

## ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА ИЗУЧЕНИЕ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ У ПОДРОСТКОВ

**Качанов А.Ф.**

*Данная статья об исследовании, проводившемся в 7–8 классах школы № 3 в г. Ростове-на-Дону. У подростков исследовались компоненты эмоционального интеллекта, которые способствуют более эффективному изучению иностранных языков. В ходе исследования было выявлено 4 группы подростков с различными параметрами компонентов эмоционального интеллекта. В конце статьи приводятся рекомендации по улучшению эмоционального интеллекта у подростков с низкими показателями.*

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, идентификация, эмпатия.

Сегодня, как никогда раньше, актуален вопрос об овладении иностранным языком, так как в наше время, время мультикультурности, важно владеть иностранным языком, потому что контакты с иностранцами происходят все чаще, экономические отношения и политика выходят на мировой уровень. Поэтому необходимо понять, как сделать процесс изучения иностранного языка более эффективным, и какие личностные качества на него положительно влияют.

Цель изучения иностранного языка заключается в том, чтобы помочь человеку найти себя через другую культуру, расширить кругозор, стать уверенным в себе и в своей профессиональной компетентности, эффективно взаимодействовать с представителями других стран и культур.

При изучении иностранного языка необходимо когнитивно перестраиваться на другой пласт языкового универсума, использовать и строить ранее не существующие ассоциативные связи, задействовать мнемотехники, развивать и совершенствовать произношение и активизировать коммуникативные навыки, посредством которых презентуется сама мысль человека. Другими словами, использовать эмоциональный интеллект во всей палитре его разнообразных проявлений. Соответственно, чем развитей у подростка эмоциональный интеллект, тем эффективней будет происходить обучение языку и его использование.

Необходимо заметить, что вопрос о том, насколько эмоциональный интеллект детерминирует адаптационные возможности человека, что так же включает и изучение иностранного языка, является одним из самых дискуссионных на сегодняшний день в психологии.

Изучение иностранного языка очень часто происходит в подростковом возрасте. Этот этап человеческого развития является очень важным, так как является переходным периодом между детством и зрелостью. В этот период закладывается фундамент зрелой личности, начинают формироваться базовые коммуникативные модели, установки и моральные универсалии.

Важно понимать, что структура компонентов эмоционального интеллекта иерархична. Базу составляет идентификация эмоций, что является когнитивной способностью. На ней основаны понимание и управление эмоциями. Каждый из этих трех компонентов имеет как внутриличностную, так и межличностную сферу приложения, то есть понимание и управление своими эмоциями и эмоциями других людей. Причем внутриличностные и межличностные компоненты могут быть не одинаково развиты. Использование эмоций базируется на способности понимать и управлять эмоциями. Проявлять гибкость в восприятии и презентации информации окружающим.

Идентификация – умение точно определять наличие самого факта эмоционального переживания у себя и у других людей и умение найти для него словесное выражение.

Понимание – умение находить причины, лежащие в основе тех или иных эмоциональных состояний, и предвидеть развитие эмоций и их влияние на поведение.

Управление – умение контролировать интенсивность эмоций, их внешнее выражение и передачу другим людям, а также способность произвольно вызывать при необходимости ту или иную эмоцию.

Использование – умение в разумных количествах подключать эмоции к процессам мышления и творчества, решению проблем, оценке, поведению, общению.

Также некоторые авторы выделяют дополнительные составляющие эмоционального интеллекта: эмпатийность, разрешение конфликтов, социальные компетенции [1]. Описание и классификация составляющих эмоционального интеллекта важна для комплексного его понимания.

Саморегулирование означает способность контролировать свои внутренние состояния. Управление внутренними состояниями является своеобразным индикатором, показывающим как вести себя, соответственно внешним факторам и носит адаптивный характер. Есть люди, которые могут прийти в норму и адаптироваться быстрее, независимо от любых обстоятельств. Профессиональные спортсмены часто говорят: «Это уже произошло, есть, и я никак не могу это изменить. Нужно это принять» [2]. Саморегулирование является установлением внутреннего баланса, восстановлением «статус-кво». При этом нужно учиться вести себя уверенно, выражать свои мысли, чувства и убеждения в искренней, прямой форме, которая не нарушает целостность другого человека. Уверенность в себе предполагает осознание и принятие своих и чужих потребностей и чувств. Язык тела дает больше информации о нашем внутреннем состоянии, поэтому мы должны осознанно и целостно контролировать свои негативные эмоции, такие как: гнев, печаль, страх, робость, смущение, стыд, отвращение и адекватно их проявлять.

Осознание своих эмоций заключается в том, чтобы понимать себя, быть спокойным, верными себе и своим чувствам и эмоциям, уметь давать отдохнуть логике и рациональности, слушать и понимать других [4]. Принимать и осознавать свои внутренние чувства и при этом их удовлетворять. Очень важно, чтобы был достигнут баланс между удовлетворением собственных потребностей, принимая внутренние чувства и эмоции других людей. Также осознание своих эмоций, позволит высвободить творческий потенциал и подходить к решаемым проблемам с другой стороны. Быть верным себе, в первую очередь, означает оставаться верным своим убеждениям и вкусам, что довольно сложно для подростков, так как для них очень важна идентификация с определенной группой сверстников и принятие ее установок, норм и морали, чтобы не быть отвергнутым этой группой.

Как правило, мотивация связана с уверенностью в себе, с силой воли, решительностью, настойчивостью и оптимизмом. По словам Иосифа Нутинн: «Мотивация возникает, когда человек находится в стрессовом состоянии. Он считает нынешнюю ситуацию неудовлетворительной и представляет

себе будущую ситуацию, в которой она станет удовлетворительной» [2]. Например, если студент не любит свое произношение и прилагает усилия для его улучшения из-за страха получить негативную оценку окружающих, в этом случае мотивация внешняя. Если студент выполняет задачу, потому что это доставляет ему удовольствие, она регулируется внутренней мотивацией [2]. Мотивация имеет эмоциональный аспект и бессознательно играет доминирующую роль: она чувствительна к невербальным аспектам коммуникации (поза, жесты, тон голоса). По словам Роберта Дилтса (по мотивам работы Грегори Бейтсона), это те чувства, которые мотивируют большинство из нас, а именно: гордость, честолюбие, желание получить в обществе статус, власть, лидирующие позиции.

У человека формируется чувство собственного достоинства и уверенности в себе, когда он осознает и говорит себе: «Я достоин большего! Для меня нет невозможного!». Сегодня общество жестоко к подросткам, потому что они следуют велениям средств массовой информации. А негативный образ тела, одежды, отсутствие денег, стыд и смущение становятся реальными препятствиями для подростков осознавать собственную ценность и уважать себя. Таким образом, отсутствие концентрации во время занятий и снижению интереса к содержанию курса испытывают те подростки, которые находятся под влиянием негативных эмоций, вызванных навязанными поведенческими установками СМИ.

Эмпатия, т. е. сопереживание – интуитивное понимание других людей через эмоциональное общение, возможность понять и поделиться чувствами с собеседником [2]. Проще говоря, мы ставим себя мысленно на место других. Эта возможность уходит корнями в физиологические свойства нервной системы, которые позволяют нам резонировать с нашими товарищами. Мозг строит представления о социальном мире, основанном на модели обмена опытом, которые произошли в ходе эволюции и взаимодействия человека с окружающим его миром. Таким образом, эмпатия является одним из основных компонентов человеческой психики, которая постоянно оказывает свое влияние на события в повседневной жизни: взаимодействие с родителями, друзьями, одноклассниками, соседями, прохожими на улице, сотрудниками по работе.

Выражая эмоции, необходимо их сначала идентифицировать и понять, а потом адекватно их презентовать другим людям, чтобы окружающие поняли нас адекватно. Очевидно, нужно всего лишь правильно идентифицировать эмоции и учиться их проявлять.

Именно наши социальные навыки и компетенции, дают нам возможность инициировать, строить и поддерживать личные отношения, взаимодействовать с людьми, интегрироваться в различные социальные

группы [1]. Альфред Адлер говорит о социальном смысле, что означает: «потребность, присущая для каждого человека, чтобы осознать и актуализировать другие потребности в социуме».

Каждый шаг нашей жизни происходит в определенной социальной среде: ясли, детский сад, начальная школа, колледж, вуз, работа, семья. Таким образом, подростки должны уметь взаимодействовать с другими, чтобы интегрироваться в общество.

На основании данной классификации, было проведено исследование, в котором приняли участие школьники 7–8 классов школы № 3, г. Ростова-на-Дону, в количестве 60 человек.

Целью исследования было изучение адаптационных возможностей личности, позволяющих эффективней изучать иностранный язык.

Для этих целей использовалась методика «Функционально-установочного баланса». Эта методика базируется на типологии Карла Густава Юнга и его последователей И. Майерс и К. Бриггс. Каждый тип показывает относительно сильные и относительно слабые места в функционировании психики и тот стиль деятельности, который предпочтительнее для конкретного человека.

Данный опросник, так же как и его прототип – опросник MBTI, позволяет выявлять особенности пополнения человеком запаса энергии (шкала экстраверсия–интроверсия), различия в способе сбора информации (шкала опыт–интуиция), принятии решений (шкала разум–чувства) и организации взаимодействия с внешним миром (планирование–спонтанность). В результате вычисляется такая характеристика, как «объем», которая психологически отражает величину потенциала тестируемого. Потенциал личности равен сумме значений психических функций. Чем больше потенциал, тем большую гибкость может проявлять человек, т. е. может демонстрировать противоположные качества в зависимости от ситуации. Степень сбалансированности показывает, насколько равномерно развиты все психические функции у человека или имеется асимметрия.

Ключевым аспектом методики является не столько определение социально-психологического типа личности, сколько потенциала личности, поведенческих стереотипов, которые характеризуют устойчивость, гибкость, адаптивность личности. Поэтому значения, полученные с помощью этой методики, будет удобнее соотносить с уровнем эмоционального интеллекта.

В ходе исследования были выявлены четыре группы.

В первую группу, составляющую 25 % выборки испытуемых, состоящую из 15 человек, вошли испытуемые с высокой экстравертированностью, высоким самоконтролем, с акцентом на использование

опыта при сборе и анализе информации и высокими способностями к планированию.

Во вторую группу испытуемых, составляющую 20 % выборки, в количестве 12 человек, вошли личности с высоким уровнем экстравертированности, низким самоконтролем, с акцентом на использовании опыта при сборе и анализе информации и со средними способностями к планированию.

В третью группу, составляющую 25 % выборки испытуемых, состоящую из 15 человек вошли испытуемые со средними показателями экстравертированности, самоконтроля, с акцентом на использовании интуиции при сборе и анализе информации и с низкими способностями к планированию.

В четвертую группу, составляющую 30 % выборки испытуемых, номиналом 18 человек, вошли испытуемые с низкими показателями по уровню экстравертированности, самоконтролю, с акцентом на использовании интуиции при сборе и анализе информации и низкими способностями к планированию.

Эти характеристики отражают адаптационные возможности личности, которые осуществляются за счет гармоничного развития всех психических функций. Высокий уровень развития эмоционального интеллекта также предполагает наличие высоких адаптационных возможностей.

После диагностического этапа был разработан комплекс практических упражнений и методик по развитию и улучшению эмоционального интеллекта у подростков из четвертой группы с низкими показателями экстраверсии, самоконтроля, с акцентом на использовании интуиции при сборе и анализе информации и низкими способностями к планированию, что будет способствовать более эффективному изучению иностранного языка. А именно: обучение мнемотехникам, стресс тесты, тренинги на повышение эмоционального интеллекта и психогимнастические игры.

Таким образом, можно сделать вывод, что адаптация может достигаться различными способами и эмоциональный интеллект отражает одно из ее проявлений. То есть высокий уровень эмоционального интеллекта положительно влияет на способности к изучению иностранного языка у подростков.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Dolto, Françoise, Dolto-Tolitch, Catherine et Percheminier, Colette – Paroles pour adolescents ou le complexe du homard. – Hatier, Paris, 1989. – 73 p.
2. Goleman D. L'intelligence émotionnelle. – Éditions Robert Laffont, Paris, 1997. – 92 p.
3. Julien P. Activités ludique. – CLÉ International, Paris, 1991. – 31 p.
4. Lolie, Milan Presse (articles, psycho tests).