**МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

**У СТУДЕНТОВ**

**Бикташева Амаль Гумеровна**

магистр

**Научный руководитель: Анохина Светлана Александровна**

канд.пед.наук., доцент

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Стерлитамакский филиал УУНиТ, г. Стерлитамак

***Аннотация.*** *В статье описаны методы формирования эмоционального интеллекта у студентов; перечислены образовательные ресурсы, направленные на развитие эмоционального интеллекта у студентов.*

***Annotation.*** *The article describes methods for the formation of emotional intelligence among students; educational resources aimed at the development of emotional intelligence among students are listed.*

***Ключевые слова:*** *эмоциональный интеллект, студенческий возраст; методы формирования эмоционального интеллекта у студентов.*

***Keywords:*** *emotional intelligence, student age; methods of formation of emotional intelligence in students.*

Эмоциональный интеллект в современном образовании выступает одним из ключевых факторов успешной адаптации и развития студентов. Это понятие включает в себя способность распознавать, понимать и управлять как собственными эмоциями, так и эмоциями окружающих, что особенно важно в период активного социального становления личности. Исследования показывают, что уровень эмоционального интеллекта напрямую влияет на академическую успеваемость, качество межличностных отношений, психологическое благополучие студентов. В условиях повышенной учебной нагрузки, социальной адаптации и постоянного информационного потока формирование и развитие эмоционального интеллекта становится не просто желательным, а необходимым условием для достижения успеха в студенческой жизни и будущей профессиональной деятельности [3].

Формирование эмоционального интеллекта у студентов предполагает использование широкого спектра методов. Рассмотрим подробнее некоторые из наиболее эффективных подходов.

1. Интерактивные методы формирования эмоционального интеллекта:

– работа в парах или небольших группах стимулирует навыки взаимодействия и сотрудничество. Такие задания позволяют студентам учиться прислушиваться к другим, учитывать мнения товарищей и развивать чувство эмпатии. Совместная деятельность укрепляет доверие и учит эффективной коммуникации. Пример задания: студенты делятся на группы и совместно решают проблему, связанную с пониманием и управлением эмоциями;

– метод мозгового штурма направлен на стимулирование креативности и быстрого обмена идеями. В рамках занятий студенты активно участвуют в обсуждениях, предлагая возможные пути решения сложных ситуаций, связанных с эмоциональными аспектами поведения. Отсутствие критики и поддержка инициативы помогают участникам свободно высказывать свои идеи, развивать уверенность в себе и формировать гибкость мышления;

– рефлексия направлена на осмысление собственного опыта, переживаний и реакций. Она подразумевает внимательное наблюдение за собственными мыслями, чувствами и поведением, выявление закономерностей и оценку принятых решений. Участникам предлагается регулярно записывать свои наблюдения, проводить групповые дискуссии, посвящённые выявлению позитивных стратегий эмоционального регулирования;

– анализ кейсов. Обсуждение практических примеров из реальной жизни даёт возможность увидеть конкретные случаи, где важны навыки эмоционального интеллекта. Под руководством преподавателя студенты исследуют предложенные ситуации, формулируют выводы и вырабатывают эффективные стратегии действий [1].

2. Игровые методы. Игровая активность облегчает усвоение материала и повышает интерес к обучению. Применение игровых техник позволяет моделировать разнообразные ситуации, пробуждает творческое мышление и усиливает вовлеченность учащихся. Приведем примеры игровых упражнений:

– «Отгадай эмоцию». Цель игры заключается в тренировке навыков распознавания эмоций по внешним признакам. Один студент показывает определённую эмоцию (радость, грусть, злость), другие пытаются угадать её название;

– «Эмоциональный крокодил». Один участник пытается изобразить заданную эмоцию, используя пантомиму и выразительные движения тела. Остальные должны определить, какую именно эмоцию демонстрирует игрок.;

– «Зеркало эмоций». Игра предназначена для тренировки подражательных навыков и внимательности к деталям мимики. Пары студентов имитируют друг друга, стараясь точно воспроизвести позу, выражение лица и голос другого участника;

– «Эмоции в кино». Просмотр фрагментов художественных фильмов или видеоклипов с последующими комментариями помогает развить наблюдательность и интерпретацию эмоций персонажей. После просмотра студенты обмениваются мнениями о характере героев и причинах возникновения тех или иных эмоций;

– «Эмоциональные карточки». Карточки с различными изображениями эмоций (фото лиц, смайлики, рисунки) служат инструментом для закрепления ассоциативной памяти и развития навыка быстрой идентификации эмоциональных состояний. Пример: преподаватель раздаёт карточки с изображёнными эмоциями, студенты называют каждую эмоцию вслух и придумывают соответствующую жизненную ситуацию.

3. Психологические тренинги. Психологический тренинг представляет собой специально организованную форму обучения, направленную на улучшение эмоциональной сферы и повышение эффективности социального взаимодействия. Занятия проводятся квалифицированными психологами и направлены на решение конкретных проблем и достижение поставленных целей. Приведем примеры тренинговых цпражнений:

– «Имя-движение». Участники представляются группе, озвучивая своё имя и одновременно демонстрируя какое-либо движение, отражающее их эмоциональное состояние. Остальные повторяют произнесённое имя и выполненное действие. Пример: первый студент представляется: «Меня зовут Сергей! Я сегодня такой спокойный!» и делает плавное движение руками вперёд-вниз. Следующий повторяет: «Сергей… Спокойствие»;

– «Цвет, форма, фрукт». Упражнение направлено на развитие способности чётко сформулировать своё настроение и связать его с визуальным символом. Каждый участник называет цвет, геометрическую фигуру и фрукт, ассоциируемые с его состоянием. Пример: студент заявляет: «Сегодня мой день жёлтый, круглый и сладкий – апельсиновый»;

– «Пойми меня». Это упражнение нацелено на развитие навыков эмпатии и понимания внутреннего состояния партнёра. Одному участнику даётся задание описать свою эмоцию словами, другому – передать аналогичное ощущение с помощью движений и звуков;

– «Горячий стул». Участник садится лицом к остальным членам группы, задающим ему вопросы, касающиеся чувств и внутренних переживаний. Цель упражнения – выявить искренность и повысить чувствительность к мнению окружающих [2].

Эффективное развитие эмоционального интеллекта требует комплексного подхода, включающего разнообразные образовательные инструменты и методики. Среди используемых ресурсов выделяются следующие:

– учебные программы. Например, курсы «Развитие эмоционального интеллекта» для студентов, которые включают теоретические занятия и практические упражнения;

– интернет-ресурсы. Психологические порталы с описанием проективных методик диагностики и развития эмоционального интеллекта;

– методические рекомендации. Например, научно-методические рекомендации по формированию эмоционального интеллекта обучающихся в образовательной среде.

**Список литературы**

1. Кириллова А.И. Интерактивные методы обучения // Психология, социология и педагогика. 2014. – № 4. –. URL: https://psychology.snauka.ru/2014/04/2941 (дата обращения: 16.06.2025).
2. Ледянкина И.Ю. Развитие эмоционального интеллекта студентов через игровые техники // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 12А. С. 57-63. – URL: <http://www.publishing-vak.ru/file/archive-pedagogy-2024-12/c3-ledyankina.pdf> (дата обращения: 16.06.2025).
3. Першина А.В. К проблеме изучения эмоционального интеллекта студентов // Молодой ученый. – 2016. – № 4 (108). – С. 703-704. – URL: https://moluch.ru/archive/108/26201/ (дата обращения: 16.06.2025).