

Пантюхіна Юлія Ігорівна

студентка групи ПСб-1-13-4.0д, III курс, напрям підготовки «Психологія»
chezzare@i.ua

Науковий керівник

Шевцова Олена Михайлівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної, вікової та педагогічної психології
Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка
o.shevtsova@kubg.edu.ua

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ СОЦІОНОМІЧНИХ НАПРЯМІВ ПІДГОТОВКИ

Анотація. У статті розглянуто актуальність розвитку емоційного інтелекту студентів соціономічних напрямів підготовки, роль емоційного інтелекту в навчальній та професійній діяльності, життєвому успіху тощо. Проаналізовано висвітлення означеної проблеми у сучасній психологічній літературі, представлено методику дослідження, визначено шляхи подальшого дослідження теми.

Ключові слова: емоції, емоційно-вольова сфера особистості, емоційний інтелект (EQ), адаптація, емоційний стан, емпатія, стрес, професійне становлення, модель емоційного інтелекту.

Актуальність та доцільність дослідження. Нині проблема емоційного інтелекту належить до популярних, але недостатньо досліджених і вимагає більш детального як теоретичного, так і практичного вивчення всіх її аспектів. Людина в навчанні, спілкуванні, професійній діяльності стикається з величезною кількістю стресів, із постійним емоційним перенавантаженням, що може стати причиною навіть емоційної депривації. Тому навички усвідомленого ставлення до своїх почуттів, контролю емоційного стану, сприйняття та розуміння емоційних посилів інших людей допоможуть зберегти своє психічне здоров'я, спокій та врівноваженість. І оскільки неусвідомленість впливу емоцій на поведінку негативно впливає на всі процеси взаємодії з іншими людьми, то можна стверджувати, що ефективність взаємодії залежить від рівня усвідомлення власних емоцій та вміння керувати ними у будь-якій сфері суспільного життя. Такі компоненти емоційного інтелекту, як ідентифікація емоцій – своїх та чужих, їх контроль, здатність мотивувати себе за допомогою емоцій, емпатія займають дуже

важливе місце в структурі особистості і також є умовами успішності в навчанні та подальшій професійній діяльності. Це, насамперед, важливо для психолога, практичного психолога, соціального педагога, адже вони в своїй роботі спричиняють вагомий вплив на емоційну сферу інших людей.

Аналіз останніх публікацій. Поняття емоційного інтелекту (EQ) вперше було використане у 1990-му році американськими психологами Дж. Маєром та П. Селовеєм. Воно об'єднало в собі вміння людей розбиратися у своїх власних думках, почуттях та контролювати свої емоції; вміння ставити себе на місце інших людей; навички роботи з людьми; вміння налагоджувати взаєморозуміння з іншими. В широкому розумінні це поняття трактується як здатність диференціювати позитивні і негативні почуття, а також містить знання про те, як змінити свій емоційний стан із негативного на позитивний [6].

Найактивнішим популяризатором EQ вважається Д. Гоулмен, американський журналіст і психолог, який у книзі „Emotional Inteligence” на матеріалах психологічних досліджень і опитувань довів, що успіх в житті залежить не стільки від логічного інтелекту - IQ, скільки від здібностей управляти своїми емоціями - EQ. Саме йому належить теорія про те, що емоційний інтелект може розвиватися і удосконалюватися протягом всього життя, на відміну від логічного інтелекту [2].

На сьогоднішній день розроблено цілий ряд моделей емоційного інтелекту (Д. Гоулмен, 1995; Р. Бар-Він, 1997; Д. В. Люсін, 2000; та інші), проведено багато досліджень його впливу на успішність в окремих видах діяльності (І. Є. Єгоров, 2006; А. С. Петровська, 2007; С. П. Деревянко, 2008), докладно обговорюється структура та методи вивчення емоційного інтелекту (Д. В. Люсін, 2000; Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига, 2003; М. А. Манойлова, 2004; О. І. Власова, 2005; І. М. Андрєєва, 2004; В. Д. Шадріков, 2010; І. В. Плужников, 2010 та ін.). Проте більшість досліджень були спрямовані на дітей дошкільного та молодшого шкільного

віку, і це досить раціонально, враховуючи, що саме цей вік є сензитивним для формування емоційно-вольової сфери особистості.

Але, оскільки визначено, що емоційний інтелект може розвиватися упродовж всього життя людини, то доцільно буде приділити увагу його розвитку в студентів психолого-педагогічних спеціальностей, адже для них ця сфера є важливою в майбутній професійній діяльності [2; 4; 5; 6; 9].

Мета статті: проаналізувати теоретичні засади емоційного інтелекту як чинника професійного становлення студентів соціономічних напрямів підготовки.

Виклад основного матеріалу. Професійна успішність особистості, безсумнівно, пов'язана зі знаннями, уміннями й навичками, ерудицією та здатністю до мислення в цілому, тобто з рівнем загального інтелекту. Однак у більшості випадків високого рівня загального інтелекту виявляється недостатньо для досягнення успіху в професійній діяльності та особистому житті. Емоційний інтелект у самому широкому розумінні поєднує в собі здатність особистості до ефективного спілкування за рахунок розуміння емоцій оточення і вміння підлаштовуватися до їхнього емоційного стану. Таке вміння володіти собою й грамотно організовувати взаємодію виявляється незамінним, якщо мова йде про сферу діяльності, котра припускає безпосереднє спілкування з людьми, що є основним у роботі психолога. Якщо загальний інтелект є чинником академічної успішності, то високий рівень розвитку емоційного інтелекту дозволяє домагатися професійного й життєвого успіху в цілому.

Як зазначають сучасні автори, останніми роками помітно зросла зацікавленість проблемою і визначився деякий прогрес у формуванні наукових основ емоційного інтелекту, проте залишається багато труднощів. Перш за все, це стосується визначення самого поняття та структури емоційного інтелекту [1; 7; 8].

Дж. Маєр та П. Селовей у своїх працях виділяють чотири компоненти емоційного інтелекту, які в сукупності описують чотири сфери емоційних здібностей, а саме:

1) ідентифікація емоцій – здатність помічати наявність емоцій, розрізняти їх, адекватно виражати та відрізняти справжні переживання від їх імітації;

2) використання емоцій для підвищення ефективності мислення та інтелектуальної діяльності, спрямовування уваги на важливі події, уміння стимулювати переживання, що сприяють вирішенню завдань;

3) розуміння емоцій – здатність розуміти взаємозв'язок між емоціями, думками і поведінкою; можливість усвідомити цінність емоцій та причини виникнення емоційних переживань;

4) управління емоціями – здатність контролювати їх, зниження прояву та інтенсивності негативних емоцій, уміння стимулювати прояв позитивних емоційних переживань.

Кожен наведений компонент містить когнітивні здібності, спрямовані не тільки на розуміння власної емоційної сфери, але й на розуміння емоцій інших людей. Таким чином, Дж. Маєр та П. Селовей представили емоційний інтелект у вигляді моделі здібностей, тобто запропонували уявлення про емоційний інтелект як про перетин емоцій та пізнання [6].

Д. В. Люсін пропонує трактувати емоційний інтелект як здатність до розуміння і управління своїми та чужими емоціями. Здатність до розуміння емоцій означає, що людина може розпізнавати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання у себе або в іншій людини; може ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інша людина, і знайти для неї словесний вираз; розуміє причини, що викликають конкретну емоцію, і наслідки, до яких вона приведе. Здатність до управління емоціями означає, що людина може контролювати інтенсивність емоцій, перш за все стримувати занадто сильні емоції; може контролювати

зовнішнє вираження емоцій; може за необхідності довільно викликати ту або ту емоцію.

Д. В. Люсін також вводить два нових поняття: внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект. Внутрішньоособистісний інтелект є ключем до самопізнання, до розуміння власних емоцій і почуттів з метою управління своєю поведінкою. Міжособистісний інтелект – це здатність розуміти інших людей, ефективно з ними взаємодіяти. Перший характеризується такими складовими, як самосвідомість, рефлексія, самооцінка, самоконтроль, мотивація досягнень. Другий компонент включає в себе емпатію, толерантність, комунікабельність [5].

Згідно з Д. Гоулменом, емоційний інтелект — це здатність людини пояснювати власні емоції та емоції оточуючих задля того, щоб використовувати отриману інформацію для реалізації власних цілей. Д. Гоулмен виділив 5 складників емоційного інтелекту: *самоусвідомлення* – розуміння наявності тієї чи тієї емоції, її сенсу, сильних та слабких сторін, забарвлення – позитивна чи негативна, можливих наслідків; *самодисципліна* – здатність керувати емоціями, впливати на них раціонально, змінювати свій емоційний стан та стан інших людей; *мотивація* – здатність використовувати емоції з мотиваційною метою; *емпатія* – відчуття емоційного стану інших людей та можливість на нього впливати; *комунікабельність* – здатність «транслювати» емоцію, що необхідна для досягнення мети, успіху, плідної співпраці з іншими людьми [2].

Існує пряма залежність професійного становлення майбутнього психолога, практичного психолога, соціального педагога від рівня розвитку емоційного інтелекту, яка проявляється в усвідомленні особистістю емоційних переживань, пов'язаних із процесом міжособистісної взаємодії, адже саме ця взаємодія буде предметом подальшої професійної діяльності [1]. Особливості впливу емоційного інтелекту на підготовку до професійної діяльності найвиразніше виявляються у когнітивній (уявлення про себе та про інших),

емоційній (емоційне самопочуття), поведінковій (комунікативна поведінка) сферах студентського середовища. Одним із аспектів підготовки студентів є процес розвитку емоційного інтелекту як сукупності здатностей, знань, умінь і навичок, що дозволяють людині управляти власними емоціями й, аналізуючи ситуацію спілкування, створювати сприятливу емоційну атмосферу в процесі комунікації. Для реалізації різноманітних форм професійної діяльності велике значення має здатність особистості зберігати емоційну стійкість, яка в стресових ситуаціях дозволяє адекватно регулювати поведінку людини. В процесі підготовки студентів до професійної діяльності цінність емоційного інтелекту полягає в тому, щоб розвинути у них такі якості, як самомотивація, здатність використовувати емоції задля підвищення ефективності праці та зменшення ризику професійного вигорання, котре призводить до емоційного виснаження, втрати інтересу та бажання працювати, редукції особистих досягнень, робить працю важким тягарем. Недостатній розвиток конструктивних форм поведінки, обумовлених паралельно з іншими низьким рівнем емоційного інтелекту, може спровокувати виникнення психосоматичних захворювань чи деструктивного розвитку особистості майбутнього фахівця соціономічної сфери [1, 3, 9].

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень.

Вивчення особливостей емоційно-вольової сфери особистості та розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів та соціальних педагогів – першочергове завдання. Воно є актуальним у світлі психолого-педагогічного підходу до проблеми соціальної адаптації молоді людини в суспільстві шляхом підвищення рівня сприйняття і розуміння інших людей, а також, що дуже важливо, вирішенням проблеми емоційного здоров'я особистості.

Емоційна грамотність дає можливість краще розумітися в емоційному функціонуванні людей, досягати успіху в спілкуванні з викладачами, батьками, однолітками та дітьми, а в майбутньому – зі своїми клієнтами, вирішувати конфлікти, що виникають, розуміти себе, свої бажання і потреби,

причини власних вчинків, а також ставити перед собою цілі і вдало їх досягати. Все це сприятливо впливає на самопочуття і поведінку загалом, а також на ефективне засвоєння знань, професійне зростання, удосконалення набутих умінь та навичок майбутніх фахівців. Тому дослідження розвитку емоційного інтелекту студентів має вагоме теоретичне та практичне значення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зарицька В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності / В. В. Зарицька // Вісник Одеського національного університету. – № 16. – 2010. – с.13–24.
2. Гоулмен Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулмен; [пер. с англ. А.П. Исаевой]. - М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2009. - 478 с.
3. Кошонько Г. А. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів/ Г. А. Кошонько // Психологічні науки. – № 4. – 2013. – с. 341-350
4. Леонтьев О. М. Потребы, мотивы и эмоции / О. М. Леонтьев. - М.: Изд-во МГУ, 2007 – 246 с.
5. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект : теория, измерение, исследования / [под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова]. – М., 2004. – с. 29-36
6. Маер Дж. Психология эмоционального мышления / Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления / [под ред. Ю. Б. Гипенрейтер, В. В. Петухова]. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – с.123-129
7. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. — К. : Вища школа, 2003. - 126 с.
8. Филатова О. Эмоциональный интеллект как показатель целостного развития личности / О. Филатова // Персонал. – № 5. – 2000. – с. 243-257
9. Шевцова О. М. Психологічний супровід професійно-особистісного розвитку вчителя в умовах інноваційної діяльності : наук.-метод. посіб. / О. М. Шевцова. – К. : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2015. – 128 с.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СОЦИОНОМИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ

Пантюхина Юлия Игоревна

студентка группы ПСб-1-13-4.0д, III курс, направление подготовки «Психология»
chezzare@i.ua

Научный руководитель

Шевцова Елена Михайловна

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей, возрастной и педагогической психологии Института человека Киевского университета имени Бориса Гринченка
o.shevtsova@kubg.edu.ua

Анотация. В статье рассмотрена актуальность развития эмоционального интеллекта студентов социномических направлений подготовки, роль эмоционального интеллекта в учебной и профессиональной деятельности, жизненном успехе. Проанализировано освещение проблемы в современной психологической литературе, представлено методику исследования, обозначены пути дальнейшего исследования темы.

Ключевые слова: эмоции, эмоционально-волевая сфера личности, эмоциональный интеллект (EQ), адаптация, эмоциональное состояние, эмпатия, стресс, профессиональное становление, модель эмоционального интеллекта.

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF PROFESSIONAL FORMATION OF STUDENTS OF SOCIONOMIC AREAS OF TRAINING

Yulia I. Pantiukhina

group PSb-1-13-4.0d, III course, specialty «Psychology»

chezzare@i.ua

Scientific adviser

Olena M. Shevtsova

Ph.D. in Psychology, Associate Professor of the General, Age and Educational Psychology Department of Institute of Human Sciences of Borys Grinchenko Kyiv University

o.shevtsova@kubg.edu.ua

Annotation. The article discusses the relevance of the research of emotional intelligence of students of socionomic areas of training, the role of emotional intelligence in the educational and professional work, success in life. This problem is analyzed in modern psychological literature, and the further study of the topic is described.

Keywords: emotions, emotional and volitional personality, emotional intelligence (EQ), adaptation, emotional state, empathy, stress, professional formation, emotional intelligence model.