

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

И.С. Морозова, д-р психол. наук, профессор

Н.В. Неверовская, магистрант

Кемеровский государственный университет
(Россия, г. Кемерово)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-11-3-190-192

Аннотация. В статье обсуждается значение эмоционального интеллекта для студентов в период студенческой жизни. Этот период рассматривается как чувствительный, то есть более предрасположенный для развития эмоционального интеллекта. Также в статье анализируются основные компоненты эмоционального интеллекта, такие как самосознание, управление эмоциями, социальное восприятие и отношения. Утверждается, что студенческий возраст является благоприятным периодом для осознания и развития этих навыков. Статья также подчеркивает важность развития эмоционального интеллекта для студентов, так как это поможет им успешно адаптироваться к учебной среде, строить качественные отношения и эффективно управлять своими эмоциями.

Ключевые слова: студенческий возраст, чувствительный период, развитие, эмоциональный интеллект, эмоциональная регуляция.

Студенческий возраст – это период, когда молодые люди начинают активно исследовать мир вокруг себя, сталкиваются с новыми вызовами и переживают значительные изменения в своей жизни. В это время студенты сталкиваются с учебными нагрузками, социальными изменениями и эмоциональными стрессами. Однако студенческий возраст также является чувствительным периодом для развития эмоционального интеллекта – набора ключевых навыков, которые помогают людям эффективно управлять своими эмоциями и взаимодействовать социально компетентно.

Осознание своих эмоций в студенческом возрасте является важным аспектом эмоциональной и психологической зрелости. Когда студенты осознают и понимают свои эмоции, они могут лучше управлять своими реакциями и поведением [1, с. 220]. Осознание эмоций позволяет студентам:

1. Понять себя: Осознание своих эмоций помогает студентам понять, какие факторы или события вызывают определенные эмоции у них. Это помогает им лучше понять себя и свои реакции на окружающий мир.

2. Управлять эмоциями: Осознавая свои эмоции, студенты могут научиться управ-

лять ими и реагировать более адекватно на различные ситуации. Это может помочь им избегать необдуманных решений или эмоциональных выбросов.

3. Распознавать эмоции других людей: Осознание своих эмоций способствует развитию социальной и эмоциональной интеллекта.

4. Развивать эмоциональную регуляцию: Осознание эмоций помогает студентам развивать навыки эмоциональной регуляции. Они могут научиться управлять своими эмоциональными состояниями и выбирать конструктивные способы выражения и управления эмоциями.

5. Избегать эмоционального выгорания: Осознание своих эмоций позволяет студентам заметить первые признаки эмоционального перенапряжения или выгорания. Это дает возможность принять меры для предотвращения и управления эмоционального истощения.

6. Улучшать межличностные отношения: Сознательность эмоций помогает студентам быть более эмоционально открытыми и понимающими в отношениях с другими людьми. Они могут лучше понимать и воспринимать эмоциональные сигналы других людей, что способствует

улучшению межличностной коммуникации [2, с. 186].

Управление эмоциями в студенческом возрасте играет важную роль в достижении успеха и благополучия. Вот некоторые стратегии управления эмоциями, которые могут помочь студентам:

1. Распознавание эмоций: важно научиться распознавать и идентифицировать свои эмоции. Это поможет студентам осознать свое эмоциональное состояние и понять, как оно влияет на их мысли и поведение.

2. Принятие эмоций: вместо попыток подавить или игнорировать эмоции, студенты могут научиться принимать их. Это означает осознание, что эмоции являются естественной и нормальной частью человеческого опыта.

3. Здоровый образ жизни: Физическое благополучие играет ключевую роль в управлении эмоциями. Студенты могут поддерживать здоровый образ жизни, включая регулярные физические упражнения, здоровое питание, сон и релаксационные практики.

4. Регулирование стресса: Студенты могут развивать различные стратегии для регулирования стресса. Некоторые из них включают в себя занятия спортом или йогой, что позволяет им снять напряжение и привести свое тело в более расслабленное состояние. Также студенты могут использовать техники дыхания или медитации, чтобы успокоить свой разум и справиться с эмоциональным стрессом. Они также могут общаться с друзьями или близкими людьми, чтобы поделиться своими чувствами и получить эмоциональную поддержку. Важно отметить, что каждый студент может выбрать свои собственные стратегии регулирования стресса в зави-

симости от своих предпочтений и потребностей [3, с. 1098].

Показывать эмпатию означает быть в состоянии поставить себя на место другого человека и понять его эмоции и переживания. Это позволяет студентам развить более глубокие и доверительные отношения с окружающими и создать поддерживающую среду, в которой они могут выразить свои чувства и найти поддержку и понимание у других людей.

Понимание эмоций других людей помогает студентам укрепить свою социальную и эмоциональную интеллектуальность. Они могут научиться распознавать и интерпретировать эмоции других людей, что позволит им лучше поддерживать и оказывать помощь окружающим [4, с. 205].

Таким образом, эмпатия и понимание эмоций других людей являются важными навыками, которые способствуют развитию у студентов эмоциональной устойчивости и помогают им успешно справляться с различными стрессовыми ситуациями.

В заключение отметим, что студенческий возраст представляет собой чувствительный период для развития эмоционального интеллекта, который играет решающую роль в личностном росте и формировании адекватного ответа на вызовы студенческой жизни. Развитие эмоционального интеллекта позволяет студентам лучше понимать и управлять своими эмоциями, развивать коммуникационные навыки, эмпатию и регуляцию стресса [5, с. 197]. Организация образовательных программ, направленных на развитие эмоционального интеллекта, а также создание эмоционально безопасной среды, где студенты могут выразить свои эмоции и получить поддержку, являются неотъемлемой частью подготовки студентов к успешной и удовлетворительной жизни.

Библиографический список

1. Брэккетт М., Риверс С.Е., Рейес М.Р., Саловой П. Повышение академической успеваемости, социальной и эмоциональной компетентности с помощью учебной программы RULER Feeling Words // Обучение и индивидуальные различия. – 2012. – №22 (2). – С. 218-224.
2. Майер Дж.Д., Саловой П., Карузо Д.Р. Эмоциональный интеллект: теория, выводы и последствия // Психологическое исследование. – 2004. – № 15 (3). – С. 197-215.
3. Палмер Б., Дональдсон К., Стаф К. Эмоциональный интеллект и удовлетворенность жизнью // Личность и индивидуальные различия. – 2002. – № 33 (7). – С. 1091-1100.

4. Зейднер М., Робертс Р.Д., Мэтьюз Г. Наука об эмоциональном интеллекте: современный консенсус и разногласия // Европейский психолог. – 2008. – № 12 (4). – С. 198-207.

5. Саловой П., Майер Дж.Д. Эмоциональный интеллект // Воображение, познание и личность. – 1990. – № 9 (3). – С. 185-211.

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE STUDENT AGE

I.S. Morozova, *Doctor of Psychological Sciences, Professor*

N.V. Neverovskaya, *Graduate Student*

Kemerovo State University

(Russia, Kemerovo)

Abstract. *The article discusses the importance of emotional intelligence for students during their student life. This period is considered as sensitive, that is, more predisposed to the development of emotional intelligence. The article also analyzes the main components of emotional intelligence, such as self-awareness, emotion management, social perception and relationships. It is argued that student age is a favorable period for the awareness and development of these skills. The article also highlights the importance of developing emotional intelligence for students, as it will help them successfully adapt to the learning environment, build quality relationships, and manage their emotions effectively.*

Keywords: *student age, sensitive period, development, emotional intelligence, emotional regulation.*