

Теоретические основы развития эмоционального интеллекта

Аносова Мария Александровна

Студент (бакалавр)

Ульяновский государственный университет, Институт дополнительного образования,
Ульяновск, Россия

E-mail: musulb3s@gmail.com

Эмоциями обладают все люди, но не все люди способны грамотно уживаться со своими эмоциями и правильно воспринимать невербальные сообщения от других людей. В связи с этим возникает ряд проблем, касающихся всех сфер жизни людей – восприятия себя, коммуникации, профессиональная жизнь человека. Особенно остро данная проблема закрепились в кругах студенческой молодёжи ввиду сложного социально-экономического положения, однако, на помощь таким людям может прийти развитый эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) - это способность к управлению своими эмоциями, к пониманию чувств и эмоций других людей, а также к использованию этих знаний и умений в социальных отношениях.

Для дальнейшего повествования необходимо отметить объект, предмет, цели и задачи нашего исследования.

Объектом исследования выступил эмоциональный интеллект студентов, предметом исследования: развитие эмоционального интеллекта у студентов вуза.

Цель курсовой работы: теоретически обосновать и предложить эффективные пути развития эмоционального интеллекта у студентов вуза.

Также для успешного проведения исследования перед нами стоял ряд задач, с которыми мы успешно справились:

1. Изучить проблемы развития эмоционального интеллекта.
2. Раскрыть психолого-педагогическую характеристику студенческого возраста.
3. Провести исследование по выявлению уровня эмоционального интеллекта у студентов вуза.
4. Разработать рекомендации по организации учебной деятельности, направленной на развитие эмоционального интеллекта у студентов вуза.

В ходе исследования эмоционального интеллекта студентов вуза нами использовались три методики:

1. Опросник эмоциональный интеллект «ЭМиН» Д.В. Люсина);
2. Методика диагностики эмоционального интеллекта «МЭИ» М.А. Манойловой;
3. Методика экспертной оценки невербальной коммуникации А.М. Кузнецовой.

Базой исследования выступил Ульяновский государственный университет, факультет гуманитарных наук и социальных технологий. Нами исследовались студенты 2-3 курсов направлений «Организация работы с молодёжью», «Психология» и «Социальная работа», всего к участию в исследовании подключились 74 студента.

Нам удалось выяснить, что эмоциональный интеллект большинства студентов находится на низком уровне развития, а также у студентов имеются проблемы в распознавании невербальных сообщений от одноклассников. Подавляющее большинство студентов не способны понимать причину возникновения эмоциональных реакций, не умеют справляться с отрицательными эмоциями, не способны логически подходить к анализу эмоциональных реакций окружающих и не знают, как оказывать поддержку очевидно грустным людям. Если не заниматься развитием эмоционального интеллекта потенциальных сотрудников сферы «Человек-человек», то они будут иметь склонность к появлению синдрома

эмоционального выгорания, перманентной усталости и не смогут реализоваться в профессиональной среде. Также из-за низкого уровня ЭИ у студентов могут быть проблемы в личной жизни, что в самом плохом исходе событий негативно повлияет на демографию Ульяновской области.

Данная статистика печальна, но исправима. В выпускной квалификационной работе нами будет предложен проект «Разумное сердце», позволяющий развить уровень эмоционального интеллекта студентов, учитывающий все проблемные компоненты, выявленные в исследовании. Проект будет представлять собой выездную школу эмоционального интеллекта с интенсивной программой, наполненной игропрактиками, тренингами, лекциями и практическими упражнениями.

Список используемой литературы

1. Алешина, А. Эмоциональный интеллект. / А. Алешина, С. Шабанов – 6-е изд. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. – С. 131–133. – ISBN 978-5-00117-817-0.
2. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. / Д. Гоулман. – Москва : Изд-во Иванов и Фербер, 2017. 544 с.
3. Плетнева, А. В. Развитие эмоционального интеллекта студентов вуза / А. В. Плетнева // Инновации в образовании. – 2016. – № 2. – С. 122-129.
4. Ушаков, Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / Д.В. Ушаков, Д.В. Люсин. – М.: Институт психологии РАН, 2012. – 350 с.
5. Якобсон, А. И. Развитие эмоционального интеллекта студентов вузов для повышения их конкурентоспособности на рынке труда / А. И. Якобсон, К. Н. Кириллова // Информатизация образования и науки. – 2017. – № 1. – С. 367–374.