

EMOTIONAL INTELLIGENCE - OPPORTUNITIES FOR PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

ZHIVKA VOENKINOVA

PROFESSOR, PHD
LECTURER AND HEAD OF DEPARTMENT SOCIAL PEDAGOGY
AT KONSTANTIN PRES LAVSKY – UNIVERSITY OF SHUMEN

BULGARIA

JIVKAVO@ABV.BG

ABSTRACT: EMOTIONAL INTELLIGENCE MEANS THE ABILITY OR SKILL TO PERCEIVE, ASSESS AND MANAGE THEIR EMOTIONS, TO DISTINGUISH THE DIFFERENT EMOTIONS AND NAMING AND DEFINE PROPERLY AND TO USE EMOTIONAL INFORMATION TO BE GUIDED BY THIS THINKING AND BEHAVIOR. SKILLS THAT COVER ARE: THINKING; PROBLEM SOLVING; EMOTIONS; MORAL BEHAVIOR; SOCIAL INTERACTION; PROFESSIONAL AND ACADEMIC SUCCESS. UNIVERSITY STUDENTS SHOULD ALREADY HAVE BUILT SKILLS AND ABILITIES IMPORTANT FOR EMOTIONAL INTELLIGENCE, AND THROUGH THEM TO DEAL WITH STRESS, STRESS DURING TRAINING. STUDENTS WITH HIGHER EMOTIONAL INTELLIGENCE FASTER COPE WITH DIFFICULTIES DURING TRAINING, THEIR SUCCESS IS HIGHER, FASTER TO COPE WITH DIFFERENT TYPES OF WORKLOADS DURING THE SEMESTER SESSION. IT IS DURING TRAINING TO CONSOLIDATE THEIR SKILLS TO BE ABLE TO MOTIVATE THEIR BEHAVIOR, OBSERVE THE EMOTIONS OF OTHERS, ETC.

KEY WORDS: INTELLIGENCE, EMOTIONAL INTELLIGENCE, LOW EMOTIONAL INTELLIGENCE, HIGH EMOTIONAL INTELLIGENCE, EMOTIONS, COMMUNICATION, MORAL BEHAVIOR, SOCIAL INTERACTION, EMPATHY, PROBLEM SOLVING

За изграждане на личността, бъдещата и реализация и социализация водеща роля има развитието на интелекта. Способностите на човека са от особена важност за интелектуалната дейност, която изпълнява. Обучението на студентите е насочено към развитие на високо ниво на интелекта. Развитието на емоционалната интелигентност дава възможност да се справят блестящо с ежедневните проблеми в университета.

Светът, в който живеем е изпълнен с примери за липса на уважение към себе си и другите, на съчувствие, с неумение за разрешаване на междуличностни проблеми, с неразбиране и неуважение на чувствата на останалите хора. Все по-рядко се срещат дружелюбни, любезни и усмихнати хора. Изграждането на тези способности у студентите само би могло да подпомогне постигането на успех в живота им.

„Под емоционална интелигентност /ЕИ/ се разбира способността или умението да се възприемат, оценяват и управляват собствените емоции, да се разграничават различните емоции и да се назовават, и определят правилно, както и да се използва емоционалната информация, за да бъдат ръководени, чрез това мисленето и поведението” [1, с.1].

За пръв път през 1990год. се употребява терминът емоционална интелигентност от П. Соловей и Дж. Майер. Те разглеждат този вид интелигентност като подмножество на социалната интелигентност. Регулативната роля в случая се изпълнява от емоционалните способности на личността. Емоционалната регулация се благоприятства от наличието на определени емоционални умения.

Емоционалната интелигентност е толкова важна, колкото интелектуалната, но и за двете трябва да се развият специални умения и способности.

Уменията на емоционалната интелигентност са следните:

- мислене;
- разрешаване на проблем;
- емоции;
- морално поведение;
- социално взаимодействие;
- професионални и академични успехи.

Посочените по-горе умения са свързани с други специфични умения като реалистично мислене, лична мотивация, съпричастност, сприятеляване, любезност и др. [2, с.34-35].

Х. Гарднър [3, с.95] насочва вниманието към интерперсонална и интраперсонална интелигентност.

Разбирането на мотивацията, желанията и намеренията на другите хора, и на базата на това осъществяване на сътрудничество с тях е именно интерперсоналната интелигентност.

Способността на човека да разбира сам себе си, желанията, надеждите и страховете и способностите си, и да се справя с личния си живот е интраперсоналната интелигентност.

От своя страна Р. Стърнбърг [4, с.93] счита, че факторите на интелигентността са аналитичен /способност за разрешаване на проблеми/, творчески /способност за справяне с новото на базата на минал опит и практически /способност за приспособяване към промени, които настъпват в заобикалящия свят/.

Други специалисти [4, с.88] включват различни сфери на компететности с характерни умения и навици, които могат да доведат човека до успех и те са следните:

- способност за управление на собственото поведение /вътрешно-личностна сфера/;
- емпатия, социална отговорност, междуличностни отношения, т.е. изкуството за общуване /сфера на междуличностните отношения/;
- способност за гъвкавост, реалистичност, адекватност, решаване на проблеми /сфера на адаптация/;
- умения за противостояне на стреса, умения за запазване на самообладание, умения за контролиране на импулсивността /сфера на управление на стреса/;
- способност за позитивно възприемане на живота, увереност /сфера на общото настроение/;

В пет главни сфери П. Соловей [5, с.86] разпределя емоционалните способности на човека и те са следните:

- разбиране на собствените емоции;
- управление на емоциите;
- мотивация;
- разпознаване на емоциите на другите;
- контрол над взаимоотношенията.

С. Станчева [6, с.153] посочва, че в много страни от образователните системи се отчита, че при обучението липсва контрол и осъзнаване на емоциите. Те считат, че това всеки човек може да развие у себе си, то може по подходящ начин да се развие и поради тази причина в програмите им за обучение е включена емоционалната

интелигентност. Контролът, самоконтролът, самоинициативата, настойчивостта, разбирането на емоциите /собствените и на другите/ могат успешно да се развиват ако се работи успешно върху това.

Липсата на страх, на тревожност, създаването на увереност в собствените сили може да се постигне, когато съществува положителен емоционален климат.

„Животът в училището не трябва да бъде подчинен само на ученето, напротив, учебният процес трябва да се впише в системата на ефективна комуникация на субектите на образованието. Детето и отношенията с него трябва да са по- важни от учебните програми, защото именно в това взаимодействие се формира позитивната представа за себе си и другите.

Творчеството, инициативата трябва да са по- важни от дисциплината и послушанието, а индивидуалността и самореализацията- по- важни от нормите и стандартите. Децата са по- уверени, по- щастливи ако притежават умения за емоционална интелигентност. Тези умения помагат да станат по- отговорни, грижовни и творчески личности” [6,с.153-154].

Г. Деянова [7,с.155] сочи, че емоционалната интелигентност може успешно да бъде възпитавана. Това може да се постигне, когато емоциите не се приемат като слабост и не се неглижират, чрез целенасочени, и ръководени дейности. Трудности в социалната адаптация могат да последват ако личността се затвори в себе си, и емоционалният и свят се игнорира.

Развитието на емоционалната интелигентност може още в много ранна детска възраст да се стимулира от родителите като те насърчават детето да изразява емоциите и чувствата си с думи.

Основен модел за подражание може успешно да бъде личният пример на родителите.

Структурата на емоционалната интелигентност обхваща следното:

- емоционално съзнание;
- емоционална памет;
- емоционални упражнения;
- емоционална грамотност;
- емоционално самосъзнание [7,с.158-159].

Обсъждането на термина „емоционална интелигентност” предизвиква и спорове, и силен интерес от страна на специалистите. Някои го възприемат като нещо, което не е сериозно и не заслужава внимание, а други, че е важно човек да умее да управлява емоциите си. Според тях еволюцията е закодирала в личността емоциите, които на практика са мигновени планове за справяне с обстановката, призови за действие [8,с.1].

Емоционалните умения са особено важни за човека, защото притежавайки ги той би могъл да живее с хармония със себе си. Хората, които не разбират себе си, въпреки, че са високо образовани често вземат грешни решения и обратното хора с по- малко опит и знания, умеещи да контролират емоциите си се справят по- добре с живота си [8,с.2].

Според Х. Гарднър [8,с.3] понятието „спектър на интелигентността” включва следното:

- вербална съставка;
- математико- логически наклонности;
- пространствено мислене;
- кинестетически способности;

- музикалност;
- умение за междуличностно общуване;
- интрапсихически капацитет /хармония между психическото състояние и начина на живот, вътрешно удовлетворение/.

„Способността да намираш утеха” е изразена в последната съставка на спектъра, което според някои психолози е най-важното житейско умение на човека. Счита се, че емоционалната интелигентност включва, социална компетентност, самоконтрол и оптимизъм.

Високата емоционална интелигентност позволява на човека следното:

- да слуша „вътрешния” си глас;
- да се вслушва в интуициите си;
- да се вслушва в логиката;
- да анализира личните си емоции;
- да разпознава чувствата на хората, които обича и уважава.

Ниската емоционална интелигентност на човека води да следното:

- да действа без да мисли и преценява защо другите постъпват по този начин;
- не се вълнува от мотивацията на другите;
- интересува се само от собствените проблеми и себе си;
- не зачита останалите хора;
- трудно се интегрира в обществото [8,с.5].

„Проучване след проучване доказват, че най-успешните лидери имат по-високо развита ЕІ от останалите. Освен това е по-вероятно те да се задържат по-дълго на поста си. И когато един лидер се провали, това обикновено може да се дължи на липса на емоционална компетентност”[9,с.2].

Счита се [10,с.2-3], че емоциите са инструмент, който човек трябва да се научи да използва.

Предложенията за развитието на емоционалната интелигентност са следните:

- емоциите да бъдат осъзнавани;
- обогатяване на речниковия запас;
- наблюдаване емоциите на околните;
- справяне с локуса на контрола /усещане, че много неща в живота на човека не зависят от обстоятелствата, а от самия него/.

Според някои специалисти [11,с.1] е важно човек да разпознава чувствата си, защото трябва да умее следното:

- да различава хората с висока емоционална интелигентност, които са личности, които знаят как да повишат този вид интелигентност;
- да знае как да общува с хора, които имат различна от неговата емоционална интелигентност;
- да знае какво е значението на емоционалната интелигентност за любовта.

Ц. Цанева [12,с.1] пише, че жените по-добре умеят да се вслушват във вътрешния си глас, по-добре разпознават и боравят с емоциите, защото емоционалната страна от живота за тях е от по-голямо значение.

Авторът счита, че ниската емоционална интелигентност може да даде отговор на следния въпрос:

- защо не се разбирам с родителите си;
- защо съм сам;
- защо трудно се сработвам;

- защo трудно изразявам чувствата пред децата си;
- защo трудно говоря пред хората.

„Осъзнаването на собствените ни емоции ще изгони депресията, негативизма, хаоса, които са реалните пречки в ползотворното общуване и себerealизация.

Ако съм подтисната това не означава да се затворя и да се тъпча с шоколад или в обратния случай да се правя пред околните, че всичко е наред. Ако съм подтисната е добре да разбере точно защo, ако е в моята власт да игнорирам причината за лошото настроение и да намеря такава, заради, която ще се усмихвам [11,с.1].

Гаранция за отношения, които са лишени от вина и разочарование е човек да умее да постави реални изисквания към околните и себе си.

„Ако през последните десетилетия интелектуалните умения растат заради технологиите и развитието на научните постижения, то социалните силно се занижават. Модерните хора са в конфликт с чувствата си, потискат ги или ги игнорират напълно. Това от своя страна поражда много необяснима на пръв поглед агресия, самоубийства, отчуждение и депресия. Днес можем да поставим камери навсякъде, а забравяме да отправим поглед към най-важното-самите себе си и децата” [11,с.1-2].

Заклучението, което може да се направи е, че емоционалната интелигентност играе важна роля в живота на всеки човек. За да е в мир със себе си всяка личност трябва отлично да познава, да владее и управлява емоциите си, а също така да познава емоциите на другите хора и да се съобразява със тях. Уменията за управление на емоциите трябва да започне още от най-ранна детска възраст като личният пример на родителите е от съществено значение.

Студентите в университета би следвало вече да са изградили способности и умения важни за емоционалната интелигентност, и чрез тях да се справят с напрежението, стреса по време на обучението. Студентите с по-висока емоционална интелигентност по-бързо се справят с трудностите по време на обучение, успехът им е по-висок, по-бързо се справят с различните видове натоватености по време на семестъра и сесията.

Необходимо е по време на обучението да затвърдяват уменията си за да успеят да мотивират поведението си, да наблюдават емоциите на другите и да изразяват своите с думи без да се притесняват. Всичко това може да стане по-лесно по време на упражненията, по време на преддипломният педагогически практикум, когато общуват с преподавателите и помежду си.

Считаме, че всичко това ще допринесе за по-добрата им професионална реализация, ще ги направи по-уверени в собствените сили и възможности.

Изявените лидери още от университета по-късно могат да станат лидери и ръководители в производствените компании, с успех да управляват собствени си живот, и дейността на подчинените си.

REFERENCES

1. **Gardner, H., 2004:** Гарднър, Х., Нова теория за интелигентността. Множествената интелигентност на 21-ви век, С. 2004.
2. **Goldman, D., 2002:** Голдман, Д., Емоционалната интелигентност, С., 2002.

3. **Deyanova, G., 2013:** Деянова, Г., Емоционалната интелигентност на детето, Научни трудове Педагогика и психология, история, етнология и фолклор, Том 52, серия 6.2., Русе, 2013.
4. **Stancheva, S., 2013:** Станчева, С., Проблемът за емоционалната интелигентност на 7- 9 годишните деца, Научни трудове Педагогика и психология, история, етнология и фолклор, Том 52, серия 6.2., Русе, 2013.
5. **Stanberg, R., 2002:** Стънбърг, Р., Практическият интелект, СПб. 2002.
6. **Fakirska, J., 2013:** Факирска, Й., Формиране на умения на емоционалната интелигентност в предучилищна възраст, Научни трудове Педагогика и психология, история, етнология и фолклор, Том 52, серия 6.2., Русе, 2013.
7. [http:// www:capital.bg/politika_i_ikonomika/bulgaria/2014/05/21/23...](http://www.capital.bg/politika_i_ikonomika/bulgaria/2014/05/21/23...) Фистолера, П., Овластяване на емоциите. Или как емоционалната интелигентност пречи и помага в корпоративния свят, Капитал//Политика и икономика, С., 2014.
8. [http:// bg.wikipedia.org/wiki/ Емоционална интелигентност.](http://bg.wikipedia.org/wiki/Емоционална_интелигентност)
9. [http:// hh.bg/bg- BG/biblioteka/statii/emocionalna-inteligentnost](http://hh.bg/bg- BG/biblioteka/statii/emocionalna-inteligentnost), Емоционална интелигентност.
10. <http://health.actualno.com/Emocionalnata-inteligentnost.... kak ... da ...iz ...>, Емоционалната интелигентност- как да я използваме?
11. [http:// spisania.rozali.com](http://spisania.rozali.com), Емоционалната интелигентност или защо е важно да разпознаваме чувствата си?
12. [http:// www.hera.bg/s.php?n=1355](http://www.hera.bg/s.php?n=1355), Цанева, Ц., Емоционалната интелигентност.