенческие компоненты, которые формируются в ходе групповых занятий с использованием активных методов обучения.

#### **Список использованных источников:**

1. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. Москва. : Альпина, Паблишерз, 2010.
2. Кетс де Врис М. Мистика лидерства : развитие эмоционального интеллекта. Москва. : Альпина Бизнес Букс, 2007.