

ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

А. Л. Отчик

*Белорусский государственный университет,
пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь, otchyk@bsu.by*

Статья посвящена развитию эмоционального интеллекта студентов экономических специальностей на занятиях по английскому языку с целью их подготовки к профессиональной, личной и общественной деятельности. Определена природа процесса порождения эмоциональных реакций, установлена причина возникновения эмоциональных ошибок, формирование которых проходит на не-обработанных фрагментах сенсорной информации, и физиологические основы влияния эмоционального напряжения на умственные способности и физическое состояние человека, а также раскрыты способы управления эмоциями. В статье обоснована важность повышения эмоциональной компетенции студентов как части их профессионального образования, представлены задания для формирования и развития эмоционального интеллекта обучающегося как субъекта деятельности и обозначены информационные ресурсы, служащие инструментом их выполнения.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект; думающий мозг; эмоциональный мозг; эмоциональные ошибки; компоненты эмоционального интеллекта.

A FOREIGN LANGUAGE AS A MEANS OF ENHANCING EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ECONOMICS STUDENTS

A. L. Otchyk

*Belarusian State University,
4 Niezaliezhnasci Avenue, Minsk 220030, Belarus, otchyk@bsu.by*

The article is devoted to the development of emotional intelligence in students majoring in economics during English language classes to prepare them for professional, personal and social life. It examines the nature of the process of generating emotional responses, identifies the causes of emotional errors that arise from unprocessed fragments of sensory information, explores the physiological basis of how emotional stress affects cognitive abilities and physical well-being. The article also reveals methods for managing emotions. The study justifies the importance of enhancing students' emotional competence as part of their professional education, presents tasks aimed at developing their emotional intelligence, and outlines informational resources that serve as tools for completing these tasks.

Keywords: emotional intelligence; thinking brain; emotional brain; emotional mistakes; components of emotional intelligence.

Современное образование, согласно Концепции развития системы образования Республики Беларусь, должно быть ориентировано на це-

лостное развитие личности обучающегося с особым вниманием к формированию его социальных умений и умения ответственно принимать осознанные решения в результате способности к саморегуляции [1]. Целью становится подготовка человека к профессиональной, личной и общественной деятельности в условиях стремительных социальных, политических и экономических изменений, роста интенсивности информационных потоков и межкультурных контактов.

Способность эмоционального интеллекта определять успешность профессиональной деятельности описана в трудах И. Н. Андреевой [2], учебной деятельности – в работах И. А. Бердниковой [3] и О. Г. Митрофановой [4], в социально-бытовой сфере – у Л. Д. Камышниковой [5], а влияние на эффективность межкультурной коммуникации раскрыла в своих исследованиях Е. С. Синельникова [6].

С целью обоснования данного аспекта эмоционального интеллекта и выявления последствий недостаточно высокого уровня его развития необходимо определить природу процесса возникновения эмоций как реакции на происходящее событие. Для этого обратимся к результатам исследования Дж. Леду, согласно которому зрительные и слуховые сигналы в головном мозге проходят сперва в таламус, затем меньшая часть первоначального сигнала через одиночный синапс поступает в миндалевидное тело для возбуждения эмоциональных центров, а большая часть из таламуса передается в неокортекс [7, с. 50]. Таким образом, пучок нейронов, идущий от таламуса прямо к миндалевидному телу и, следовательно, проводящий эмоциональную реакцию мимо неокортекса, дает возможность миндалевидному телу реагировать раньше неокортекса. Данная особенность, с одной стороны, обеспечивает безопасность человека, но, с другой, приводит к частым эмоциональным ошибкам, поскольку реакции формируются на необработанных фрагментах сенсорной информации. В случае, когда миндалевидное тело распознает возникновение важного сенсорного образа, оно отреагирует прежде, чем получит подтверждение от неокортекса [7, с. 61]. В то время как амигдала активирует импульсивную реакцию, неокортикальная зона порождает аналитическую, посредством обработки поступающей информации предлобными долями головного мозга с последующим координированием реакции, в том числе эмоциональной.

Следующим свойством миндалевидного тела, представляющим интерес для данного исследования, является его способность хранить эмоциональные воспоминания, и чем сильнее активируется амигдала, тем прочнее фиксируется событие [7, с. 54]. В процессе анализа текущих действий миндалевидное тело сопоставляет переживаемое с прошлым опытом и на основе ассоциативного метода сравнения запускает реакцию, аналогичную той, что уже была закреплена. В результате срабатывают устаревшие способы реагирования на новые ситуации.

Кроме того, следует отметить возможность пагубного влияния эмоций на процесс мышления. Так, например, наличие цепей между предлобными долями и лимбической системой создает условие для возникновения невралгических помех, которые порождаются сигналами сильных эмоций и лишают предлобную долю возможности поддерживать функционирование

оперативной памяти. Что объясняет причину того, что постоянная эмоциональная напряженность приводит к снижению умственных способностей.

Однако, по утверждению нейробиолога А. Дамасио, благодаря вышеупомянутой связи между предлобной зоной головного мозга и лимбической системой, а также свойству миндалевидного тела выступать хранилищем накопленных симпатий и антипатий и нашего эмоционально окрашенного отношения к событиям, пережитым в течение жизни, эмоциональный мозг способен участвовать в логическом мышлении [7, с. 68]. Так, эмоции посылают сигналы, подсвечивая приемлемые варианты и облегчая процесс принятия решения. Подобным образом и думающий мозг может осуществлять управление нашими эмоциями через воздействие левой предлобной доли на силу сигналов, посылаемых миндалевидным телом.

Наряду с влиянием на процесс мышления, эмоции определяют качество физического состояния человека. Д. Фелтоном, ученым-психонейроиммунологом, доказано наличие в организме прямого проводящего пути, через который эмоции оказывают влияние на иммунную систему, делая ее неспособной полноценно реагировать на проникающий вирус без нервных окончаний и объясняет важность нервной системы для стабильной защиты организма [7, с. 302]. Кроме того, связь эмоций с иммунной системой реализуется посредством влияния гормонов, выделяемых при стрессе, каждый из которых воздействует на иммунокомпетентные клетки, понижая их эффективность.

Все вышеперечисленные свойства функционирования эмоций и особенности взаимодействия думающего и эмоционального мозга доказывают насущность вопроса о повышении эмоциональной компетенции как части образования. И, хотя результаты изучения возрастных особенностей эмоциональной сферы показывают, что с возрастом происходит углубление знаний об эмоциях посредством увеличения количества понятий, в которых осмысливаются эмоции, становления их четких границ и роста числа параметров, характеризующих эмоции, что дает возможность определять причины эмоции и устанавливать связь между ситуацией и эмоциональной реакцией на нее [7, с. 417], исследования О. Г. Митрофановой, показали низкий уровень эмоционального интеллекта студентов по причине преобладающей роли когнитивных процессов над эмоциональными в учебно-познавательной деятельности [4, с. 19]. В связи с этим, эмоции должны стать предметом обсуждения наряду с темами профессиональной направленности.

Как следует из исследования, проведенного ассоциацией У. Т. Гранта, обучение эмоциональному интеллекту становится более эффективным, когда раскрывают содержание эмоциональной компетенции, касаясь распознавания и контроля эмоций, а также поиска творческого решения проблемных ситуаций, вызвавших нежелательные эмоции [7, с. 459]. В распознавании эмоций помогает их объединение в группы по определенным критериям. Авторы классифицируют эмоциональные реакции, закладывая в основу разные признаки: временной (Т. Браун), причина возникновения эмоций (И. Кант, Г. Спенсер), пользы и легкости (М. Арнольд), связь с потребностями (П.В. Симонов, Б. И. Додонов), первичность и вторичность (П. Экман, Р. Плачик, К. Изард) и другие [8, с. 70]. Процесс

развития эмоционального интеллекта студентов экономических специальностей в рамках учебных занятий по иностранному языку целесообразно осуществлять на основе модели, включающей четыре класса базовых эмоциональных реакций различной степени интенсивности: страх, гнев, печаль, радость, – по причине наличия четких границ между ними и возможности адаптировать объем терминологического словаря, контролируя спектр обсуждаемых эмоциональных состояний, в зависимости от уровня сформированности эмоционального интеллекта. Основой каждой из данных эмоций выступает определенный гормон. Радость, как и печаль, тесно связаны с дофамином, серотонином, эндорфином и окситоцином с разницей в уровне их выработки в организме; норадреналин порождает гнев, а адреналин – страх.

Для определения целей и задач развития эмоционального интеллекта и последующего конструирования подходящих заданий становится необходимым выделить его структурные компоненты. Согласно модели, разработанной И. Н. Андреевой, эмоциональный интеллект включает интеллект индивида (природные возможности когнитивных процессов), интеллект субъекта деятельности (эмоциональные способности, формирование которых становится возможным благодаря процессу обучения) и интеллект личности (интеллект, реализуемый через призму адаптивных свойств личности) [2, с. 14].

В рамках нашего исследования интерес вызывает второй компонент эмоционального интеллекта, так как именно он может стать объектом направленной учебно-познавательной деятельности студентов, содержание которой определяется преподавателем с учетом особенностей интеллекта индивида и с целью формирования интеллекта личности.

Эмоциональный интеллект субъекта деятельности распадается на два элемента. Инструментальный подразумевает способность понимать эмоции, их причины, связи между ними и умение их контролировать, путем решения эмоциональных проблем. Измерение осуществляется при помощи внешней оценки. Рефлексивный, в свою очередь, дает представление об уровне своего эмоционального интеллекта посредством рефлексии [2, с. 15].

С целью формирования знаний об эмоциях, их физических проявлениях, возможных поведенческих реакциях и для создания собственного терминологического словаря целесообразно предложить следующие задания.

– *Name the emotions of high and low intensity that correspond to the basic ones: fear, anger, happiness, sadness. Distribute the following emotions on the scale (Learning Apps, Visme, Genially). Create your visual manual for emotions (Padlet).* Здесь возможно использование практически любого вида графиков, включая хронологические, пирамидальные, круговые, лучевые и точечные диаграммы.

– *Imagine what feelings, thoughts might arise in these situations (a presentation at work, taking an exam, a failed major deal). How would you behave? Could another person's reaction be completely different?*

В данном задании реализуется идея, в соответствии с которой деление на отрицательные и положительные эмоции неоправданно, и ключе-

вой становится степень их интенсивности и продолжительности, которая увеличивается или уменьшается в зависимости от наших реакций на них, т. е. от сопровождающих их мыслей и действий. Проще всего управлять эмоциями, находящимися на уровне низкой интенсивности, однако их распознавание и осознание в этом случае оказывается проблематичным, а следовательно, и контроль перестает быть возможным.

С целью научиться отслеживать эмоции на стадии их зарождения обоснованно ведение дневника эмоций на основе следующих заданий.

– *Create a systematic record of emotional experiences. Track your emotions throughout the day, noting the events that triggered these emotions, their intensity, the subsequent thoughts and actions. Use a story board template to store or present it.* Для генерирования раскадровки можно воспользоваться Visme, Canva, Boards, а иллюстрации подготовит DeepAI, PIXLR, Fusion Brain или Шедеврум.

– *Create a mood board that depicts your emotions, thoughts and actions in the following business or private life situations: receiving a promotion, launching a successful product or project, missing a deadline due to a colleague's mistake, being criticized unfairly, being passed over for a deserved promotion, presenting in front of senior executives, taking on a high-stakes project with tight deadlines, a respected colleague leaving the company, witnessing unethical behaviour but feeling powerless (a workplace environment); reuniting with loved ones after a long time, enjoying a vacation or special event, helping someone in need and seeing their gratitude, being stuck in traffic, dealing with poor service, being falsely accused, breaking or losing your mobile phone, moving away from your family, being alone in a foreign country, ending a long-term relationship, feeling stuck in life without progress (personal life).*

Также эффективным является использование заданий игрового характера с соревновательными элементами.

– *Spin the Emotions Random Wheel and show the emotion to your team members. Make them guess quicker than the other team (Wordwall);*

– *Play a word (emotion) explanation game in teams of two or more people. Your task is to make your teammates understand the emotion you are explaining by giving them hints and tips according to a suggested mean (a definition, illustration, typical situation, association);*

– *Student A puts on headphones with loud music, he can't hear what is said in the classroom but can see the other students. Student B picks a card and reads out a suggested story. The rest of the group is supposed to listen carefully and react naturally, expressing appropriate emotions. Student A's task is to name their emotions and then guess the story by choosing one from the list.*

В условиях наблюдения за эмоциональными переживаниями людей возможно не только формирование знаний и расширения представления о типичных эмоциональных реакциях на проблемные ситуации в личной и профессиональной сферах и способах их физического проявления, но и наиболее эффективных способах решения проблем, связанных с контролем своих эмоций. В связи с этим, обоснован анализ историй, взятых из фильмов, сериалов, художественных произведений, реальной деловой

практики. Примером видеоконтента, который дает практические примеры применения эмоционального интеллекта в бизнесе и личной жизни, могут стать *Lie to me, Suits, Big Short, The Pursuit of Happiness, The Social Network, Steve Jobs, The Devil Wears Prada, The Office, The Big Bang Theory*, просмотр которых возможен в рамках темы *Building relationships, Business travel, Organization, Money issues, Coping with stress, Business cultures, Human resources, Leadership* и др.

В процессе анализа предлагаемых преподавателем отрывков видео, художественных произведений, реальных кейсов из бизнес-практики, обучающиеся сталкиваются со сложностями в оформлении речи даже при условии овладения терминологическим словарем для описания эмоций ввиду необходимости на данном этапе построения высказываний на уровне фраз. Для реализации коммуникативных задач можно использовать следующие фразы и речевые клише: *from my perspective, I feel that, I am of the view that* (выражение своего мнения); *that's a valid point, I feel the same way* (согласие); *I see your point but, that makes sense but, I'm not sure about that* (несогласие); *I'm over the moon, I'm feeling really down, this is heartbreaking, I'm so disappointed, this is so frustrating, I'm boiling with anger, I'm speechless, my jaw just dropped, my heart is racing, I'm totally lost* (описание эмоций); *it's great to see you so happy, I understand why you are confused, that's mind-blowing* (реакции на чужие эмоции).

В качестве способа рефлексивной диагностики своего эмоционального интеллекта обучающиеся могут воспользоваться методикой Н. Холла, созданной для оценки умения понимать отношение людей к происходящим событиям, выраженное через эмоции, а также управлять своим эмоциональным состоянием.

Таким образом, необходимость развития эмоционального интеллекта на занятиях по изучению иностранного языка студентами экономических специальностей обусловлена характером будущей профессиональной деятельности, а также идеей, что рациональная и эмоциональная способности мышления в своем взаимодействии определяют успешность профессионального и личностного развития.

Библиографический список

1. Концепция развития системы образования Республики Беларусь до 2030 года // Министерство образования Республики Беларусь. – URL: <https://edu.gov.by/kontseptsiya-do-2030-goda/> (дата обращения: 10.01.2025).
2. Андреева, И. Н. Структура и типология эмоционального интеллекта : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Андреева Ирина Николаевна ; БГУ. – Минск, 2017. – 46 с.
3. Бердникова, И. А. Эмоциональный интеллект как предиктор психологического благополучия студентов : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Бердникова Ирина Александровна ; Рос. гос. аграр. ун-т – МСХА имени К. А. Тимирязева. – М., 2022. – 24 с.
4. Митрофанова, О. Г. Эмоциональный интеллект и самопрезентация у студентов разных специальностей / О. Г. Митрофанова, М. А. Сильманович // Вышэйш. школа. – 2022. – № 5. – С. 18–20.

5. Камышникова, Л. Д. Структура эмоционального интеллекта в контексте социальных ситуаций : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Камышникова Любовь Дмитриевна ; Ин-т психологии РАН. – М., 2012. – 20 с.
6. Синельникова, Е. С. Эмоциональный интеллект как фактор взаимодействия в конфликте: кросс-культурный аспект : автореф. дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.05 / Синельникова Елена Семёновна ; СПб. гос. ун-т. – СПб., 2015. – 24 с.
7. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – 7-е изд. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 544 с.
8. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2016. – 784 с.