

УДК 371.3**Развитие эмоционального интеллекта студентов через игровые техники****Ледянкина Ирина Юрьевна**

Помощник проректора по гуманитарному
образованию и воспитательной работе,
Международная академия бизнеса и новых технологий,
150003, Российская Федерация, Ярославль, ул. Чкалова, 2;
Магистрант,
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова,
150000, Российская Федерация, Ярославль, ул. Советская, 14;
e-mail: lubimceva10@gmail.com

Аннотация

Статья посвящена исследованию влияния игровых методик на развитие эмоционального интеллекта студентов. Рассматривается концепция эмоционального интеллекта, его компоненты и значимость в современных образовательных процессах. Особое внимание уделено анализу эффективности игровых техник как средства улучшения восприятия и управления эмоциями, развития эмпатии и коммуникативных навыков. Приводятся результаты исследования, проведенного среди студентов первого курса, которое показало значительное повышение уровня эмоционального интеллекта после участия в игре «Эмоциональный интеллект». На основании полученных данных делается вывод о целесообразности интеграции игровых методик в учебные программы для комплексного развития личности учащихся.

Для цитирования в научных исследованиях

Ледянкина И.Ю. Развитие эмоционального интеллекта студентов через игровые техники // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 12А. С. 57-63.

Ключевые слова

Эмоциональный интеллект, игровые методики, студенты, восприятие эмоций, управление эмоциями, коммуникативные навыки, образовательные процессы, социальная осведомленность, управление взаимоотношениями.

Введение

В современном мире образование выходит за рамки простого усвоения знаний и навыков. Все больше внимания уделяется формированию целостной личности, способной успешно адаптироваться к быстро меняющимся условиям жизни. Одним из важнейших аспектов этого процесса является развитие эмоционального интеллекта, который играет ключевую роль в успешной социализации, академической успеваемости и профессиональном росте студентов.

Эмоциональный интеллект охватывает способности распознавать, понимать и управлять собственными эмоциями, а также эмоциями других людей. В условиях быстро меняющегося мира, где межличностные взаимодействия играют ключевую роль, умение понимать и распознавать свои эмоции и эмоции окружающих, а также управлять ими, становится важным показателем успешности как в учебной, так и в профессиональной сфере.

Одним из эффективных способов развития эмоционального интеллекта является использование игровых техник. Они способствуют улучшению восприятия эмоций и управления ими; развитию эмпатии, а также навыков командной работы и коммуникации; создают безопасное пространство для самовыражения и саморефлексии, что является важным аспектом образовательного процесса. В данной статье будет рассмотрено, могут ли игровые техники внедрены в учебный процесс для развития эмоционального интеллекта студентов.

Для оценки эффективности игровых методик на эмоциональный интеллект студентов был проведен тест Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо [Сергиенко, Ветрова, 2010]. Всего было протестировано 122 студента первого курса. Тестирование проводилось дважды: до начала использования игровых техник и после завершения программы. Результаты показали значительный рост уровня эмоционального интеллекта у большинства участников.

Основная часть

Концепция эмоционального интеллекта начала формироваться в двадцатом веке и изначально рассматривалась в контексте социального интеллекта. В 1930 году американский психолог и педагог Эдвард Торндайк ввел термин «социальный интеллект», под которым он понимал способность ладить с окружающими.

В 1940 году Дэвид Векслер высказал предположение о важности эмоциональных компонентов интеллекта для достижения успеха в различных сферах жизни, тогда как Абрахам Маслоу предложил концепцию «эмоциональной силы».

Феномен эмоционального интеллекта в психологии начал активно исследоваться в 1960-е годы, когда Майкл Белдок назвал свою работу «Чувствительность к выражению эмоционального интеллекта в трех способах общения» [Наймушина, 2020].

Научное изучение эмоционального интеллекта как целостной категории стало возможным благодаря публикации статьи американских психологов П. Сэловея и Дж. Майера в 1990 году. Они впервые охарактеризовали эмоциональный интеллект как «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий» [Панкратова, 2010].

Особое значение имеет работа Дэниела Гоулмана «Эмоциональный интеллект: почему он может значить больше, чем IQ» (1995). Как отмечает автор «в эмоциях, правильно использованных, таится мудрость: они направляют наше мышление, определяют наши ценности, помогают выжить. Вопрос в том, как привнести ум в эмоции...» [Гоулман, 2013].

Дэниел считает, что эмоциональный интеллект состоит из четырех компонентов: самоосознание (осознание своих собственных чувств и эмоций), самоконтроль (управление своими эмоциями и реакциями), социальная осведомленность (понимание эмоций других людей), управление взаимоотношениями (эффективное взаимодействие с окружающими). Кроме того, он утверждает, что высокий уровень эмоционального интеллекта может оказывать значительное влияние на успех в различных сферах жизни, включая работу, личные отношения и образование. [Наймушина, 2020]

Эмоциональный интеллект стал одним из наиболее обсуждаемых и востребованных понятий в последние годы. В 2020 году эксперты Всемирного экономического форума включили его в топ-10 наиболее важных навыков, необходимых для успешной деятельности в современном мире [Наймушина, 2019].

Многие исследователи определяют эмоциональный интеллект как уникальную способность не только распознавать свои эмоции, но и понимать чувства других людей, что позволяет применять эти знания для формирования обоснованных решений.

Эмоции играют огромную роль в процессе обучения. Учащиеся, обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта, способны лучше концентрироваться на заданиях, меньше подвержены стрессу и тревожности, что напрямую влияет на их успеваемость. Исследования показывают, что студенты с развитым EQ чаще демонстрируют высокие результаты на экзаменах и контрольных работах, быстрее усваивают новый материал и более эффективно решают сложные задачи [Феклин, 2022].

В работе А. Джагера показана значительная корреляция между высоким уровнем эмоционального интеллекта и успехами в обучении у студентов, прошедших специальную программу по развитию эмоционального интеллекта, в отличие от студентов, не участвовавших в этой программе.

В другом исследовании, А. Джагер и М. Иган установили, что межличностные навыки, управление стрессом и адаптивность играют ключевую роль в определении академической успешности. Также они подчеркивают, что способность к эффективному преодолению стрессовых ситуаций помогает студентам справляться с тревогой, связанной с экзаменами, сроками сдачи и личными кризисами.

Известный ученый, психолог Р. Бар-Он также акцентирует внимание на взаимосвязи эмоционального интеллекта и успехов студентов. Он утверждает, что умение управлять своими эмоциями, оценивать свои чувства и решать личные и межличностные проблемы имеет важное значение для академической успешности. Более того, он также предполагает, что оценка эмоционального интеллекта студентов может служить инструментом для прогнозирования их успехов, а также для выявления тех, кто нуждается в дополнительной поддержке и улучшения своих эмоционально-социальных навыков для более эффективного обучения [Восковская, 2022].

Учебный процесс всегда связан с общением и сотрудничеством. Учащиеся сталкиваются с необходимостью работать в группах, решать конфликты, поддерживать дружеские отношения. Высокий уровень эмоционального интеллекта помогает им эффективно взаимодействовать с другими людьми, избегать ненужных споров и находить компромиссы.

Эмпатия, одна из составляющих EQ, позволяет лучше понимать чувства и намерения собеседника, что значительно улучшает качество общения. Студенты с развитыми социальными навыками легче интегрируются в коллектив, находят друзей и становятся лидерами в своих группах.

Также важно отметить, что учащиеся с развитым эмоциональным интеллектом реже подвергаются буллингу и другим формам агрессии. Они умеют защищать себя и других, сохраняя при этом уважение к окружающим.

Эмоциональный интеллект оказывает прямое влияние на формирование личностных качеств, необходимых для успешной учебы и дальнейшей профессиональной деятельности.

Среди них:

- уверенность в себе (осознавая свои сильные стороны и умея контролировать негативные эмоции, учащиеся приобретают уверенность в своих силах и возможностях);
- ответственность (способность принимать решения и отвечать за свои поступки);
- целеустремленность (знание своих желаний и умение планировать шаги для их достижения помогают учащимся двигаться вперед, несмотря на возможные препятствия);
- лидерские качества (эффективное управление эмоциями и взаимодействие с людьми делают возможным успешное руководство группами и проектами).

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта способствует всестороннему развитию личности, что, в свою очередь, положительно сказывается на всех аспектах жизни студента [Иванова, 2022].

Все это свидетельствует о необходимости развивать эмоциональный интеллект у студентов.

Для развития EQ в отечественной и зарубежной образовательной практике используются различные психолого-педагогические методы. К ним относятся: создание ситуаций, способствующих возникновению положительных эмоций; положительное подкрепление достигнутых успехов и результатов; организация социально-психологических тренингов, в том числе в системе дополнительного образования; а также разработка и реализация специальных программ [Гукаленко, 2022].

Один из самых популярных и эффективных способов – игровые методики, которые активно вовлекают участников в процесс и позволяют получать практические навыки управления эмоциями.

Как указывают исследователи, игровые технологии создают особую среду, где студенты не просто усваивают материал не как набор абстрактных фактов, а взаимодействуют с ней как с элементами реальной среды. Также игры помогают студентам развивать навыки командной работы, стимулируют творческое и аналитическое мышление, что является важным аспектом в образовательной среде [Федорцева, 2024].

Пример такой методики – игра «Эмоциональный интеллект». Она разработана специально для студентов и направлена на развитие понимания своих эмоций, эмоций других людей, а также на улучшение навыков общения и взаимодействия.

В ходе игры предстоит решить следующие задачи: узнать, что такое эмоции и почему они так важны; определить виды эмоций и способы их регулирования; научиться понимать эмоции других людей, а также строить эффективные коммуникации.

Игра включает несколько этапов.

- 1) На первом – ведущий объясняет студентам природу эмоций, используя аналогии с приборами в самолёте. Эмоции рассматриваются как важные индикаторы нашего внутреннего состояния, игнорирование которых может привести к негативным последствиям; подчеркивается, что нет «плохих» или «хороших» эмоций, а подавление эмоций может привести к накоплению напряжения и стрессу.
- 2) На следующем этапе студенты знакомятся с методами работы с неприятными эмоциями.

Они учатся осознавать свои чувства, находить их причины и поддерживать себя в трудные моменты. Важным аспектом становится творческий подход к выражению эмоций, например, через разговор, рисунок или движение.

- 3) Заключительный этап посвящен работе с такими сложными эмоциями, как стыд и злость. Студенты выполняют упражнения, направленные на осознание причин этих чувств и поиск конструктивных способов их выражения без вреда для окружающих.

Для подтверждения эффективности предложенных игровых методов, мы провели тестирование эмоционального интеллекта среди студентов первого курса. Перед началом эксперимента только 27% студентов продемонстрировали высокий уровень EQ по шкале Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо [Панкратова, 2010]. После прохождения игры «Эмоциональный интеллект», количество студентов с высоким уровнем EQ увеличилось вдвое. Эти данные свидетельствуют о положительном влиянии игровых методик на развитие эмоционального интеллекта студентов.

Заключение

Проведенное исследование подтверждает эффективность внедрения игровых методик в образовательный процесс для развития эмоционального интеллекта студентов. Анализ данных тестирования показал значительное увеличение уровня эмоционального интеллекта у большинства участников после применения игры «Эмоциональный интеллект». Это указывает на то, что подобные техники являются действенным инструментом для формирования важных социальных компетенций, таких как осознанность, эмпатия, управление отношениями и самоконтроль.

Игровые подходы создают благоприятную атмосферу для обучения, которая стимулирует активное участие студентов, развивает их творческие способности и помогает лучше освоить теоретический материал. Кроме того, такие методики способствуют созданию доверительной обстановки, где участники могут открыто обсуждать свои переживания и учиться управлять своими эмоциями в безопасной среде.

Таким образом, внедрение игровых технологий в образовательные программы представляется перспективным направлением для повышения уровня эмоционального интеллекта студентов, что, в свою очередь, будет способствовать их успешной адаптации к современным условиям жизни, улучшению академических показателей и профессиональному росту.

Важно продолжать исследования в области эмоционального интеллекта и разрабатывать новые методики, ориентированные на потребности современных учащихся. Внедрение таких инициатив в систему образования позволит подготовить молодых людей к вызовам будущего и обеспечит их успешное развитие в личной и профессиональной жизни.

Библиография

1. Восковская А.С. Влияние эмоционального интеллекта студентов вузов на академическую успеваемость // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – № 2. – С. 162–168.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ – Москва: «Манн, Иванов и Фербер», 2013. – с. 560.
3. Гукаленко О.В. Развитие эмоционального интеллекта как фактор учебной и социальной успешности школьников: теоретический обзор // Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование. – 2022. – № 14. – С. 14–28.

4. Иванова С.В. Эмоциональный интеллект: что это? (аналитический обзор литературы по эмоциональному интеллекту в педагогическом аспекте) // Ценности и смыслы. – 2022. – № 4 (80). – С. 6–53.
5. Наймушина Л.М. История становления понятия «эмоциональный интеллект» в психологической науке // Педагогика: история, перспективы. – 2020. – Том. 3. – № 4. – с. 63–70.
6. Наймушина Л.М. Обзор психолого-педагогической работы по внедрению социально-эмоционального обучения. // Педагогика вчера, сегодня, завтра. – 2019. – Том. 2. – №3. С. 41–45.
7. Панкратова А.А. Эмоциональный интеллект: о возможности усовершенствования модели и теста Мэйера – Сэловея – Карузо // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2010. – № 3. – С. 52–63.
8. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо «Эмоциональный Интеллект» (MSCEIT v. 2.0): методическое пособие. Москва: Институт психологии РАН, 2010 – 176 с.
9. Федорцова С.С. Игровые технологии обучения на занятиях в высшей школе // Столыпинский вестник. – 2024. – № 1. – С. 1–9.
10. Феклин В. Г., Мельничук М. В., Фрумина С. В., Восковская А. С., Никитин П. В. Многофакторная модель вузовского образования с учетом уровня эмоционального интеллекта // Перспективы науки и образования. – 2022. – № 4 (58). – С. 475–493.

Developing Students' Emotional Intelligence Through Game Techniques

Irina Yu. Ledyankina

Assistant to Vice-Rector for Humanities Education and Educational Work,
International Academy of Business and New Technologies,
150003, 2, Chkalova str., Yaroslavl, Russian Federation;
Master student,
Yaroslavl State University named after P.G. Demidov,
150000, 14, Sovetskaya str., Yaroslavl, Russian Federation;
e-mail: lubimceva10@gmail.com

Abstract

The article investigates the impact of game techniques on developing students' emotional intelligence. It examines the concept of emotional intelligence, its components, and its significance in modern educational processes. Special attention is paid to analyzing the effectiveness of game techniques as a means of improving emotion perception and management, developing empathy, and enhancing communication skills. The study presents results from research conducted among first-year students, showing significant improvement in emotional intelligence levels after participation in the "Emotional Intelligence" game. Based on the findings, the article concludes that integrating game techniques into educational programs is beneficial for students' comprehensive personal development.

For citation

Ledyankina, I.Yu. (2024) Razvitie emotsional'nogo intellekta studentov cherez igrovye tekhniki [Developing Students' Emotional Intelligence Through Game Techniques]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (12A), pp. 57-63.

Keywords

Emotional intelligence, game techniques, students, emotion perception, emotion management, communication skills, educational processes, social awareness, relationship management

References

1. Voskoskaya A.S. The influence of students' emotional intelligence on academic performance // *Society: Sociology, Psychology, Pedagogy*. – 2022. – No. 2. – Pp. 162–168.
2. Goleman D. *Emotional Intelligence. Why It Can Matter More Than IQ* – Moscow: "Mann, Ivanov and Ferber," 2013. – 560 p.
3. Gukalenko O.V. Development of emotional intelligence as a factor in academic and social success of schoolchildren: theoretical overview // *Bulletin of Moscow University. Series 20. Pedagogical Education*. – 2022. – No. 14. – Pp. 14–28.
4. Ivanova S.V. Emotional Intelligence: What Is It? (Analytical review of the literature on emotional intelligence in the pedagogical aspect) // *Values and Meanings*. – 2022. – No. 4 (80). – Pp. 6–53.
5. Naymushina L.M. The history of the emergence of the concept of "emotional intelligence" in psychological science // *Pedagogy: History, Perspectives*. – 2020. – Vol. 3. – No. 4. – Pp. 63–70.
6. Naymushina L.M. Review of psychological and pedagogical work on the implementation of social-emotional learning. // *Pedagogy Yesterday, Today, Tomorrow*. – 2019. – Vol. 2. – No. 3. Pp. 41–45.
7. Pankratova A.A. Emotional Intelligence: The Possibility of Improving the Mayer-Salovey-Caruso Model and Test // *Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology*. – 2010. – No. 3. – Pp. 52–63.
8. Sergienko E.A., Vetrovaya I.I. Test by J. Mayer, P. Salovey, and D. Caruso "Emotional Intelligence" (MSCEIT v. 2.0): Methodological Guide. Moscow: Institute of Psychology, RAN, 2010 – 176 p.
9. Fedorcova S.S. Game technology in higher education classes // *Stolypin Bulletin*. – 2024. – No. 1. – Pp. 1–9.
10. Feklin V.G., Melnychuk M.V., Frumina S.V., Voskoskaya A.S., Nikitin P.V. Multifactorial model of higher education considering the level of emotional intelligence // *Prospects of Science and Education*. – 2022. – No. 4 (58). – Pp. 475–493.