

УДК 378

Резунова О. С.

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри філології,

Дніпровський державний аграрно-економічний університет

Дніпро, Україна

E-mail: rizzolena2@gmail

ORCID: 0000-0003-3315-0294

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ

Анотація

Дедалі більше вчених присвячують свої дослідження проблемі вивчення емоційного інтелекту та його значення у житті людей. Статтю присвячено проблемі розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти засобами іноземної мови.

Здійснено аналіз наукових підходів вітчизняних і зарубіжних вчених щодо трактування поняття «емоційний інтелект». Розглянуто емоційний інтелект як вміння людини розпізнавати власні та чужі емоції, наміри, і бажання, здатність керувати власними та чужими емоціями з метою розв'язання практичних задач.

Визначено, що до основних факторів, які впливають на розвиток емоційного інтелекту дослідники відносять: біологічні (темперамент та когнітивні можливості), індивідуальні характеристики (відкритість досвіду, самоефективність, locus контролю, тип особистості), зовнішніє середовище (родина, природа, національні і культурні особливості).

Стверджено, що запам'ятовування інформації, що є емоційно забарвленою, відбувається значно краще.

Зазначено, що засоби іноземної мови дозволяють здобувачам вищої освіти не лише поглиблювати мовленнєві знання і навички, а й проживати певні емоції через розуміння себе та оточуючих.

Обґрунтовано, що алгоритм розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти передбачає застосування цілого комплексу завдань, які допомагають зняти психологічну і емоційну напругу, підвищують самооцінку та впевненості здобувачів у власних силах. Запропоновано завдання, які можуть бути використані на заняттях з іноземної мови: вправа «Мудрі думки», яке допоможе здобувачам розкрити власний потенціал, розвине вміння аналізувати свої дії та дії інших людей з метою покращення власного емоційного стану, вправа «Фантом» навчить здобувачів бачити зв'язок між емоціями та фізичним станом, покаже негативний вплив поганих емоцій, вправа «Емоційна підзарядка» допоможе здобувачам краще розуміти себе та прояви своїх емоцій, вправа «Подолання негативних емоцій» допоможе здобувачам зрозуміти, як краще управляти своїми емоціями.

Ключові слова: емоційний інтелект, здобувач вищої освіти, комплекс завдань.

Вступ. Емоційний інтелект є критично важливим для успіху в різних сферах життя: від особистих стосунків до кар'єрного розвитку, адже він допомагає людям краще управляти своїми емоціями та розуміти емоції інших людей.

Здобувачі вищої освіти постійно стикаються з високим рівнем стресу через навчання та соціальні взаємодії. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає здобувачам у побудові гармонійних відносин, ефективній командній роботі з іншими здобувачами та налагодженню комунікації з викладачами.

Студенти з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще зосереджуватись, адаптуватися до нових умов і вирішувати складні проблеми. Вони можуть ефективно організовувати свою роботу і відчувати менше тривоги щодо навчальних завдань.

Отже, емоційний інтелект сприяє не лише успішному навчанні, але й особистісному зростанню, покращує комунікацію, сприяє розв'язанню конфліктів і допомагає зберігати емоційну рівновагу в складних ситуаціях.

Таким чином, формування емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти є досить актуальною проблемою, а пошук ефективних засобів його розвитку потребує детального вивчення.

Мета статті – охарактеризувати найефективніші технології і методи формування емоційного інтелекту сучасних здобувачів вищої освіти засобами іноземної мови.

Виклад основного матеріалу. Окреслена мета передбачає розгляд основних підходів до розуміння сутності поняття «емоційний інтелект» у вітчизняній і зарубіжній науці.

Вперше термін «емоційний інтелект» був запропонований науковцями Дж. Мейером та П. Селовеєм у дев'яностих роках минулого століття, який вони трактували як інтегральну властивість особистості, яка сприяє успіху в діяльності людини [2].

Посилаючись на аналіз сучасних наукових робіт, здійснених вченою Н. Виспінською, можемо зазначити, що емоційний інтелект трактується як здатність людини правильно бачити оточуючі обставини і справляти на них вплив, інтуїтивно вловлюючи те, чого хочуть і чого потребують інші люди, при цьому не піддаючись стресу.

Проте, ми, погоджуючись з думкою інших науковців, вважаємо, що в контексті нашого дослідження, під емоційним інтелектом слід розуміти вміння людини розпізнавати власні та чужі емоції, наміри, і бажання, здатність керувати власними та чужими емоціями з метою розв'язання практичних задач [1].

Аналіз робіт вітчизняних і зарубіжних вчених дозволив нам констатувати, що до основних факторів, які впливають на розвиток емоційного інтелекту дослідники відносять: біологічні (темперамент та когнітивні можливості), індивідуальні характеристики (відкритість досвіду, самоефективність, локус контролю, тип особистості), зовнішнє середовище (родина, природа, національні і культурні особливості) [5; 6; 7; 8; 9].

Основною метою вивчення іноземної мови є формування іншомовної комунікативної компетентності, що, в свою чергу, передбачає формування вмінь ефективно вибудовувати відносини з іншими через налагодження певного емоційного зв'язку [1]. Існує позитивний взаємозв'язок між розвитком умінь керувати своїми емоціями й емоціями інших учасників комунікації та успіхом у вивченні іноземної мови, зокрема у формуванні іншомовної комунікативної компетентності [10]. Саме тому, іноземна мова є ефективним засобом розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти.

Погоджуючись з дослідницею О. Піддубцевою, вважаємо, що заняття з іноземної мови повинні бути організовані таким чином, щоб здобувачі вищої освіти отримували позитивні емоції від навчання [4].

Наведемо приклади вправ для розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти на заняттях з іноземної мови.

Методика викладання іноземної мови передбачає вивчення лексичного матеріалу за тематичними блоками. В ході вивчення теми «Емоції», для кращого засвоєння лексико-граматичних структур ми пропонуємо наступну вправу, яка допоможе здобувачам розкрити власний потенціал, розвине вміння аналізувати свої дії та дії інших людей з метою покращення власного емоційного стану:

Task 'Wise Thoughts'.

Instructions. For a more in-depth understanding of the topic under discussion, let's turn to folk wisdom. Aphorisms briefly and clearly convey the wisdom accumulated over the centuries, explaining to people the reasons for many life phenomena. Choose 4 aphorisms from the list of proposed ones and provide a brief comment in the context of the topic under discussion.

1. If you can dream it, you can do it.
2. Don't watch the clock; do what it does. Keep going.
3. You don't have to be great to start, but you have to start to be great.
4. Smile and let everyone know that today, you're a lot stronger than you were yesterday.
5. For every minute you are angry you lose sixty seconds of happiness.
6. To love and be loved is to feel the sun from both sides.
7. Believe you can and you're halfway there.
8. Life is not measured by the number of breaths we take, but by the moments that take our breath away.
9. No one is perfect — that's why pencils have erasers.
10. Every day is a second chance.

Під час вивчення теми «Частини тіла», доречно буде запропонувати наступну вправу, мета якої навчити здобувачів бачити зв'язок між емоціями та їх фізичним станом, розуміти негативний вплив поганих емоцій:

Task 'Phantom'

Instructions. The human body is a kind of archive of its entire life history. It is endowed with wisdom and remembers feelings, experiences, important events from the moment of birth. Let's think about where and how emotions are stored in the body? For example, when a person is anxious, he has restless movements, rapid heartbeat and breathing

What parts of the body react most to fear, sadness, anger, joy?

What happens if these emotions are repeated often?

Where is joy located, and how does it affect the body?

Під вивчення теми «Частини тіла» здобувачі мають засвоїти не лише назви частин тіла, а й дієслова, які позначають різні рухи, які можна зробити різними частинами тіла. Наприклад, *очима* ми бачимо, спостерігаємо тощо, *рукою* ми тримаємо, хватаємо, торкаємося тощо, *ногами* ми ходимо, відбиваємо тощо.

Саме тому, доречною буде наступна вправа, яка допоможе здобувачам розуміти себе та прояви своїх емоцій.

Task 'Emotional Recharging'

Instructions. Have you noticed, observing yourself and others, that a person conveys his or her mood through body language. For example, football players who score goals can beat their chests, raise their hands up, clap their hands, dance, etc. because of delight and joy. The same can be said about any activity: a person expresses his or her success, satisfaction, joy with facial expressions, movements of hands, legs, even singing, etc.

Try to remember and describe in what way (with what movements, sounds) you express your positive emotions (delight, joy, success, etc.) and negative emotions (sadness, anger, disappointment, etc.).

Вправа «Подолання негативних емоцій» допоможе здобувачам зрозуміти, як краще управляти своїми емоціями.

Task «Overcoming Negative Emotions»

Instructions. Write any 5 words that denote material objects. Then, using these words, come up with constructive and destructive ways to manage negative emotions with the help of these objects (for example: *a magazine* – tear it up and throw it in the trash; *a pencil* – give a hand massage; *a broom* – clean the apartment, *a glass* – pour and drink water, etc.). Write down your suggestions for managing emotions.

Таким чином, запропонована система вправ має на меті:

- навчити студентів розпізнавати свої емоції і розуміти, як вони впливають на їхні дії та рішення;
- розвивати здатності студентів розпізнавати та виражати емоції в соціальних контекстах;
- покращувати здатність розпізнавати емоції у інших людей, навіть коли вони не виражені словами;
- знизити рівень стресу, покращити концентрацію та самоконтроль;
- підвищення здатність встановлювати та захищати власні емоційні кордони.

Висновки. Отже, на підставі результатів, отриманих у ході нашого дослідження, робимо висновок про необхідність розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти як передумови формування іншомовної комунікативної компетентності.

Розвиток емоційного інтелекту (EI) студентів через засоби іноземної мови дозволяє поєднати два важливі аспекти: мовне навчання та розвиток соціально-емоційних навичок.

Перспективами подальших розвідок вважаємо розробку технологій і методів формування емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Виспінська Н.М. Розвиток емоційного інтелекту як передумова формування іншомовної комунікативної компетентності в дітей з особливими освітніми потребами. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2021. № 1(48). С. 73–78.
2. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95–109.
3. Підгурська В., Голубовська І. Розвиток емоційного інтелекту здобувачів освіти на уроках мовно-літературної освітньої галузі. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2024. Вип. 72, том 3. С. 269–275. DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/72-3-40>.
4. Піддубцева О.І. Модель формування готовності до іншомовного професійно орієнтованого спілкування в студентів-аграріїв. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Випуск 56. Том 2. С. 101–105. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/56.2.22>.
5. Bonesso S., Gerli F., Cortellazzo L. Emotional and Social Intelligence Competencies Awareness and Development for Students' Employability. *New Directions for Teaching and Learning*. 2019. No 160. P. 77–89. DOI:10.1002/tl.203668.
6. Chapman-Clarke M. Why mindfulness at work matters – the 'reboot' for emotional intelligence development. *Development and Learning in Organizations*. 2017. No 31(2). P. 1-4. DOI:10.1108/DLO-10-2016-0097.
7. Deveci T., Nunn R. Development in freshman engineering students' emotional intelligence in project-based courses. *Asian ESP Journal*. 2016. No. 12(2). P. 54–92.
8. Dulewicz V., Higgs M. Can Emotional Intelligence Be Developed? *International Journal of Human Resource Management*. 2004. No 15(1). P. 95–111. DOI:10.1080/0958519032000157366.
9. Hayashi A., Ewer A. Development of Emotional Intelligence through an Outdoor Leadership Program. *Journal of Outdoor Recreation Education and Leadership*. 2013. No 5(1). P. 3–17. DOI:10.7768/1948-5123.1139.
10. Oz H., Demirezen M., Pourfeiz J. Emotional intelligence and attitudes towards foreign language learning: Pursuit of relevance and implications. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2015. No. 186. P. 416–423.

Rezunova O. S.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Philology Department,
Dnipro State University of Agriculture and Economics
Dnipro, Ukraine*

E-mail: rizzolena2@gmail.com

ORCID: 0000-0003-3315-0294

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS THROUGH A FOREIGN LANGUAGE

Abstract

More and more scientists are devoting their research to the problem of emotional intelligence and its importance in people's lives. The article is devoted to the problem of developing emotional intelligence of higher education students through foreign language.

An analysis of the scientific approaches of domestic and foreign scientists to the interpretation of the concept of 'emotional intelligence' was carried out. Emotional intelligence is considered as a person's ability to recognize their own and other people's emotions, intentions, and desires, the ability to manage their own and other people's emotions in order to solve practical problems.

It was determined that the main factors that influence the development of emotional intelligence are: biological (temperament and cognitive abilities), individual characteristics (openness to experience, self-efficacy, locus of control, personality type), external environment (family, nature, national and cultural characteristics).

It is argued that memorizing information that is emotionally colored is much better.

It is noted that foreign language tools allow higher education students not only to deepen their speech knowledge and skills, but also to experience certain emotions through understanding themselves and others.

It is substantiated that the algorithm for developing emotional intelligence of higher education students involves the use of a whole complex of tasks that help relieve psychological and emotional tension, increase self-esteem and self-confidence of students.

Tasks that can be used in foreign language classes are proposed: 'Wise Thoughts', which will help students to reveal their own potential, develop the ability to analyze their actions and the actions of other people in order to improve their own emotional state, 'Phantom' will teach students to see the connection between emotions and physical condition, show the negative impact of bad emotions, 'Emotional Recharge' will help students to understand themselves and the manifestations of their emotions better, 'Overcoming Negative Emotions' will help students to understand how to manage their emotions better.

Key words: emotional intelligence, higher education student, task set.

References

1. Vyspynska, N.M. (2021). Rozvytok emotsiinoho intelektu yak peredumova formuvannia inshomovnoi komunikatyvnoi kompetentnosti v ditei z osoblyvymy osvithnyimi potrebamy [Development of emotional intelligence as a prerequisite for the formation of foreign language communicative competence of children with special educational needs]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Seriya: «Pedahohika. Sotsialna robota»*. № 1 (48). S. 73-78 [in Ukrainian].
2. Nosenko, E. L. (2004). Emotsiinyi intelekt yak sotsialno znachushcha intehrlna vlastyvist osobystosti [Emotional intelligence as a socially significant integral property of the personality]. *Psykhohiia i suspilstvo*. № 4. S. 95-109 [in Ukrainian].
3. Pidhurska, V., & Holubovska, I. (2024). Rozvytok emotsiinoho intelektu zdobuvachiv osvity na urokakh movno-literaturnoi osvithnoi haluzi [Development of emotional intelligence of students at language and literature lessons]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*. Vyp. 72, tom 3. S. 269-275 DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/72-3-40> [in Ukrainian].
4. Piddubtseva, O.I. (2023). Model formuvannia hotovnosti do inshomovnoho profesiino oriietovanoho spilkuvannia v studentiv-ahraryiv [Model of formation of readiness for foreign language professionally oriented communication of agricultural students]. *Innovatsiina pedahohika*. Vypusk 56. Tom 2. S. 101-105 DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/56.2.22> [in Ukrainian].
5. Bonesso, S., Gerli, F., & Cortellazzo, L. (2019). Emotional and Social Intelligence Competencies Awareness and Development for Students' Employability. *New Directions for Teaching and Learning*. 160, 77-89 [in English]. DOI: 10.1002/tl.203668.
6. Chapman-Clarke, M. (2017). Why mindfulness at work matters — the 'reboot' for emotional intelligence development. *Development and Learning in Organizations*. 31(2), 1-4 [in English]. DOI:10.1108/DLO-10-2016-0097
7. Deveci, T., & Nunn, R. (2016). Development in freshman engineering students' emotional intelligence in project-based courses. *Asian ESP Journal*. 12(2), 54-92 [in English].
8. Dulewicz, V., & Higgs, M. (2004). Can Emotional Intelligence Be Developed? *International Journal of Human Resource Management*. 15(1), 95-111 [in English]. DOI:10.1080/0958519032000157366
9. Hayashi, A., & Ewer, A. (2013). Development of Emotional Intelligence through an Outdoor Leadership Program. *Journal of Outdoor Recreation Education and Leadership*. 5(1), 3-17 [in English]. DOI:10.7768/1948-5123.1139
10. Oz, H., Demirezen, M., & Pourfeiz, J. (2015). Emotional intelligence and attitudes towards foreign language learning: Pursuit of relevance and implications. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 186, 416-423 [in English].