

К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ В ВУЗЕ

И. П. Воловикова¹⁾, О. Г. Швайба²⁾

¹⁾ Белорусский государственный университет,
пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь, valovikava@bsu.by

²⁾ Белорусский государственный университет,
пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь, shvajba@bsu.by

Данная статья рассматривает роль эмоционального интеллекта в современном мире трудовых отношений и в процессе обучения иностранному языку, подчеркивая его важность для эффективной коммуникации и преодоления языкового барьера. Рассматриваются основные компоненты эмоционального интеллекта, а также способы его развития у студентов через методические приемы и практические задания. В статье предложены примеры использования различных методов, направленных на развитие эмоционального интеллекта, таких как эмоциональные разминки, ролевые игры, проектная работа и ведение дневника эмоций.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект; обучение иностранному языку; мотивация; коммуникативные навыки; эмоции в обучении.

TO THE QUESTION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT IN FOREIGN LANGUAGE CLASSES AT THE UNIVERSITY

I. P. Valovikava^a, O. G. Shvaiba^b

^a Belarusian State University,
Niezaliezhnasci Avenue, 4, Minsk 220030, Belarus, valovikava@bsu.by

^b Belarusian State University,
4 Niezaliezhnasci Avenue, Minsk 220030, Belarus, shvajba @bsu.by

The article examines the role of emotional intelligence in the modern workplace and in the process of learning a foreign language, highlighting its importance for effective communication and overcoming the language barrier. The present study investigates the main components of emotional intelligence as well as ways of its development in students through methodological techniques and practical assignments. The article provides examples of using various methods aimed at developing emotional intelligence, such as emotional warm-ups, role-playing games, project work, and keeping a diary of emotions.

Keywords: emotional intelligence; learning a foreign language; motivation; communication skills; emotions in learning.

Долгое время показателем успешности человека являлся коэффициент *IQ*. Однако исследования, проведенные в последнее время относительно личных и профессиональных достижений, показали, что решающую роль в построении личной карьеры и успешном развитии фирмы играет *EQ* — эмоциональный интеллект. Концепция эмоционального интеллек-

та была впервые представлена Питером Сэловеем и Джоном Майером в 1990 г., а позже популяризирована Даниэлем Гоулманом (1995) [1]. Под эмоциональным интеллектом понимается ряд способностей и компетенций, таких как сочувствие, эмпатия, коммуникабельность, человечность, такт и вежливость. Важно отметить, что эмоциональный интеллект касается отношения человека к самому себе и окружающим. Составными частями этого многогранного феномена является самоуправление и познание себя, а также умение взаимодействовать с другими людьми.

Рассмотрим более подробно элементы эмоционального интеллекта:

- самосознание. В этом случае речь идет о реалистичной оценке собственной личности, т. е. понимании собственных чувств, потребностей, мотивов, целей, осознание собственных сильных и слабых сторон. Важно понимать самого себя и оценивать свои возможности поведения в разных ситуациях, осознавать над чем стоит работать и какие способности развивать;

- самоуправление. В первую очередь это способность управления собственными чувствами и настроением, умение взять их под контроль за счет внутреннего диалога. Если что-то приводит человека в ярость, то он может реагировать соответствующим этой ситуации образом;

- мотивация. Способность самомотивации означает готовность к достижениям и решимость к развитию имеющегося потенциала. Это качество особенно ценно в тех фазах жизни, когда что-то идет не по плану. Человек, способный мотивировать себя, всегда находит внутренние силы и ресурсы, продолжает работать дальше и располагает высоким уровнем противостояния неудачам;

- эмпатия. Это умение чувствовать других людей, их эмоции, точку зрения, образ мышления и умение реагировать в соответствии с этим. Речь идет о принятии другого человека, при этом «принятие» не означает одобрение, фокус делается на понимании другого образа мышления и поведения;

- социальная компетенция. В данном случае речь идет о способности, которая устанавливает, поддерживает контакты, связи или отношения с другими людьми. Данная компетенция предполагает менеджмент управления конфликтами, умение организовать и сплотить команду. Коммуникативность включает в себя две составные части: умение ясно и понятно выражать свои мысли с одной стороны, а с другой стороны — это умение внимательно слушать других и упорядочивать мысли сказанного.

Данные компетенции безусловно помогают современному молодому человеку в бытовой ситуации при коммуникации с друзьями и членами семьи. Однако нельзя недооценивать их значение для осуществления профессиональной деятельности. Сегодня *HR*-специалисты уделяют огромное значение при собеседованиях именно данным компетенциям, так как они выходят на первый план при организации работы фирм, предприятий и стартапов.

Особую роль, описанные выше компетенции, играют в сфере международной деятельности, так как на кон ставится часто имидж сферы или даже страны, эффективность работы влияет на получение дохода и прибыли.

Как правило деятельность таких предприятий связана с использованием иностранных языков и часто коммуникация происходит в ситуациях, сопряженных с межкультурными различиями и особенностями менталитета.

С точки зрения авторов статьи, современные занятия по иностранному языку в вузе не уделяют достаточно внимания данному аспекту. Это связано прежде всего и с так довольно большим объемом материала для усвоения, многозадачностью и отсутствием четких разработанных рекомендаций.

Напрямую заниматься развитием данных компетенций должны психологи и различные тренинги. Однако на занятиях по иностранному языку целесообразно оттачивать и совершенствовать данные умения на иностранном языке, так как введение элементов эмоционального интеллекта в учебный процесс способствует созданию благоприятной атмосферы и снижению стрессовых ситуаций у студентов. Кроме того, развитие эмоционального интеллекта помогает учащимся не только лучше усваивать материал, но и формировать навыки межличностного общения, необходимого в профессиональной сфере.

Остановимся более подробно на описанных выше компетенциях эмоционального интеллекта. Для развития самосознания как умение распознавать собственные эмоции рекомендуется поощрять открытое выражение мнений и чувств, использовать групповые формы работ, способствующих развитию доверия. Оправданным заданием в данном случае является «*Podiums diskussion*» (дискуссия на подиуме). Данный метод рассматривается как активная форма групповой работы, где студентам предлагается занять определенную роль или позицию по обсуждаемому вопросу, и выступить на «подиуме», защищая свою точку зрения. Цель этого метода заключается не только в развитии навыков устной речи, умении аргументировать свою позицию, но и в улучшении коммуникативных навыков на иностранном языке. У студентов формируется уверенность в себе и развивается критическое мышление. Данный метод способствует развитию навыков публичных выступлений и умению ясно и убедительно излагать свои мысли, что помогает студентам лучше понять различные точки зрения и научиться уважительно относиться к мнениям других. В процессе дискуссии на подиуме происходит закрепление знаний и навыков коммуникативных стратегий. В целом, этот подход способствует формированию у студентов уверенности, самостоятельности и коммуникативной компетентности на иностранном языке.

Важно интегрировать упражнения на развитие эмпатии, обсуждение ситуаций из жизни, требующих понимания чувств собеседника. Прекрасно подходят ролевые игры, где студенты имеют возможность проявить себя в разных ситуациях и выразить необходимые эмоции, например, «радость», «гнев» «умиление» и т. д. Такой вид деятельности помогает не только выстроить правильное предложение, но и воспринимать эмоциональный подтекст общения.

Для эффективного развития эмоционального интеллекта у студентов важно внедрять в учебный процесс специальные методические подходы, связанные с освоением иностранного языка. К числу таких методов относятся, например, создание эмоционального словаря, который позволяет учащимся составить перечень эмоций с их описаниями на немецком языке. Это способствует расширению лексического запаса и развитию умения распознавать и выражать свои чувства.

Использование рефлексии на занятии способствует созданию атмосферы открытости, доверия и сотрудничества, снижает эмоциональное напряжение и тревожность. Осознавая и анализируя в ходе рефлексии собственные чувства, эмоции и действия, мы становимся внимательнее к чувствам и поступкам других, что помогает развивать эмпатию и толерантность, улучшая межличностные отношения [2, с. 264]. Важно не обходить стороной и вопрос саморефлексии.

Авторы статьи считают целесообразным использовать рефлексивные упражнения на иностранном языке: по окончании задания студенты записывают свои мысли, чувства и реакции на изученный материал, что помогает развивать эмоциональную осознанность и коммуникативные навыки. На своих занятиях в процессе преподавания немецкого языка авторы используют следующие приемы рефлексии для оценки эмоционального фона в группе. Метод «Молния» заключается в том, что студенты за короткое время дают одним словом характеристику своих чувств и восприятия прошедшего занятия. При этом они не повторяют уже использованные слова.

Метод «Подшипник» предусматривает формирование двух концентрических кругов: внутреннего и внешнего, где участники стоят лицом друг к другу, образуя пары. Услышав вопрос преподавателя, например, «Что вам запомнилось в ходе занятия больше всего?» пары внутри круга делятся своими впечатлениями. После звукового сигнала участники меняют пары, перемещаясь, и получают новый вопрос. В этот раз рассказывают те, кто находится во внешнем круге, делясь своими впечатлениями. Также студентам можно рекомендовать вести «дневник эмоций», где они в течение недели записывают свои эмоции на немецком языке, что также влияет на развитие эмоционального самосознания.

Для работы над навыками саморегуляции целесообразно вводить техники дыхания или короткие медитации перед сложными заданиями. Студенты отмечают, что им нравится, когда преподаватель подсказывает им способы борьбы со стрессом или разочарованием.

Что касается навыков активного слушания, то важно интегрировать в процесс обучения упражнения, где студенты должны повторять или перефразировать услышанное. Одним из способов погружения в такую работу являются так называемые «*Wortschlangen*» (змейки из слов). Обычно это цитата или пословица, написанная без пробелов. После добавления пробелов участники могут прочитать ее разными способами: вслух, тихо, с оптимизмом или пессимизмом, а также с разных точек зрения — напри-

мер, как диктор, маленький ребенок или пожилой человек. Такой подход помогает раскрепоститься, обычно повышает настроение и способствует более активной работе группы.

Кроме того, важно обсуждать со студентами невербальное общение (жесты, мимику и т. д.).

Сегодня основной целевой группой белорусских вузов являются студенты-зумеры. Скоро им на смену придут представители поколения Альфа. И те, и другие молодые люди чрезвычайно ценят эмоциональную составляющую. В основу своей деятельности они ставят ментальную составляющую, поэтому рекомендуется использовать эмоциональное опрашивание материала: чтение текстов, просмотр фильмов или прослушивание песен, с последующим обсуждением чувств.

Таким образом, занятия иностранного языка как никакие другие подходят для развития навыков межличностного взаимодействия. Сегодня парные и групповые виды работ, требующих сотрудничества, широко применяются на всех этапах обучения языку. Поэтому преподавателям необходимо учитывать важность развития эмоционального интеллекта у студентов, что будет способствовать не только успешному формированию иноязычной коммуникативной компетенции, но и развитию эмоциональной составляющей личности.

Библиографический список

1. Шафёрова, И. В. Эмоциональный интеллект и его роль в обучении иностранному языку / И. В. Шафёрова // Учительский журнал. — URL: <https://www.teacherjournal.ru/categories/13/articles/13060> (дата обращения: 25.10.2025).

2. Саковец, М. С. Рефлексия как важный элемент в обучении иностранному языку / М. С. Саковец, Е. Е. Матвеева // Межкультурная коммуникация и профессионально ориентированное обучение иностранным языкам : материалы XIX Междунар. науч. конф., посвящ. 104-летию образования Белорус. гос. ун-та и 30-летию фак. междунар. отношений, Минск, 23 окт. 2025 г. — Минск : БГУ, 2025. — С. 262—266. — URL: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/335951> (дата обращения: 25.10.2025).