

УДК 159.942.2

**Г. А. КОШОНЬКО,**

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології і педагогіки Хмельницького національного університету, м. Хмельницький*

## **РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

*Статтю присвячено проблемі розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів. Проведено теоретичний аналіз та узагальнено інформацію з проблеми умов та засобів розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів.*

**Ключові слова:** *емоційний інтелект, емоції, розвиток, формування, студент-психолог, самосвідомість.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до системи освіти, якості підготовки професіоналів і рівня сформованості їх професійно-значущих характеристик, які значною мірою закладаються на вузівському етапі професійної підготовки.

У суспільстві є підвищена потреба у кваліфікованих фахівцях у сфері психології та вирішенні актуальних психологічних проблем, що з'явилися в останнє десятиліття. Мінливі соціально-економічні й політичні умови розвитку суспільства актуалізують проблему розвитку індивідуально-професійних якостей студентів-психологів і, у тому числі, їх емоційного інтелекту.

Професійна успішність особистості, безсумнівно, пов'язана зі знаннями, вміннями й навичками, ерудицією та здатністю до мислення в цілому, тобто з рівнем загального інтелекту. Однак у більшості випадків високого рівня загального інтелекту виявляється недостатньо. Емоційний інтелект у самому широкому розумінні поєднує в собі здатність особистості до

ефективного спілкування за рахунок розуміння емоцій оточення і вміння підлаштовуватися під їхній емоційний стан. Таке вміння володіти собою й грамотно організовувати взаємодію виявляється незамінним, якщо мова йде про сферу діяльності, що припускає безпосереднє спілкування з навколишніми, 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.

Актуальність проблеми розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів в умовах вищої професійної освіти обумовлена необхідністю виявлення психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту. Це дозволить, з одного боку, студентам-психологам задовольнити потреби у високому рівні розвитку емоційного інтелекту, а з другого – потребу суспільства у кваліфікованих фахівцях у сфері психології.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор.** У психологічній науці проблема емоційного інтелекту людини відображена в різноманітних аспектах. Дослідженням емоційного інтелекту займалися такі зарубіжні вчені, як Д. Гоулман (теорія емоційної компетентності), Р. Бар-Он (некогнітивна теорія емоційного інтелекту), Х. Вайсбах і У. Дакс (емоційний інтелект як уміння “інтелектуально” керувати своїм емоційним життям), Дж. Майер, П. Селовей, Д. Карузо (теорія емоційно-інтелектуальних здібностей) та інші.

У вітчизняній психології ідею єдності афективних та інтелектуальних процесів, що належала Л. Виготському, розвивали С. Рубінштейн (інтелектуальний процес не можливий без участі емоцій) і А. Леонтьєв (мислення має емоційну (афективну) регуляцію). Одним з перших вітчизняних дослідників емоційного інтелекту став Д. Люсін, що представив двокомпонентну теорію даного феномена. І. Андрєєвою розглянуті передумови розвитку емоційного інтелекту, гендерні відмінності у виразності компонентів емоційного інтелекту, а також можливості розвитку емоційного інтелекту в процесі психологічного тренінгу. Т. Березовська довела можливість розвитку емоційного інтелекту шляхом спеціально організованого навчання. А. Панкратовою був проведений аналіз різних підходів до формування емоційного інтелекту й здібностей, що входять до його складу. С. Дерев'янку встановила ефективність використання психологічного тренінгу в розвитку емоційного інтелекту.

В Україні теж з'явилися дослідження з проблеми концептуалізації цього феномена, його функцій (Е. Носенко), вивчення EQ як детермінант вну-

трішньої свободи особистості (Г. Березюк) та показника цілісного її розвитку (О. Філатова).

**Метою даної статті** є теоретичний аналіз та узагальнення інформації з проблеми умов і засобів розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Розвиток емоційного інтелекту розглядається вченими переважно в двох аспектах: у плані вивчення онтогенетичних змін у здатності до розуміння й управління емоціями і в контексті цілеспрямованого впливу на розвиток окремих сторін емоційного інтелекту.

Як зазначають деякі автори, в останні роки помітно зросла зацікавленість і намітився деякий прогрес у формуванні наукових основ емоційного інтелекту, та залишається багато труднощів. Перш за все, це стосується визначення самого поняття емоційного інтелекту.

Термін “емоційний інтелект” почали використовувати на початку 1990-х років. Американські психологи П. Селовей і Дж. Майер застосували його для сукупності позначень ступеня розвитку таких людських якостей, як самосвідомість, самоконтроль, мотивація, вміння ставити себе на місце інших людей, навички роботи з людьми, вміння налагоджувати взаєморозуміння з іншими [12].

Р. Бар-Он, який вперше ввів термін “коефіцієнт емоціональності”, вважає, що емоційний інтелект – це “набір некогнітивних здібностей, компетенцій і навичок, які впливають на здатність людини справлятися з різними життєвими ситуаціями”. Кожна із п’яти складових EQ складається з декількох субкомпонентів:

пізнання себе (усвідомлення своїх емоцій, впевненість у собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність);

навички міжособистісного спілкування (емпатія, міжособистісні взаємовідносини, соціальна відповідальність);

здатність до адаптації (вирішення проблем, зв’язок з реальністю, гнучкість);

управління стресовими ситуаціями (стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю);

переважаючий настрій (щастя, оптимізм) [11].

Концепція емоційного інтелекту Д. Гоулмана заснована на ранніх ідеях П. Селовея й Д. Майера з низкою доповнень. У своїх дослідженнях він показав, що життєвий успіх людини визначається не стільки загальним рівнем

розумового розвитку, скільки тими особливостями його розуму, які визначають здатність до самопізнання й емоційної саморегуляції, уміння виражати свої почуття, розуміти й тонко реагувати на стан інших людей. Саме рівень емоційного розвитку, на думку автора, визначає життєву і професійну успішність людей. Д. Гоулмен виходить із положення про те, що будь-яка проблема, з якою людина зустрічається в житті, має безліч рішень, і якби людина аналізувала їх шляхом послідовного перебору або тільки логічного аналізу, то вона б не змогла швидко приймати рішення й діяти [4].

Л. Віготський [2] дійшов висновку про існування динамічної смислової системи, яка являє собою єдність афективних та інтелектуальних процесів. Він стверджував, що відрив інтелектуальної сторони нашої свідомості від її афективної, вольової сторони є одним із головних і корінних недоліків усієї традиційної психології. На думку Л. Віготського, єдність афекту й інтелекту виявляється:

по-перше, у взаємозв'язку і взаємовпливі цих сторін психіки на всіх ступенях розвитку;

по-друге, у тому, що цей зв'язок є динамічним, причому кожному ступеню розвитку мислення відповідає свій ступінь розвитку афекту.

Д. 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 сама факт наявності емоційного переживання у себе або в іншій людині; може ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інша людина, і знайти для неї словесний вираз; розуміє причини, що викликають дану 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 іншу емоцію [7].

Він вводить два нових поняття: внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект [7].

За Д. Люсіним, емоційний інтелект можна уявити як конструкт, що має двоїсту природу та пов'язаний, з одного боку – з когнітивними здібностями, а з другого – з особистісними характеристиками.

Дослідники виділяють такі складові емоційного інтелекту, як глибоке розуміння емоцій інших людей, соціальна відповідальність, здатність до ідентифікації емоцій [1; 5].

Ми погоджуємося з О. Філатовою в тому, що емоційний інтелект забезпечується самоконтролем, який полягає в умінні “дозувати” емоції, і виявляється у сфері спілкування, що передбачає емпатію [10].

Г. Гарскова вважає, що емоції відображають ставлення людини до різних сфер життя і самої себе, а інтелект служить для розуміння цього. Відповідно, емоції можуть бути об'єктом інтелектуальних операцій. Ці операції здійснюються у формі вербалізації емоцій, оснований на їх усвідомленні та диференціації. Отже, емоційний інтелект (за Г. Гарсковою) – це здатність розуміти відносини особистості, репрезентовані в емоціях, і управляти емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу і синтезу. Необхідною умовою емоційного інтелекту є розуміння емоцій суб'єктом, а кінцевим продуктом EQ – прийняття рішення на основі відображення та осмислення емоцій, які є диференційованою оцінкою подій, у яких наявний особистісний смисл [3]. Емоційний інтелект продукує нестандартні способи активності для досягнення цілей і задоволення потреб. На відміну від абстрактного і конкретного інтелекту, які відображають закономірності зовнішнього світу, емоційний інтелект відображає внутрішній світ і його зв'язки з поведінкою особистості і взаємодію з реальністю.

Отже, емоційний інтелект визначається як здатність людини до усвідомлення, прийняття та управління емоційними станами і почуттями як власними, так і інших людей, що формуються протягом життя людини у спілкуванні та професійній діяльності. У структурі емоційного інтелекту виокремлюють два аспекти – внутрішньоособистісний і міжособистісний. Перший характеризується такими компонентами, як самооцінка, усвідомлення власних почуттів, упевненість у собі, терпимість, самоконтроль, відповідальність, мотивація досягнень, оптимізм і гнучкість. Міжособистісний аспект включає емпатію, толерантність, комунікабельність, відкритість, діалогічність, антиципацію.

Емоційний інтелект – це, з одного боку, здатність розуміти, аналізувати і контролювати власні почуття та емоції, а з другого – уміти відчувати, розуміти настрої оточення.

Варто зазначити, що актуальність проблеми емоційного інтелекту досить чітко подано у працях українських учених Н. Ковриги і Е. Носенко [9] у теоретичному, соціальному і педагогічному аспектах. Вони зазначають таке:

у теоретичному плані ця проблема недостатньо розроблена як зарубіжними, так і вітчизняними вченими, що є наслідком недостатньої уваги до

вивчення глибинних витоків, особливостей детермінації та форм вираження й перебігу емоційних виявів особистості;

у соціальному плані нерозробленість цієї проблеми загрожує тому, що людська цивілізація може опинитись у стані саморуйнування, якщо емоції і надалі протиставлятимуться розуму, вважатимуться неконтрольованими і нерегульованими;

у педагогічному плані не розроблені наукові підходи до цілеспрямованого формування в процесі навчання та виховання емоційної розумності суб'єктів навчання на основі експериментального вивчення особливостей перебігу емоційних процесів і станів та стійких властивостей особистості.

Одним з аспектів підготовки студентів виступає процес формування 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.

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.

Дослідженнями В. Зарицької встановлено, що у когнітивній сфері рівень емоційного інтелекту впливає на ступінь узгодженості уявлень про себе і про інших: студенти з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту характеризуються більш конгруентною системою уявлень, ніж студенти з середнім і низьким рівнем емоційного інтелекту.

У сфері емоційного самопочуття емоційний інтелект виконує регулятивну роль – у стресові періоди навчання студенти з високим рівнем емоційного інтелекту характеризуються більш вираженою комфортністю емоційних станів.

У сфері комунікативної поведінки вплив емоційного інтелекту є неоднозначним: встановлено, що високий рівень здатності до розуміння власних емоцій пов'язано зі зниженням популярності у студентській групі, і поряд з цим отримано дані, що підвищення загального рівня емоційного інтелекту сприяє стабільності статусних позицій особистості в групі, стійкості системи взаємних виборів [6].

Процес розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів І. Мещерякова пропонує умовно розбити на п'ять етапів [8].

Перший етап – пізнання самого себе. У процесі самоусвідомлення людина починає “пробуджуватися”, робити цікаві відкриття в розумінні сво-

го внутрішнього світу, своїх емоцій і почуттів. Це процес, який дозволяє по-новому розглянути себе й оточення.

Якщо людина притігнувала свої емоції й раптом зрозуміла, що адекватне їхнє вираження корисне для справи і для неї самої, – це є пусковим механізмом для запуску процесу освоєння емоційної компетентності.

Навчитися управляти своїми емоціями й почуттями – другий етап розвитку емоційного інтелекту. Уміння управляти емоційними станами дозволяє використовувати емоції для досягнення поставленої мети. Самоконтроль залежить від усвідомлення психологом того, що він відчуває в цей момент і які відчуває емоції, а також від розуміння, що відбувається навколо. Самоконтроль передбачає наявність еталона, зразка “ідеального психолога” і отримання знань, даних про контрольовані почуття й емоційні стани.

Особлива увага на цьому етапі приділяється розвитку толерантних настанов у студентів-психологів.

На третьому етапі відбувається розвиток уміння студентів-психологів розпізнавати емоції інших людей, розуміти почуття партнера по спілкуванню. Основою професійної діяльності психолога є механізм ідентифікації. Для ідентифікації необхідний сильний емоційний зв'язок і орієнтація на іншу людину, що, у свою чергу, буде підвищувати показники продуктивності діяльності психолога.

Четвертий етап розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів – оволодіння вмінням управління станами партнерів по спілкуванню. Управління станом партнера має на увазі здійснення сукупності гуманістичних індивідуалізованих впливів, обраних психологом, спрямованих на запобігання несприятливим станам клієнта. Для продуктивного управління станом іншої людини необхідна чітка мета, шляхи її досягнення, передбачення поведінки, що можливе за наявності досвіду аналізу моделі взаємин.

Уміння приймати рішення, не ущемляючи власних інтересів і не принижуючи іншого, – мистецтво, яке необхідно опанувати кожному студенту, що прагне працювати психологом.

П'ятий етап формування емоційного інтелекту студентів-психологів – розвиток психологічного професіоналізму.

Психологічна професіоналізація – процес, який починається з моменту вибору професії й закінчується, коли людина припиняє активну трудову діяльність. Професія психолога передбачає перманентне самостереження, самооцінювання, самоусвідомлювання особистості, рефлексію й самоконтроль.

Для здійснення продуктивної психологічної діяльності психолог повинен знати про сильні й слабкі сторони своєї особистості і її діяльності й про те, що і як потрібно зробити стосовно самого себе, щоб підвищити якість своєї праці.

Однією з важливих умов психологічної готовності студента до оволодіння професією у вищому навчальному закладі є, у першу чергу, його здатність якомога швидше адаптуватися психологічно до студентського середовища. С. Дерев'янюк експериментально довела пряму залежність здатності особистості до адаптації в студентському середовищі від рівня розвитку її емоційного інтелекту. Цей процес відбувається тим успішніше, чим вищий рівень розвитку емоційного інтелекту студента [5].

Суттєве значення має емоційний інтелект у розвитку професійної самосвідомості студентів, яка завжди є результатом емоційних переживань в єдності з самопізнанням у професійній діяльності, що і забезпечує певний рівень їх професіоналізму.

**Висновки.** Необхідність розвитку емоційного інтелекту обумовлена тим, що у фахівця мусить бути добре розвинена здатність до рефлексії як результату здатності розуміти власні емоції та емоції інших, що дає можливість об'єктивно оцінювати себе та інших в процесі професійної діяльності, виявляти внутрішньоособистісні та міжособистісні суперечності, шукати шляхи їх усунення, вибудовувати концепції професійного розвитку та стратегії її реалізації.

Рівень якості підготовки спеціалістів визначається, поряд з іншими складовими професіоналізму, рівнем їх емоційного інтелекту, емоційною готовністю до професійної діяльності, яка забезпечує ефективне включення їх в активну діяльність, виступає умовою творчості, створення нового, самовдосконалення, швидкої адаптації до професійно обумовлених змін.

Необхідність розвитку емоційного інтелекту студентів у процесі їх підготовки до професійної діяльності у вузі обумовлена і підвищеними вимогами до підготовки спеціалістів у вищих навчальних закладах з боку держави, дотримання яких сприятиме підвищенню якості професійної діяльності фахівців з вищою освітою.

### Список використаної літератури

1. Андреева И. Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Социально-психологические проблемы ментальности : 6-я Международная научно-практическая конференция. – Смоленск : Изд-во СГПУ, 2004. – С. 22–26.



2. Выготский Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1982. – Т. 2. – 344 с.
3. Гарскова Г. Г. Введение понятия “эмоциональный интеллект” в психологическую теорию / Г. Г. Гарскова // Ананьевские чтения – 99 : тезисы науч.-практ. конф. – СПб., 1999. – С. 25–26.
4. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Г. Бояцис, Э. Макки. – М. : Альпина Бизнес Букс, 2008. – 301 с.
5. Дерев'яно 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'яно. – К., 2009. – 20 с.
6. 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.
7. 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. : Ин-т психологии РАН, 2004. – С. 29–36.
8. Мещерякова И. Н. Формирование эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в вузе / И. Н. Мещерякова // Вестник ТГУ. – 2010. – Вып. 1. – С. 157–161.
9. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К. : Вища школа, 2003. – 126 с.
10. Филатова О. Эмоциональный интеллект как показатель целостного развития личности / О. Филатова // Персонал. – 2000. – № 5. – С. 100–103.
11. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual / R. Bar-On. – Toronto : Multi-Health Systems, 1997.
12. Mayer J. D. Emotional Intelligence meets traditional standards for an intelligence / J. D. Mayer, D. R. Caruso, P. Salovey // Intelligence. – 1999. – V. 27. – P. 267–298.

*Рецензент – доктор психологічних наук, професор Потапчук Є. М.*

*Стаття надійшла до редакції 22.10.2013.*

**Кошонько Г. А. Развитие эмоционального интеллекта студентов-психологов**

Статья посвящена проблеме развития эмоционального интеллекта студентов-психологов. Проведен теоретический анализ и обобщенна информация по проблеме условий и средств развития эмоционального интеллекта у студентов-психологов.

**Ключевые слова:** *эмоциональный интеллект, эмоции, развитие, формирование, студент-психолог, самосознание.*

*Koshonko H. A.* **The development of emotional intelligence of psychology students**

The article is devoted to the development of emotional intelligence of psychology students. The theoretical analysis and synthesis of information on the issue of the conditions and means of developing emotional intelligence of psychology students has been carried out.

**Keywords:** *emotional intelligence, emotions, development, formation, psychology student, self-consciousness.*