

УДК 378.17.1

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА УЧАЩИХСЯ КАК ФАКТОР УЧЕБНОЙ УСПЕШНОСТИ

В статье рассматриваются проблемы и закономерности, а также влияние эмоционального интеллекта на учебный процесс.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, учащийся, учебный процесс.

DEVELOPMENT OF STUDENTS' EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF EDUCATIONAL SUCCESS

The article looks at problems and patterns, as well as the impact of emotional intelligence on the educational process.

Key words: emotional intelligence, student, educational process.

Введение. В наше время огромное внимание уделяется обучению. Люди отдают годы жизни, чтобы узнать что-то новое, стать более образованными, а значит успешнее. Но всё не так просто. Нашу жизнь составляют два различных процесса, первый – рациональный ум, который отвечает за знания, мысли, размышление. А второй – эмоциональный, который развивает чувства и переживания. Эти две составляющие являются полуавтономными способностями и находятся в некотором состоянии равновесия.

Многие научные деятели, например, Дэниел Гоулмэн или Говард Гарднер, доказали, что успешность человека определяет не столько коэффициент умственного развития, сколько что-то иное, что в последствии получило название эмоциональный интеллект [1].

Эмоциональный интеллект – это сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач [2].

Он позволяет нам эффективно управлять своим временем, принятием решений, отношениями с людьми и своими собственными чувствами. Именно он отвечает за наши результативность, лидерство и личные совершенствования. Эмоциональный интеллект включает в себя 5 основных областей:

Знание своих эмоций. Может показаться, что наши чувства очевидны. Но часто мы замечаем их только тогда, когда страсти закипают в нас. Эмоции – это обязательная реакция на каждое событие, происходящее с нами. Любое наше действие является следствием испытанных чувств, которые мы часто не можем в себе распознать. Наша способность даже сквозь пелену эмоций понимать свои переживаний, мысли и действия называется самоосознанием, которое означает “осведомлённость” как в своём настроении, так и о мыслях об этом настроении. Такое умение является основополагающим для самоконтроля.

Управление эмоциями. Для нормальной жизнедеятельности необходимо уметь противостоять эмоциональным бурям. Каждая эмоция важна, поэтому нельзя просто подавить их, убрать на второй план. Важно научиться находить баланс, душевное равновесие. Мы не можем контролировать, когда и какая эмоция охватит нас. Но мы способны определять время её действия, пересмотреть свой взгляд на ситуацию, которая у нас её вызывает, достичь состояния невозмутимости. Или можем сами вызывать у себя необходимые эмоции, чтобы перенести фокус с одной эмоции на другую или замотивировать себя.

Мотивация. Для достижения успеха в какой-либо сфере мало рационального чувства необходимости работы над собой. Требуется также эмоциональное подкрепление, “пряник”, побуждающий к действиям. Позитивная мотивация осуществляется за счёт управления энтузиазмом, рвением, уверенностью в свои силы и успех, стойкостью перед препятствиями. Негативная мотивация же основывается на “кнутах”, таких как страх провала, вина и стыд от мысли потерпеть неудачу. Именно поэтому эмоциональный ум является главной одарённостью, возможность влиять на все остальные способности, мешая либо помогая им.

Распознавание эмоций в других людях. Эмпатия – способность осознанно сопереживать другому человеку – строится в основном на самоосознании: чем лучше нам удаётся понимать свои эмоции, тем легче нам принять чувства других людей. Эмоциональный ум играет здесь более существенную роль, чем рациональный, так как чувства другого человека чаще передаются невербальным путём (мимика, интонация, выражения лица). Высокий уровень эмпатии даёт нам возможность налаживать отношения с человеком или группой лиц, чувствовать атмосферу в коллективе, понимать желания и переживания нашего окружения; стоит в основе лидерства и коммуникации.

Поддержание взаимоотношений. Блестящий ум, увы, не всегда может обеспечить плодотворное общение. Отсутствие способности понимать чувства других становится причиной неспособности наладить взаимоотношения, делает человека в глазах общественности бесцеремонным и бездушным. Обладая эмпатией, человек сумеет придать нужный характер случайной встрече, убедить и приобрести влияние, успокоить и ободрить. Умение минимизировать или преувеличить проявление эмоций или подменить одну на другую составляет фактор эмоционального разума [2].

Иногда случаются ситуации, когда “сердце” берёт верх над “разумом”. Например, когда мы злимся или напуганы, чувства полностью овладевают нами, и мы действуем необдуманно. Явление, называемое “эмоциональным угоном” или “эмоциональным бандитизмом”, происходит в критические моменты, когда наш “чувствующий” мозг объявляет чрезвычайную ситуацию и действует быстрее, чем мозг “думающий”.

Подобные ситуации случаются и с людьми, имеющими высокий коэффициент эмоционального интеллекта, но такое случается редко. Как, придя на экзамен, не подготовившись, не растеряться? Или как, зная всё наизусть, не перенервничать и не оплошать? Развитие эмоциональных способностей позволяет взять себя в руки в сложные моменты, которых много встречается в процессе обучения.

Материал и методы. Для более тщательного рассмотрения эмоционального интеллекта приведём в пример персонажа по имени Саша.

Саша – одиннадцатиклассник, и на последний учебный год у него есть множество планов: подготовиться и сдать все экзамены на 100 баллов, стать хорошим старостой, улучшить отношения с одноклассниками и найти для себя новое хобби. Но всё оказывается гораздо сложнее. Темы для разговора с собеседниками никак не находятся, из-за чего ситуация становится неловкой, другие учащиеся по какой-то причине никак не хотят объединяться и работать в команде, что заставляет Сашу срывать на них. Злой и расстроенный, он не может сосредоточиться на уроках, а сил на новое хобби в конце дня просто не остаётся. Саша задумался, почему всё вышло совсем не так, как он планировал? Почему не удалось построить диалог, почему его собеседник не поддержал тему, почему его личное разочарование привело к ссоре в классе и почему она вывела его из колеи?

Постепенно, вопросов стало ещё больше, но с ними пришло понимание не только себя (какие он испытывал эмоции, какая ситуация стала для него триггерной, почему он сказал то, что сказал), но и своего окружения (какая была атмосфера в классе, что испытывал его собеседник при разговоре, какова была общая картина случившегося). Сложившаяся ситуация указывает на низкий уровень эмоционального интеллекта,

что, как мы видим, значительно влияет на учебный процесс. Однако, эмоциональный интеллект – это гибкий навык, который, приложив немало усилий, можно улучшить.

Существуют некоторые стратегии, с помощью которых можно повысить свой эмоциональный интеллект:

Не делите свои чувства на хорошие и плохие.

Наблюдайте, как ваши эмоции влияют на окружающих.

Находите комфорт в дискомфорте.

Ощущайте свои эмоции на физическом уровне.

Знайте, кто и что может нажать на ваши кнопки.

Записывайте свои эмоции.

Найдите корни своих эмоций.

Спросите себя, почему вы делаете те или иные вещи.

Находите отклик ваших эмоций в книгах, фильмах и музыке.

Поймите, как вы ведете себя в условиях стресса.

Извлекайте ценные уроки из общения с людьми.

Научитесь слушать.

Поставьте себя на место другого человека.

Смотрите на себя со стороны.

Оценивайте общую картину.

Улавливайте настроение, царящее в компании.

Будьте открыты и любопытны в общении.

Открыто показывайте свою заботу.

Избегайте подачи неоднозначных сигналов.

Выстраивайте глубокие доверительные отношения.

Принимайте чужие чувства.

Не бойтесь брать на себя ответственность.

Проявляйте инициативу.

Определите свои триггеры.

Чаще смейтесь и улыбайтесь.

Результаты и их обсуждение. Эмоциональный интеллект является важнейшим фактором учебной успешности, так как от него зависят все процессы не только личного совершенствования, но процессы, протекающие внутри социума. Осознание своих эмоций стало бы самым главным шагом к достижению своих целей, так как вихрь чувств и переживаний мешает концентрации и усвоению материала во время учебного процесса. Понимание чужих чувств не допустило бы недопонимания в группе и помогло улучшить и создать атмосферу в коллективе комфортную среду для взаимопомощи. Управление эмоциями, своими и чужими, предотвратило бы конфликты, вспышки эмоций, укрепило лидерскую позицию, помогло сконцентрироваться на изучении материала. Воодушевление и положительная мотивация благоприятно скажутся на отношениях между учащимися и результативности обучения, освежит мышление.

Заключение. Эмоциональный интеллект – способность понимать эмоции (собственные и чужие) и использовать это понимание для получения позитивных результатов, вырабатывать мотивацию и стремление к целям, самоконтроль. Он играет огромную роль в нашей жизни, так как благодаря нему мы находим баланс между поспешными эмоциональными решениями и абсолютной рациональностью и можем эффективно использовать свой интеллектуальный потенциал.

Эмоции руководят нами, когда мы оказываемся в затруднительном положении и сталкиваемся со слишком трудными задачами, чтобы их решение можно было предоставить одному только интеллекту. Но часто мы бываем импульсивны, так что не стоит полностью полагаться на чувства, необходимо использовать также рациональ-

ный ум и свои когнитивные способности. Для плодотворной работы нужно найти баланс между “сердцем” и “разумом”, тогда появится возможность реализоваться в учебном процессе, сделать работу продуктивной.

Список использованной литературы:

1. Андреева, И.Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2018. – №5. – С. 83–95.
2. Карпов, А.В. Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика / А.В. Карпов. А.С. Петровская. – Ярославль: ЯрГУ, 2008. – 344 с.

Кирейцева Е.Ю., студентка

kireytseva1975@mail.ru

Циркунова Н.И., старший преподаватель

cirkunovan@ma.il.ru

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК:331.54:316.628-057.87

МОТИВЫ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

Статья посвящена проблеме выбора профессии студентами колледжа. На основании анализа научной психолого-педагогической литературы раскрыты вопросы, касающиеся особенностей развития мотивационной сферы в старшем подростковом возрасте, видов мотивов выбора профессии. Изучены теоретические подходы к профессиональному самоопределению и факторы, влияющие на данный процесс. Выявлены мотивационные комплексы, проанализирована связь с профилем колледжа.

Ключевые слова: мотив, внутренний мотив, внешний мотив, мотивация, личность, педагогическое воздействие.

MOTIVES FOR CHOICE OF PROFESSION OF COLLEGE STUDENTS

The article is devoted to the problem of choosing a profession by college students. Based on the analysis of scientific psychological and pedagogical literature, the issues concerning the peculiarities of the development of the motivational sphere in the older adolescence and the types of motives for choosing a profession are revealed. Theoretical approaches to professional self-determination and the factors influencing this process are studied. Motivational complexes are revealed, the connection with the profile of the college is analyzed.

Key words: motive, internal motive, external motive, motivation, personality, pedagogical influence.

Введение. Сегодня молодые люди всё чаще сталкиваются со сложностями профессионального самоопределения. Успешность обучения, а также профессионального и личностного развития зависит от сформированности профессиональной мотивации, что в свою очередь и становится основой компетенций для трудовой деятельности в последующем. «В современном, постоянно меняющемся, динамичном мире на первый план выходит не просто обучение учащегося предметным знаниям, умениям, навыкам (некоторые из которых могут оказаться либо устаревшими, либо невостребованными), а личность обучающегося, как будущего активного деятеля, обеспечивающего общественный прогресс, сохранение и развитие жизни на Земле. При этом воспитание личности заключается, прежде всего, в развитии системы его потребностей и мотивов. Характер мотивации учения и особенности личности являются, по сути, показателями качества образования» [1, с.272].

Актуальность исследования заключается в важности осознанного выбора подростком своей профессии, который во многом определяет качество его дальнейшей жизни. Выбор будущей профессиональной деятельности определяет успешность будущей самореализации, социализации, карьерного и профессионального роста. Сознательный выбор профессии является сложным видом деятельности в подростковом и юношеском возрасте, и предполагает определенную мотивацию. При выборе профессии мотивы явля-