

**Малежик Тетяна Олександрівна**

ПСМ-1-15-2.Од, VI курс, спеціальність «Психологія»

*tetianamalezh@gmail.com*

Науковий керівник

**Фурман Вікторія Вікторівна**

кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка

*v.furman@kubg.edu.ua*

## **РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ СТУДЕНТІВ**

**Анотація.** В статті розглянуто питання особливостей розвитку емоційного інтелекту (EI) у професійному становленні студентів. Висвітлено результати дослідження особливостей емоційного інтелекту (EI) та представлено програму його розвитку. Встановлено, що однією із найпоширеніших причин зниження рівня емоційного інтелекту (EI) студентської молоді є академічний стрес, а також відсутність навичок управління та регуляції емоційною сферою. На основі результатів моніторингу рівня емоційного інтелекту (EI) студентів створено програму «Я володію емоціями», яка розрахована на розвиток емоційного інтелекту студентської молоді.

**Ключові слова:** емоційний інтелект; професійне становлення; академічний стрес; стресостійкість; емоційна саморегуляція.

**Актуальність та доцільність дослідження.** Актуальність дослідження розвитку емоційного інтелекту у період професійного становлення, або первинної професіоналізації студентів, на сьогодні визначається вимогами сучасного ринку праці до молодих фахівців, де емоційна компетентність оцінюється на рівні із професійною компетентністю. Період професійного становлення – це не тільки процес набуття особистістю суто професійних знань та навичок, це також розвиток емоційної сфери та набуття знань та навичок щодо її регуляції. У випадку орієнтирів освітньої системи лише на професійне навчання, випускники, що не будуть мати розвиненого емоційного інтелекту, будуть мати складнощі у конкуренції на ринку праці. Задачами, що постають перед студентом у процесі первинної професіоналізації та її психолого-соціальним характером є необхідність наявності емоційного інтелекту вже в самому процесі професійного становлення для його успішного проходження [6; 9].

**Аналіз останніх публікацій.** Дослідженнями емоційного інтелекту студентів займалися такі фахівці, як: Дерев'янка С.П., Шиян Т.В., Зарицька В.В., Васильєв М.М., Мещерякова І.М., Гудкова Т.В., Кондратьєва Т.Н., Кошонько Г.А., Joуse G. Walsh-Portillo, Marc A. Brackett. Дослідники у цій галузі в своїх працях наголошують на необхідності формування емоційного інтелекту саме в роки студентства, оскільки освіта у вищому навчальному закладі має на меті формування компетентного фахівця, який володіє не лише суто професійними навичками, а й має розвинене творче мислення, навички ефективної комунікації, здатність адаптуватися до змін та вимог у соціумі та у поточній діяльності.

Розвинена емоційна культура, яка ґрунтується на емоційному інтелекті, є запорукою стійкості студентів до стресогенних умов періоду професійного становлення [3]. Розвиток емоційного інтелекту особистості впливає також на здібності до соціально-психологічної адаптації до студентського середовища, оскільки емоційний інтелект є її чинником [2]. За результатами досліджень Joуse G. Walsh-Portillo та Marc A. Brackett емоційний інтелект сприяє не тільки здатності до стресостійкості, адаптивності та ефективній комунікації, а й позитивно корелює із академічною успішністю студентів [6; 12].

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Метою дослідження є створення програми розвитку ЕІ на основі результатів моніторингу рівня емоційного інтелекту (ЕІ) студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Феномен емоційного інтелекту (ЕІ) сьогодні – це не тільки предмет дослідження суто наукових праць. На нинішньому етапі свого розвитку теорія емоційного інтелекту вийшла далеко за межі безпосередньо наукових видань та стала актуальною темою статей, що активно з'являються в соціальних мережах, ресурсах для професіоналів як гуманітарного, так і технічного спектру, бізнес ресурсах та інших інформаційних просторах. Спираючись на наукові дослідження, що встановили позитивну

кореляцію між високим рівнем ЕІ та різними компонентами успішного життя, сучасні вчені, бізнес-тренери, HR-спеціалісти, коучі, психотерапевти, педагоги та інші зацікавлені у розвитку людських ресурсів сторони радять набувати та розвивати власну емоційну культуру та цікавитись дослідженнями в галузі ЕІ [10; 11].

Розглядаючи емоційний інтелект у контексті професійного становлення особистості, варто згадати специфіку цього процесу. Отже, специфікою професійного становлення є перетворення особистості студента у суб'єкт професійної діяльності та професійних відносин, набуття ним професійного статусу та одержання можливості брати активну участь у соціальних процесах. Сутністю процесу професійного становлення, її основним компонентом та етапом є професійне навчання, одержання певної спеціальності у вищому навчальному або іншому професійно-освітньому закладі [1].

Однак, зміст професійного виховання не вичерпується задачами практичного засвоєння професії: професійне становлення, окрім набуття суто професійних навичок і умінь, має своєю метою виховання всебічно розвинутої особистості, що широко мислить та самостійно і в конструктивному ключі вирішує особистісні проблеми та не боїться відповідальності. Розвиток внутрішніх особистісних структур індивіда, соціальні навички особистості, її соціальна адаптованість є необхідними для успішного проходження професіоналізації та лежать в її основі.

Відповідно до існуючих моделей емоційного інтелекту, аналізу його досліджень у студентському середовищі, загально-наукового розуміння феномену емоційного інтелекту і теми дослідження нами були виокремлені складові ЕІ студентів, що здійснюють позитивний вплив на успішне проходження студентами процесу професійного становлення. Нами проведено аналіз методик для виміру виділених складових та відібрано ті, що найбільш повно їх вимірюють. Результати представлено у табл. 1.

**Таблиця 1. Програма емпіричного дослідження емоційного інтелекту (ЕІ) студентів**

Структурний компонент ЕІ	Методика дослідження	Зміст, результати
- емоційна обізнаність; - стресостійкість; самомотивація; - емпатія; - управління емоціями інших	Тест Н. Холла (The Emotional Intelligence Self-Evaluation)	Опитувальник, має 5 шкал: - емоційна обізнаність; - управління своїми емоціями; - самомотивація; - емпатія; - розпізнавання емоцій інших людей
- оптимізм	Тест мотивації на успіх А. Реана	Опитувальник виявляє позитивну і негативну мотивацію
- адаптованість до навчальної групи; - адаптованість до освітньої діяльності	Тест адаптованості студентів в вищому навчальному закладі Дубовицької Т.Д. та Крилової А.В.	Опитувальник має дві шкали: - адаптованість до навчальної групи; - адаптованість до освітньої діяльності

У дослідженні ЕІ взяли участь 73 студенти Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка з 1 по 6 курс.

Зведені данні представленні у табл. 2.

**Таблиця 2. Рівень емоційного інтелекту (ЕІ) студентів за методикою Н. Холла**

Рівень	Шкали, %				
	ЕО	УСЕ	См	Ем	РЕІІ
Високий	29	1	10	25	19
Середній	40	12	45	47	49
Низький	31	87	45	27	32

У більшості членів групи діагностується середній та низький рівень ЕІ за усіма шкалами.

Середній рівень ЕІ, в залежності від шкали, мають від 12% до 49% студентів. Низький рівень ЕІ, в залежності від шкали, мають від 27% до 86% усіх студентів. Високий рівень ЕІ, в залежності від шкали, мають від 1% до 29% студентів.

За цією методикою найбільш яскраво виражений низький рівень емоційної відхідливості у всіх студентів – 87% оцінили цей показник як такий, що має низький рівень розвитку. Таким студентам важко бути ефективними в умовах стресу, зберігати спокій в умовах тиску, а також швидко відключатись від негативних емоцій.

Результати представлені у табл. 3.

**Таблиця 3. Рівень емоційного інтелекту у студентів за методикою діагностики мотивації на успіх А. Реана**

<b>Рівень</b>	<b>Загальний результат, %</b>
Високий	46
Середній	49
Низький	5

У більшості студентів діагностується середній та високий рівень ЕІ за цією методикою. 46% досліджуваних замотивовані на успіх у розпочатих справах, 49% досліджуваних не мають чітко вираженої мотивації, і лише 5% досліджуваних замотивовані на невдачу у розпочатій діяльності.

Зведені данні представлені у табл. 4.

**Таблиця 4. Рівень емоційного інтелекту у студентів за методикою адаптованості студентів у вищих навчальних закладах (Т.Д. Дубовицька, А.В. Крилова)**

<b>Рівень</b>	<b>Адаптованість, %</b>
---------------	-------------------------

	До освітньої діяльності	До навчальної групи
Високий	70	75
Середній	26	22
Низький	4	3

У більшості студентів діагностується високий рівень розвитку ЕІ за усіма шкалами. Студенти вважають себе адаптованими як до навчальної групи (75%), так і до освітньої діяльності (70%).

Середній рівень розвитку ЕІ мають від 22% (адаптація до навчальної групи) до 26% (адаптація до освітньої діяльності).

У 4% досліджуваних діагностується дезадаптація до освітньої діяльності – такі студенти мають труднощі у комунікації із викладачами та у своєчасному виконанні завдань. Серед 3% досліджуваних діагностується дезадаптація до навчальної групи – ці студенти мають труднощі у соціальній взаємодії з одногрупниками.

Серед результатів моніторингу основною зоною розвитку у всіх студентів є така складова ЕІ, як стресостійкість. За результатами моніторингу ЕІ 87% досліджуваних не вважають себе стресостійкими та оцінюють цю здатність як таку, що має низький рівень розвитку.

Спираючись на результати нашого дослідження та на наукові дані інших дослідників можна зробити висновок, що причинами відсутності навичок управління емоційною сферою є відсутність у них знань про техніки стрес-менеджменту, неефективного управління стресом студентами тощо.

Отже, беручи до уваги результати дослідження емоційного інтелекту студентів, а також дані досліджень про негативні наслідки неефективного управління стресом у період професійного становлення нами була розроблена програма розвитку емоційного інтелекту, ядром якої є розвиток стресостійкості через опанування технік емоційної саморегуляції, технік управління часом та ресурсних особистісних технік (табл. 5).

Одним із методів активного навчання, а також методів ефективного розвитку емоційного інтелекту є тренінг. Тренінг – метод активного навчання, що спрямований на розвиток знань, умінь, навичок та соціальних установок [4].

Таблиця 5. Програма розвитку ЕІ «Я володію емоціями»

<b>Мета</b>	Ознайомити студентів з теоретичними та практичними аспектами регуляції емоційної сфери
<b>Задача</b>	Опанування студентами технік емоційної саморегуляції, технік профілактики стресових станів
<b>Очікуваний результат</b>	Набуття студентами теоретичного та практичного інструментарію, що матиме позитивний вплив на здатність ефективно та конструктивно діяти в умовах стресу із безпечним рівнем затрат емоційних ресурсів
<b>Цільова аудиторія</b>	Студенти
<b>Тривалість</b>	16 годин
<b>Ресурсне забезпечення</b>	Презентація програми та технічне обладнання для її показу, папір, ручки, бейджі, картки з назвами емоцій, кольорові олівці, фломастери, картки із групами компонентів ЕІ, картки із проблемними ситуаціями, паперові фігури, іграшкові фігурки, картки «Щоденник стресу», картки із квадрантами матриці Ейзенхауера, картки із квадратами Декарта, картки «Що бачу те й співаю», картки із розшифрованою аббревіатурою SMART-goals, картки «Емоційний щоденник», картки із «Тивисловлюваннями», картки із негативно сформульованими цілями, ватман, журнали для колажу, ножиці, клей

Відповідно до обраного методу побудови програми розвитку ЕІ і загальноприйнятих у науковій літературі способів врегулювання стресу, а також вдосконалення наявного рівня компонентів ЕІ у програмі було використано вправи, що спрямовані також на розвиток таких компонентів ЕІ: самомотивація, оптимізм, емпатія та управління своїми емоціями тощо.

Програма розвитку ЕІ «Я володію емоціями» складається із трьох блоків, кожен із яких, в свою чергу, поділяється на дві частини. Загальна тривалість програми 16 годин, що розподілені між трьома днями:

**День 1. Блок 1. Презентаційний**

Назва: «Емоційний інтелект як запорука успіху у житті»

Мета: Ознайомлення аудиторії із теорією ЕІ та його складових через вправи, що спрямовані на розвиток компонентів ЕІ.

Тривалість: 5 годин.

**День 2. Блок 2. Емпіричний**

Назва: «Стрес – той злодій, що ефективність краде»

Мета: Оснащення аудиторії техніками профілактики та конструктивного врегулювання стресових станів

Тривалість: 6 годин.

**День 3. Блок 3. Ресурсний**

Назва: «Острів ресурсних скарбів»

Тривалість: 5 годин.

Отже, результатом нашої програми розвитку ЕІ є позитивний вплив на здатність студентів зберігати конструктивність та ефективність в умовах стресу із безпечним рівнем затрат емоційних ресурсах.

**Висновки та перспективи подальших наукових досліджень.** Спираючись на наукові дослідження та вимоги сучасності до молодих спеціалістів, якими вже завтра будуть сьогоднішні студенти, а також, керуючись тим фактом, що вітчизняні вищі навчальні заклади приділяють недостатньо уваги запровадженню програм розвитку ЕІ, метою нашого навчально-професійного проекту було створення програми розвитку ЕІ на основі отриманих результатів моніторингу про наявний рівень ЕІ студентів.



Провівши аналіз різних підходів до розуміння ЕІ у науковій літературі, ми виокремили компоненти ЕІ студентів та підібрали діагностичний інструментарій для їх виміру. Дослідження показало, що у всіх студентів присутня спільна зона розвитку, що може бути визначена через поняття стресостійкості. 87% студентів виявилися не стійкими до стресів, на мають навичок емоційної саморегуляції.

За резудбтатами досліджень однією із найпоширеніших причин зниження працездатності студентів є академічний стрес, що проявляється як у вигляді фізичних та психологічних симптомів та здійснює руйнівний вплив на загальну якість життя студентів. Дослідження виділяють причини, що мають прямий вплив на виникнення у студентів стресових розладів. Серед них: відсутність знань про емоційну сферу та її регуляцію, неефективне управління часом.

Проблема стресу у період професійного становлення потребує врегулювання, шляхом запровадження курсів навчання про емоційну сферу та її регуляцію, а також через опанування студентами технік тайм-менеджменту за допомогою вправ, що подаються у формі методів активного навчання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ангеловський А.А. Професіоналізація особистості. Соціальні агенти первинної і вторинної професіоналізації / А.А. Ангеловський // Сибірський педагогічний журнал. – №7. – 2011. - С. 70-80.
2. Дерев'янку С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук / С. П. Дерев'янку. – К., 2009. – 20 с.
3. Зарицька В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності / В. В. Зарицька // Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. – 2010. – Т. 15. – Вип. 16. – С. 13–24.
4. Смерчак Л. Навчальний тренінг у системі професійної підготовки майбутніх соціальних педагогів в умовах педагогічного університету / Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка / Перспективи розвитку науки / підсекція 5. Соціальна педагогіка. – С.68-71.
5. American College Health Association: National College Health Assessment Spring 2006 Reference Group Data Report (Abridged) // ResearchGate / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL:[https://www.researchgate.net/publication/232475119\\_American\\_College\\_Health\\_Association\\_N](https://www.researchgate.net/publication/232475119_American_College_Health_Association_N)

ational\_College\_Health\_Assessment\_Spring\_2006\_Reference\_Group\_Data\_Report\_Abridged (дата звернення 05.06. 17)

6. Cooper S. Look for employees with high EQ over IQ // Forbs: American business magazine / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <https://www.forbes.com/sites/stevecooper/2013/03/18/look-for-employees-with-high-eq-over-iq/#560e29416daa> (дата звернення 05.06. 17)

7. Garg Pooja and Rastogi Ruchira (2009). Emotional Intelligence and Stress Resiliency: A Relationship Study, International Journal of educational Administration. 1(1), 1-16.

8. Gil-Olarte Márquez, P., Palomera Martín, R., & Brackett, M. A. (2006). Relating emotional intelligence to social competence and academic achievement in high school students. Psicothema, 18(Suplemento), 118-123.

9. Goleman D. The emotional intelligence skills employers want now // LinkedIn: business and employment-oriented social networking service / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <https://www.linkedin.com/pulse/20130707212115-117825785-the-emotional-intelligence-skills-employers-want-now> (дата звернення 05.06.17)

10. Grasz J. Seventy one percent of employers say they value emotional intelligence over IQ, According to CareerBuilder Survey // Careerbuilder: global end-to-end human capital solutions company / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <http://www.careerbuilder.com/share/aboutus/pressreleasesdetail.aspx?id=pr652&sd=8/18/2011&ed=08/18/2011> (дата звернення 05.06.17)

11. Stillman J. EQ Trumps IQ in Tough Job Market, New Survey Says // CBS Corporations: mass media company / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <http://www.cbsnews.com/news/eq-trumps-iq-in-tough-job-market-new-survey-says/> (дата звернення 05.06.17)

12. Walsh-Portillo Joyce G. The role of emotional intelligence in college student`s success / Joyce G. Walsh-Portillo/Florida International University

## **РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ**

**Малежик Татьяна Александровна**

Студентка группы ПСм-1-15-2.Од, VI курс, специальность «Психология»

tetianamalezh@gmail.com

Научный руководитель

**Фурман Виктория Викторовна**

кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры общей, возрастной и педагогической психологии Института человека Киевского университета имени Бориса Гринченко

v.furman@kubg.edu.ua

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы особенностей развития эмоционального интеллекта (ЭИ) в профессиональном становлении студентов. Раскрыты результаты исследования особенностей эмоционального интеллекта (ЭИ) и представлена программа его развития. Установлено, что одной из самых распространенных причин снижения уровня эмоционального интеллекта (ЭИ) студенческой молодежи является академический стресс, а также отсутствие

навыков управления и регуляции эмоциональной сферой. На основе результатов мониторинга уровня эмоционального интеллекта (ЭИ) студентов создана программа «Я владею эмоциями», которая рассчитана на развитие эмоционального интеллекта студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, профессиональное становление, академический стресс, стрессоустойчивость, эмоциональная саморегуляция.

## **DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF STUDENTS**

**Tetiana O. Malezhyk**

student of group PSm-1-15-2.Od, VI course, specialty «Psychology»

tetianamalezh@gmail.com

Scientific adviser

**Victoria V. Furman**

Ph.D. in Psychology, Senior Lecturer of Chair of General, Age and Pedagogical psychology of Institute of Human Sciences of Borys Grinchenko Kyiv University

v.furman@kubg.edu.ua

**Abstract.** The article considers the issues of the development of emotional intelligence (EI) in the professional development of students. The results of the study of the features of emotional intelligence (EI) were revealed and the program of its development was presented. It is established, that one of the most common reasons for the decrease of emotional intelligence (EI) of students is academic stress, as well as the lack of self-management skills and skills of regulation of the emotional sphere. Based on the results of monitoring the level of emotional intelligence (EI) of students, was created a program "I own emotions", which was designed to develop the emotional intelligence of students.

**Key words:** emotional intelligence, professional development, academic stress, stress resistance, emotional self-regulation.