

Як показали численні дослідження, між коефіцієнтом інтелекту людини та його успіхами немає прямого зв'язку. Успіх людини, вміння будувати соціальні зв'язки і досягати поставлених цілей безпосередньо залежать від його емоційного інтелекту. Сьогодні успішні люди беруть в союзники не тільки логіку, але й емоції. Модне поняття «бізнес-інтуїція» засноване в першу чергу на аналізі емоційної інформації, яка точніша і багатогранніша, ніж логічна. «Емоційний розум», тобто інтуїція, відчуття, сензитивність, працює в десятки тисяч разів швидше, ніж неокортекс (області кори головного мозку, що відповідають за вищі нервові функції), і встигає обробити значно більше інформації.

Можна виокремити декілька рівнів EQ. Перший – усвідомлення своїх емоцій, вміння визначити, яку емоцію відчуваєш в даний момент, визначити, з яких базових емоцій складається складна емоція. Другий рівень – вміння управляти власними емоціями, визначати джерело і причину їх виникнення, ступінь корисності, змінювати інтенсивність емоцій, замінювати їх на інші. Третій – аналіз емоцій інших людей, визначення емоційних станів за вербальними і невербальними ознаками. Четвертий – управління емоціями інших людей, цілеспрямована дія на їх емоції. Таким чином, виходить, що емоційний інтелект – це саморегуляція, самоконтроль, вміння управляти міжособистісними відносинами.

Література

1. Мудрик А.К. Соціальний інтелект та соціальна компетентність// Практична психологія та соціальна робота. – 2006. - №3. – с. 4-6.
2. Громова Т. Менеджмент на емоціях//Компаньон.- 2008.- №16.- с.31-34

ЕМОЦІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ ЯК РЕГУЛЯТОР ПРОЦЕСУ ПІЗНАННЯ

Жаловага В., магістрант СумДУ; Кузікова С.Б., доц.

Емоції впливають на усі сторони людського життя, у тому числі й на навчання. Вивченням впливу емоцій на навчання займалися такі вчені, як Керрол Е. Ізард, Головаха Е.И., Паніна Н.В., Виготський Л.С., Фресс П., Джемс В. та інші. Існують переконливі

дані, які свідчать про те, що емоції є найважливішим фактором регуляції процесів пізнання. Так, емоційна забарвленість – одна з умов, що визначає довільну увагу та здатність запам'ятовувати. Вона може суттєво забезпечити або ускладнити довільну регуляцію цих процесів. Наприклад, негативне ставлення до навчання пов'язане з негативними емоціями страху, образи, незадоволеності собою та викладачем. Позитивне ж ставлення до навчання пов'язане з позитивними емоціями подиву, переживання незвичайності, упевненості у своїх силах, гордості за себе.

Емоційно забарвлені знання запам'ятовуються швидше і міцніше, ніж знання, що позбавлені індивідуальної спрямованості, значущості й залишають людину байдужою. І це завжди треба враховувати, добираючи навчальний матеріал. Анатолій Франс вважав, учитися треба весело; мистецтво навчання - це мистецтво пробуджувати в юних душах допитливість, а потім задовольняти її.

Саме тому велике значення надається ролі емоцій і в автодидактиці (новому системному підході до навчання, який поєднує в собі новітні дані багатьох наук; використовує методи, спрямовані на збереження психічного і фізичного здоров'я). Так, одне з основних її правил полягає в тому, що не пізнавши хвилювання, ніхто не має права вважати пережитим розуміння. Справді, будь-яке знання треба вважати істинним тільки тоді, коли воно сплавлене в єдине з найглибшим почуттям. Усе «наукове», «інтелектуальне», «літературне» треба навчитися читати, сприймати і усвідомлювати з любов'ю і високим хвилюванням. У цьому одне з головних завдань практичної автодидактики. Відомий філософ Х.Г. Гадамер, даючи інтерв'ю у 90-річному віці, говорив про те, що людина вчиться, тільки завдячуючи подиву; варто задуматися ще й ще раз, аби зрозуміти, що процес навчання без такого простого явища як подив - марна праця, невиправдані зусилля протягом місяців і навіть років; отже, усю педагогіку слід вибудовувати на технологічній базі, яку можна назвати «організацією подиву».

Розглянемо механізм впливу емоцій на психічні процеси мислення та пам'яті людини на прикладі однієї з психолого-кібернетичних моделей діяльності інтелекту під час навчання.

Згідно із вченням І. Павлова центральна нервова система перебуває в нормальному загальмованому режимі, тобто усі центри та механізми інтелекту перебувають у незбудженому стані. Таке гальмування забезпечується системою управління гальмуванням. Збудження або гальмування відповідних центрів здійснюється при отриманні з навколишнього середовища позитивних або негативних збудників, які через центри емоцій діють на систему управління гальмуванням і через неї подають команди на розгальмування потрібних психічних процесів (мислення, пам'яті тощо).

Отже, відповідно до розглянутої моделі впливу емоцій, в процесі організації дій слухачів з навчальною інформацією, безперечно, необхідний неперервний емоційний вплив, оскільки саме він створює умови інтенсивної пізнавальної діяльності. З цього приводу Л. С. Виготський говорив, що думка - не остання інстанція; сама думка народжується не з іншої думки, а з мотивуючої сфери людського пізнання, яка охоплює потреби і спонукання й інтереси, емоції людини; за думкою стоїть ефективна волява тенденція» [2]. Велика кількість проведених досліджень довела те, що працездатність у студентів за умов впливу позитивних емоцій на розумову діяльність підвищується приблизно на 30-40%. Досліджень, проведених на кафедрі математики Криворізького педінституту показали, що емоційність лежить в основі майже 30% стимулів відвідування лекцій [3].

Викладачам слід пробудити уяву слухача, його фантазію, інтуїцію, емоції. Інакше кажучи, розвивати функції не лише лівої (аналітичної) півкулі мозку, а й правої (інтуїтивною), бо відомо, що спільна робота обох півкуль мозку значно підвищує інтенсивність розумової діяльності людини. Але не можна забувати й про те, що позитивні емоції (радість, задоволення тощо) являються умовою творчості, підвищують креативність, сприяють інтелектуальній активності, а негативні (страх, тривога та ін.) – навпаки гальмують розумову активність та приводять до механічної дії. Звідси педагогічним правилом має стати вимога емоційної схвильованості, через яку слід проводити весь навчальний матеріал. Необхідно кожного разу турбуватися про те, щоб накопичити відповідні сили

не тільки для розуму, а й для почуття [1].

Без сумніву, найкращим каталізатором підвищення емоційності занять є застосування у викладацькій практиці гуманістичної психології навчання, яка базується на забезпеченні співробітництва у прийнятті рішень між усіма учасниками навчального процесу; наданні можливостей для довільного вибору, творчого і радісного навчання. Щоб реалізувати таку модель навчання, від викладача вимагається, окрім інформаційного забезпечення, розроблення відповідної емоційної партитури подання знань та постійного зворотного зв'язку з аудиторією, його власної захопленості предметом.

Література

1. Керрол Э. Изард Психология эмоций/ Перев. с англ. — СПб., 1999.
2. Исторический смысл психологического кризиса// Л.С.Выготский. Собр. соч. В 6 т. Т. 1. М., 1982.
3. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции.- М., 1981.

СТРЕС ВИПРОБУВАННЯ: СТУДЕНТ І ЕКЗАМЕН

Гребенюк Д.І., СумДУ

Суспільне життя людини постійно ставить її в ситуації «іспитів». Класичний приклад «екзаменаційного стресу» можна виявити в періоди сесії в будь-якому навчальному закладі. Безсонні ночі, тривожні думки, зниження апетиту, прискорений пульс і тремтіння в кінцівках - ось типові прояви страху перед іспитами. Проведені останніми роками дослідження показали, що страх перед іспитами зачіпає всі системи організму людини: нервову, серцево-судинну, імунну та ін. Нещодавні дослідження вчених з медичної школи Х'юстону (США)[3] показали, що під впливом цього страху в частини студентів відбувається порушення генетичного апарату, підвищення ймовірності виникнення онкологічних захворювань. За даними російських авторів, в період екзаменаційної сесії у студентів і школярів реєструються виражені порушення вегетативної регуляції серцево-судинної системи, які супроводжуються почастищенням пульсу, підвищенням артеріального тиску і порушенням балансу відділів вегетативної нервової системи.[3]