

УДК 37.037

## РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЛИЧНУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

© 2013 г. О. В. Назарова, А. Г. Перов

*Академия маркетинга и социально-информационных технологий —  
ИМСИТ (г. Краснодар)*

*В статье анализируется актуальность понятия эмоционального интеллекта в процессе повышения личной эффективности преподавателей вузов. Представлена корреляционная модель, отражающая влияние субкомпонентов эмоционального интеллекта на личностную результативность преподавателей высшей школы.*

*Ключевые слова: эмоциональный интеллект; личная результативность; субкомпонент; депрограммирование; перепрограммирование; саморегуляция; управление стрессом.*

*Authors analyze the relevance of the emotional intelligence concept as the part of personal effectiveness increasing process. They also present a correlation model, which shows the influence of sub-components of emotional intelligence on the higher education teachers' personal.*

*Key words: emotional intelligence; personal effectiveness; subcomponent; deprogramming; reprogramming; self-control; stress management.*

До настоящего времени в науке нет общепринятого метода измерения эмоционального интеллекта. В отличие от IQ, уровень которого во многом задан генами, уровень эмоционального интеллекта (EQ) развивается в течение всей жизни человека.

Современные исследователи [1] определяют эмоциональный интеллект как все некогнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями [6]. Р. Бар-Он выделил пять сфер компетентности, которые можно отождествить с пятью компонентами эмоционального интеллекта; каждый из этих компонентов состоит из нескольких субкомпонентов [3]: познание себя (осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, личная независимость), навыки межличностного общения (эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность), способность к адаптации (решение проблем, связь с реальностью, гибкость мышления), управление стрессовыми ситуациями (устойчивость к стрессу,

контроль за импульсивностью), преобладающее эмоциональное состояние (хорошее настроение, ощущение счастья, оптимизм).

Рассмотрим, что же понимают под эмоциональным интеллектом преподаватели и студенты современных вузов (табл. 1).

Из интерпретации ответов видно, что интервьюеры (как преподаватели, так и студенты) при ответе на вопрос №7 не учитывают такие важные признаки личностной эффективности как адаптивное общение, управление личностными ресурсами, способность к саморегуляции и т. п. При этом, большинство из них интуитивно допускают взаимосвязь развития эмоционального интеллекта и повышение личной эффективности, но ни преподаватели, ни студенты не привели ситуации из профессиональной (учебной) деятельности, демонстрирующие такую взаимосвязь, что свидетельствует о поверхностном представлении о данных понятиях. В целом, ответы респондентов свидетельствуют об их заинтересованности в повышении личностной эффективности, предполагают корреляцию уровня эмоционального интеллекта с личной

Таблица 1

**Результаты анализа мнений респондентов по проблемам эмоционального интеллекта и личной эффективности**

Вопросы	Варианты ответов преподавателей, %	Варианты ответов студентов, %
1. Знакомы ли Вы с понятием «эмоциональный интеллект»?	1. Имею достаточное представление о феномене эмоционального интеллекта — 12% 2. Имею поверхностное представление — 37% 3. Не имею представления о значении данного термина — 51%	1. Имею достаточное представление о феномене эмоционального интеллекта — 2% 2. Не имею представления о значении данного термина — 98%
2. Какой уровень стресса Вы испытываете в профессиональной (соответственно — учебной) деятельности (по следующей шкале: 10 баллов — высокий, от 5 до 9 — средний, от 4 до 1 — низкий)?	1. Высокий — 32% 2. Средний — 57% 3. Низкий — 11%	1. Высокий — 47% 2. Средний — 50% 3. Низкий — 3%
3. Владете ли Вы способами нейтрализации стрессовых состояний?	1. Владею — 23% 2. Не владею — 10% 3. Владею частично — 67%	1. Владею — 2% 2. Не владею — 98%
4. Какие факторы в профессиональной (соответственно — учебной) деятельности являются для Вас стрессогенными (упорядочите по силе воздействия)?	1. Стремление руководства к жесткому менеджменту. 2. Невыполнение своих учебных обязательств отдельными студентами. 3. Нечеткое выполнение должностных обязанностей отдельными сотрудниками. 4. Недостаточное материальное вознаграждение за выполняемую профессиональную деятельность. 5. Дефицит свободного личного времени по причине большой загруженности на работе.	1. Большой объем домашней самостоятельной работы. 2. Нечеткость, иногда противоречивость требований преподавателей. 3. Недостаточная материальная обеспеченность учебного процесса.
5. Как, по-вашему, развитие эмоционального интеллекта может повлиять на улучшение Вашего эмоционального состояния?	1. Предположительно, эмоциональное состояние должно улучшиться — 100% 2. Эти понятия не связаны — 0%	1. Наверное, эмоциональное состояние должно улучшиться — 82% 2. Эти понятия не связаны — 18%

Окончание таблицы 1

6. Что, по Вашему мнению, входит в понятие «личная эффективность» преподавателя (студента)?	Успешность в личной и профессиональной деятельности	Эффективное использование своих способностей в личной жизни и в работе
7. Перечислите признаки личной эффективности и результативности преподавателя (студента).	Быстрый карьерный рост, рациональное распределение рабочего времени, возможность личного саморазвития, общая эрудиция	Высокая успеваемость, участие в научно-исследовательской деятельности вуза, возможность трудоустройства после окончания вуза
8. Связано ли развитие эмоционального интеллекта с повышением личной эффективности преподавателя (студента)?	1. Вероятно, связано — 100% 2. Нет, не связано — 0%	Загруднились ответить
9. Приведите примеры из преподавательской (соответственно — учебной) деятельности, показывающие корреляцию уровня эмоционального интеллекта с личной результативностью преподавателя (студента).	Загруднились ответить	Загруднились ответить

результативностью, но не владеют в достаточной мере способами развития указанных свойств личности.

Развитие эмоционального интеллекта — самая сложная работа, в которой задействованы не только и не столько сознание, сколько подсознание. Но именно эта работа дает наибольшие результаты, именно она повышает личную эффективность, эмоциональную устойчивость и успешность. С точки зрения работы с подсознанием, существует две группы техник для развития эмоционального интеллекта. Условно их можно назвать перепрограммирование и депрограммирование.

К «перепрограммированию» можно отнести, например, нейролингвистическое программирование (НЛП) и гипноз. НЛП как наука изучает множество разных техник, которые позволяют «программировать» подсознание на более гармоничную работу.

Вторую группу техник можно условно назвать «депрограммирование» — избавление подсознания от ненужных убеждений. Депрограммирование позволяет осознать скрытые эмоции и таким образом ослабить действие негативных установок на волю человека.

Безусловно, методы перепрограммирования должны использовать только специалисты, поскольку грубое и неквалифицированное вмешательство в подсознательную сферу психики недопустимо. Методы депрограммирования, вероятно, доступны каждому индивиду, например медитация.

Существует много типов медитаций, относящихся к различным уровням шкалы эмоций Д. Хоукинса: подавленность своими эмоциями; управление эмоциями; наблюдение за эмоциями.

Как мы понимаем, управление эмоция-

ми — перспективный шаг в развитии эмоционального интеллекта в целом. Как правило, наилучшие результаты в управлении эмоциями, достигаются путем медитации. Медитация — это состояние спокойного размышления и глубокого сосредоточения на своем внутреннем мире.

Многие учебные заведения США уже попробовали метод медитации и достигли первых результатов [7]:

- повысилась успеваемость;
- студенты стали мыслить и действовать позитивнее;
- улучшились отношения с преподавателями и сверстниками;
- снизилось количество студентов с девиантным поведением.

В Швеции медитация становится не просто рекомендацией, а обязательной составляющей режима рабочего дня. Многочисленные исследования стокгольмского института стресса выявили, что ответы на вопросы: «Что я чувствую сейчас?», «Что вызывает мое напряжение?», «Могу ли я перестать напрягаться сейчас?», «Хочу ли я быть сейчас расслабленным и спокойным?», «Я выбираю напряжение или расслабление?» помогают выявлять, понимать и управлять симптомами стресса. При использовании медитативных практик у преподавателей уменьшается вероятность «эмоционального выгорания», улучшается работоспособность, формируется устойчивая мотивация к профессиональной деятельности.

Согласно наблюдениям исследователей-практиков, медитация освобождает мозг от ненужных эмоций. Студенты Гарварда знают, как преодолеть стресс перед экзаменом. Они регулярно выполняют перед занятиями 10 минут практики медитации, и с них начинают каждый экзамен. Вместе с преподавателем студенты отвечают на вопрос, что действительно происходит здесь и сейчас. Они вместе учатся быть в данном моменте на все 100%, не смотреть в будущее, а находиться в экзаменационной аудитории, спокойно задавать и отвечать на вопросы. Они внимательны, сконцентрированы, расслаблены и настроены на успех. Экзамен перестает быть для них неприятным марафоном, они уверены в себе, дыхание замедляется, ум становится ясным, сознание спокойным и чистым.

Студенты поделились своими ощущениями после медитативных тренингов. Они рассказали, как урегулировалось их сознание, как изменилось восприятие экзамена. Экзамен перестал быть просто оценкой в зачетной книжке. Неожиданно для себя, студенты увидели, что экзамен — это эффективный способ закрепления знаний.

Как видим, после медитации экзамен воспринимается как обычное контрольное занятие, на котором студенты раскованы, рассудительны, находчивы. В преподавателе студенты начинают видеть человека, который грамотно спланировал учебный процесс, помогал эффективно получать знания и, в целом, способствует развитию личности студента.

Исследования, проведенные нами, также доказывают, что низкая самооценка, длительно присутствующее чувство вины и депрессия — это показатели низкого уровня эмоционального интеллекта. При этом человек не может разобраться в себе и в причине своих чувств. Когда у него ухудшается настроение, он становится не в состоянии эффективно взаимодействовать с внешним миром. Это означает личную и социальную дезадаптацию.

Самооценка человека — одна из важнейших составляющих душевного состояния, гармонии и равновесия. Рекомендации по повышению уровня самооценки личности могут быть различны, но если индивид глубоко внутри не начнет верить в себя, то никакие рекомендации не будут иметь значения. По мнению многих специалистов в области психологии, медитация для повышения уровня самооценки — это лучшая методика для уверенного результата, потому что личность при этом изменяет себя под влиянием собственных внутренних мотивов.

Развитие эмоционального интеллекта — не самоцель, а настоятельная необходимость в условиях профессиональной деятельности любого современного специалиста. Дело в том, что развитие эмоционального интеллекта неразрывно связано с личной результативностью (личной эффективностью). Рассмотрим взаимосвязь этих понятий и отразим ее в виде корреляционной модели (рис. 1).

Исследователи феномена личной эффективности [2] рассматривают данное понятие как результативное достижение личностных



**Рис. 1.** Корреляция подкомпонентов эмоционального интеллекта и личной эффективности

целей. Компонентами личной результативности являются: оптимальная постановка и осознание своих намерений и целей, эффективное управление личными ресурсами, адаптивное общение с окружающими людьми, высокая результативность в профессиональной деятельности, эффективная саморегуляция.

Вероятно, субкомпонент феномена «Познание себя» взаимозависим от способности личности к осознанию своих целей, способностей и возможностей. Способность к адаптации определяет уровень эмоциональной культуры в процессе общения (корреляция соответствующих подкомпонентов «Способность к адаптации» и «Адаптивное общение»). Эффективность управления личными ресурсами обеспечивается таким субкомпонентом эмоционального интеллекта как «Управление стрессовой ситуацией». Под стрессовой ситуацией в данном случае мы понимаем понижение личной эффективности в процессе использования личных ресурсов. Личные ресурсы, в свою очередь дифферен-

цируются на физические, духовные, интеллектуальные, финансовые и социальные. Развитие такого подкомпонента эмоционального интеллекта как «Навыки межличностного общения» обеспечивает высокую результативность в профессиональной деятельности, сотрудничестве с коллегами для достижения синергетического результата. Наконец, преобладающее стабильное позитивное эмоциональное состояние является результатом эффективной личностной саморегуляции.

Таким образом, видим, что навыки личной эффективности — это личные способности, которые развиваются в процессе развития эмоционального интеллекта. Значение развития эмоционального интеллекта для совершенствования личности вообще и как объекта профессиональной деятельности постоянно возрастает. Достаточный уровень EQ подразумевает эффективность и устойчивость высокоадаптированной личности, способной выполнять свои профессиональные обязанности с высоким качеством.

### Литература

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена. // Вопросы психологии. — 2006. — №3. — С. 78–86.

2. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2008.

3. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — М.: Институт психологии РАН, 2004.

4. Назарова О. В. Корреляция типов интеллекта и уровня развития профессиональных компетенций специалистов в вузах. // Модель российской образовательной системы. Профессиональные компетенции и проблемы подготовки современного специалиста, всерос. науч.-практ. конф. (2010; Вол-

гоград). Всероссийская научно-практическая конференция, май–июнь 2010 г. — Волгоград; М.: ООО «Глобус», 2010. — С. 186–195.

5. Назарова О. В. Система сбалансированных показателей продуктивности деятельности преподавателей и студентов вузов. // Стандарты и мониторинг в образовании. — 2010. — №5. — С. 15–19.

6. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): rationale, description and summary of psychometric properties. // Glenn Geher (ed.): Measuring emotional intelligence: common ground and controversy. Hauppauge. — N.Y.: Nova Science Publishers, 2004. — Pp. 111–142.

7. Богатенкова А. Как успокоиться перед экзаменом. Студенты Гарварда делятся опытом [Электронный ресурс] / Медитация. — Режим доступа: <http://anastasiabogatenkova.com>, свободный (12.01.2012). — Загл. с экрана.

Поступила в редакцию

11 апреля 2013 г.



**Ольга Владимировна Назарова** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры информационных технологий Академии маркетинга и социально-информационных технологий.

**Olga Vladimirovna Nazarova** — Ph.D., Candidate of Pedagogics, docent at The Computer Facilities department of The Academy of Marketing, Social and Information Technologies.

352430, г. Краснодар, ул. Зиповская, д. 5/2, кв. 217  
5/2 Zipovskaya st., app. 217, 352430, Krasnodar, Russia  
Тел.: +7 (918) 43-72-367; e-mail: galago76@mail.ru



**Андрей Георгиевич Перов** — кандидат технических наук, доцент кафедры математики и вычислительных систем Академии маркетинга и социально-информационных технологий.

**Andrey Georgievich Perov** — Ph.D., Candidate of Technics, docent at The Computer Facilities department of The Academy of Marketing, Social and Information Technologies.

352430, г. Краснодар, ул. Зиповская, д. 19, кв. 55  
19 Zipovskaya st., app. 55, 352430, Krasnodar, Russia  
Тел.: +7 (961) 517 15 23; e-mail: agperov@yandex.ru

---

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Правительство Новосибирской области  
Институт экономики и организации промышленного производства СО РАН  
Новосибирский государственный технический университет  
Международная ассоциация институциональных исследований  
Новосибирская торгово-промышленная палата  
Межрегиональная ассоциация руководителей предприятий  
Новосибирское отделение АН ВШ  
Научно-образовательный центр экономических и институциональных разработок

приглашают принять участие в работе

**III МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
«ИНСТИТУЦИОНАЛЬНАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ЭКОНОМИКИ:  
УСЛОВИЯ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ»**

(Россия, Новосибирск, 24–26 октября 2013 г.)

Тематика секций:

1. Теория и методология институциональной и инновационной экономики.
2. Институциональные условия, кластерное развитие и инновационное предпринимательство в регионах.
3. Экономико-математическое моделирование и информационное обеспечение институциональных изменений и инновационных процессов.
4. Права собственности, контрактация в инновационной сфере и государственное регулирование инновационной деятельности.
5. Эволюция институтов развития и институциональные инновации.
6. Управление технологическим и инновационным развитием в современных условиях.
7. Институциональная регионалистика и проблемы развития инновационных регионов.
8. Институциональные изменения и качество жизни населения.
9. Эффективность, качество институтов и их влияние на инновационную деятельность.
10. Молодежная секция (магистранты, аспиранты, начинающие исследователи до 35 лет).

Формы участия в конференции: очная и заочная.  
Язык конференции: русский и английский.

Официальный e-mail конференции: ite2013.nstu@gmail.com

Адрес оргкомитета конференции:  
Россия, 630092, г. Новосибирск, пр. К. Маркса, 20, НГТУ, ком. VI-401, 413