

УДК 159.925: 331.548: 37. 015. 311(045)

### **В. В. Зарицька**

доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології, соціології та соціальної роботи Класичного приватного університету м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 70-б  
e-mail: kozarikk@mail.ru

## **РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ У СИСТЕМІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

В статті обґрунтовується цінність розвитку емоційного інтелекту у навчальній діяльності, показано, як його можна розвивати у процесі вивчення конкретних психологічних дисциплін.

**Ключові слова:** емоції, емоційний інтелект, навчальна діяльність, навчальний процес.

### **Вступ**

Першочерговим завданням вищої школи є підготовка спеціалістів нового типу, здатних оволодіти знаннями і перетворювати їх потім в інструмент для досягнення успіхів у практичній професійній діяльності, наукових дослідженнях. Крім цього, сучасний спеціаліст мусить володіти і широким спектром професійно-важливих якостей, таких як: високий рівень загальної культури, контактність, комунікабельність, емоційна врівноваженість, здатність до емоційно виваженого спілкування, аналізу ситуацій і прийняття конструктивних рішень.

Аналіз навчальних програм і навчальних посібників з психологічних дисциплін, які вивчаються студентами в процесі їх професійної підготовки, показує, що в них питання діагностики і управління емоціями вивчаються недостатньо. Не існує системної роботи з розвитку у студентів емоційної стійкості, врівноваженості, здатності розумно контролювати і регулювати власні емоції, розпізнавати і розуміти емоції інших у спілкуванні і взаємодії, здатності емоційно позитивно і розумно використовувати прояви емоцій для досягнення конструктивних результатів.

Частина студентів, маючи ґрунтовні знання, не може застосовувати їх у повній мірі у практичній діяльності через невміння емоційно позитивно будувати взаємовідносини з людьми в процесі професійної діяльності, які виражаються у надмірному хвилюванні, емоційній неврівноваженості, супроводжуються емоційною напругою, через які вони не можуть на повну силу проявити свої професійні здібності, можливості.

Практика показує, що більш успішними в житті є ті люди, які здатні у критичні ситуації взяти себе в руки і не піддаватися як надмірним позитивним емоціям (надмірна радість, подив та ін.), так і надмірним негативним емоціям (гнів, страх, страждання, відчай та ін.), тобто люди, які здатні керувати своїми емоціями. Якщо людина володіє такою здатністю, то вона розсудливо поводить себе у будь-якій емоційно напруженій ситуації, тобто емоційно розумно діє у кожному конкретному випадку. У зв'язку з цим в останні роки підвищується інтерес вчених до проблеми співвідношення емоцій і розуму, їх взаємодії, взаємовпливу, тобто до проблеми розвитку емоційного інтелекту, зокрема для забезпечення високого рівня емоційної готовності спеціалістів до професійної діяльності. Цим і обумовлюється особлива актуальність даної проблеми. Тим більше, що в сучасних психологіч-

них дослідженнях підкреслюється, що поряд із загальною орієнтацією у світовому просторі необхідна і емоційна орієнтація, яка полягає у здатності безпосередньо розпізнавати емоційні стани інших і будувати свої емоційні відносини з ними.

**Мета статті:** показати, як можна розвивати емоційний інтелект студентів у навчальному процесі при вивченні конкретних психологічних дисциплін, зокрема «Конфліктології та теорії переговорів».

### **Результати**

Студентське життя відноситься до періоду ранньої дорослості (19-30 років). В цей період інтелектуальний розвиток особистості досягає свого максимуму, набуває індивідуального характеру, мовлення стає більш насиченим, глибоким за змістом і будовою, відрізняється гнучкістю, чітко прослідковується тісна взаємозалежність емоційного та інтелектуального розвитку.

Головними ознаками певного рівня емоційно-інтелектуальної зрілості студента виступають такі:

- 1) емоційно позитивне ставлення до вибраного фаху і усвідомлення його соціальної цінності для суспільства;
- 2) натхненне, сумлінне ставлення до навчання і усвідомлення обов'язковості виконання навчальних завдань у заданих нормах;
- 3) свідомі емоційні прояви до успіхів і невдач і пошуки шляхів самовдосконалення у навчальній діяльності;
- 4) усвідомлені позитивно емоційні стосунки студента з іншими студентами і викладачами у процесі навчальної діяльності.

Для забезпечення вище названого рівня усвідомлення цінності розвитку емоційного інтелекту у системі фахової підготовки, щоб бути емоційно готовим до продуктивної професійної діяльності, необхідна чітка технологія організації і здійснення цього процесу.

Покажемо це на прикладі вивчення психологічної дисципліни «Конфліктологія та теорія переговорів», передбаченої навчальним планом для вищих навчальних закладів.

Процес діяльності тільки тоді може назватися технологією, якщо він заздалегідь прогнозований, визначені кінцеві властивості продукту і засоби його одержання, цілеспрямовано сформовані умови для проведення цього процесу.

При розробці технологій розвитку емоційного інтелекту ми враховували головні риси, якими характеризуються технології, а саме:

- універсальність (можливість застосування на різних за специфікою об'єктах, для розв'язання подібних або часто виникаючих завдань);
- конструктивність (націленість на вирішення конкретних проблем перевіреними і обґрунтованими способами);
- результативність (орієнтація на кінцевий результат, що перевіряється);
- оперативність (можливість реалізувати технологію в оптимальний термін);
- відносна простота (наявність проміжних етапів й операцій, доступність для фахівця певної кваліфікації);
- надійність (наявність деякого запасу міцності, механізму, що дублюється);
- гнучкість (здатність до адаптації в умовах, що змінюються).

При розробці технологій розвитку емоційного інтелекту враховувалось багато факторів, зокрема, такі, як:

- особисті якості студента, що можуть забезпечити його ідентифікацію (ступінь усвідомлення соціальних норм, адекватність самовизначення, напруженість внутрішнього життя і заглибленість у себе); індивідуалізацію (емо-

- ційна замкнутість, розумність і здатність до контролю, відповідальність, сміливість, заповзятливість); персоналізацію (чуйність і відкритість, домінантність почуттів і схильностей, організаторські здібності, самодостатність, самостійність, спрямованість на справу, високий рівень мислення);
- особливість ситуації, що в одних випадках вимагає застосування конкретної технології, а в інших — комплексного використання усіх відомих способів, прийомів, методик;
- орієнтація на відносини «суб'єкт-суб'єкт», «суб'єкт-об'єкт», «суб'єкт-процес», «суб'єкт-результат», «суб'єкт-умови», «суб'єкт-засіб» та інше;
- професіоналізм спеціаліста, який впроваджуватиме дану технологію;
- практично-дієвий підхід, що враховує історично сформовані системи суспільної та соціально-педагогічної практики, різні типи і напрями соціалізації, форми регульованої та самостійної діяльності;
- внутрішній психологічний стан людини, який визначається емоційними переживаннями [2].

Для розвитку емоційного інтелекту, зокрема, зняття емоційної напруги студентам пропонувалось використовувати таку технологію дій, спираючись на технологію, яку пропонує О. Гройсман:

- 1) чітко уявити собі позитивне переживання, наприклад, пов'язане з навчанням (іспит) і відтворити ситуацію у свідомості (робочий стіл, викладач, кімната, в якій студенти складають іспит та ін.);
- 2) якнайточніше і якнайчіткіше уявити результати зробленого і очікуваний результат, не включаючи негативні моменти;
- 3) спеціально зосередити свою думку на тому, що результат цікавий і цінний сам по собі безвідносно того, як його оцінили інші — творча праця заради самого процесу праці;
- 4) сказати собі, що нагороджуєте себе саме за те, що виконали завдання (наприклад, склали іспит) саме таким чином [1].

Для саморегуляції емоцій може бути рекомендована наступна технологія дій [1].

1. Зміна орієнтації. Невдача у досягненні певної мети викликає знервованість, тому слід змінити установку, перевести мету в іншу площину, знайти позитивне в невдачі.

2. Вміння знецінити те, що не досягнуто. Зниження рівня домагань, свідоме припинення значущості втрати або зниження її цінності сприяє зниженню емоційної напруги.

3. «Програвання» в уяві можливої невдачі. Профілактичне осмислення можливої невдачі і її наслідків нейтралізує у певній мірі психотравмуючі емоційні переживання.

4. «Корекція масштабу переживань». Цей термін запозичений із методики групової психотерапії неврозів (С. Лібіх), де в процесі колективної взаємодії і групового відпрацювання ситуації із застосуванням «дзеркальної техніки», виробляється «погляд зі сторони» на дану ситуацію, який зменшує тривожність і нейтралізує перебільшену небезпеку.

5. Релакс — пауза. Навички м'язового розслаблення, які напрацьовуються шляхом тренувань, сприяють зняттю емоційної напруги за допомогою релакс — паузи.

6. Довірливе спілкування, яке виступає як стабілізатор психічного стану у випадку можливості поділитися своїми емоційними переживаннями.

7. Відтворення у пам'яті позитивних образів або приємних переживань з минулого життя, уявлення майбутнього благополуччя, які витісняють неприємні емоції, переживання.

Ці блоки характерні для роботи з людьми будь-якого віку. Зокрема, в роботі з студентською молоддю, яка має свої особистісні і професійно спрямовані особливості.

В теоретичну частину включено: ознайомлення студентів з поняттям, сутністю, змістом емоційного інтелекту та його роллю в професійній діяльності будь-якого фахівця.

В практичну частину включено: діагностування студентів з виокремлених компонентів емоційного інтелекту з метою виявлення рівня їх розвитку на даний час; розробка системи вправ, спрямованих на розвиток тих складових емоційного інтелекту, які розвинуті слабо з наступним обговоренням результатів роботи студентів для усвідомлення ними того, наскільки поліпшується їх рівень здатності розуміти, аналізувати, контролювати, регулювати власні емоції та емоції інших і успішно їх використовувати для досягнення успіхів у професійній діяльності.

Теоретична частина вивчення дисципліни «Конфліктологія та теорія переговорів» забезпечувалась підготовленим нами навчальним посібником, збагаченим знаннями з розвитку емоційного інтелекту у контексті до тих тем, які вивчались, переліком контрольних і проблемних запитань та відповідними темами рефератів для поглибленого вивчення теоретичного матеріалу з урахуванням інформації про певні аспекти емоційного інтелекту.

Для напрацювання досвіду розвитку емоційного інтелекту і його складових до навчального посібника поряд з теоретичним матеріалом включені практичні вправи, завдання, окремі ситуації, а також відповідні самодіагностики, за якими студенти можуть визначити рівень розвитку певного компонента емоційного інтелекту.

Розвиток емоційного інтелекту студентів в процесі вивчення «Конфліктології та теорії переговорів» за розробленим нами навчальним посібником відбувався досить інтенсивно, викликав великий інтерес у студентів до цієї складової їх професійної підготовки.

### **Висновки**

Для розвитку у студентів емоційного інтелекту в період навчання у вищому навчальному закладі необхідна реалізація таких заходів:

а) організація ситуацій, що передбачають прояв емоцій успіху-неуспіху, розв'язання яких розвиває у студентів здатність розуміти, контролювати, регулювати емоції свої та інших;

б) якомога частіше включення студентів, починаючи з молодших курсів, в ситуації реальної професійної діяльності (у формі ділових ігор під час практики);

в) презентація студентами здатності демонструвати рівень розвитку власного емоційного інтелекту при розв'язанні професійно значущих елементів діяльності на спеціальних практичних заняттях та інших професійно спрямованих заходах.

### **Список використаних джерел та літератури**

1. Гройсман А. Л. Самовнушение и психическая саморегуляция / А. Л. Гройсман // Практична психологія та соціальна робота. — 2008. — № 7. — С. 27—36.
2. Allen D. Getting things done: the art stress-free productivity / D. Allen. — New York: Viking.

### **References**

1. Hroysman A. L. Samovnusheniye u psykhycheskaya samorehulyatsyya / A. L. Hroysman // Praktychna psykholohiya ta sotsial'na robota. — 2008. — # 7. — S. 27—36.
2. Allen D. Getting things done: the art stress-free productivity / D. Allen. — New York: Viking.

**В. В. Зарицкая**

доктор психологических наук, профессор кафедры практической психологии, социологии и социальной работы Классического частного университета, г. Запорожье

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ  
В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Резюме**

В статье обосновывается ценность развития эмоционального интеллекта в учебном процессе, показано, как его можно развивать в процессе изучения конкретных психологических дисциплин.

**Ключевые слова:** эмоции, эмоциональный интеллект, учебная деятельность, учебный процесс.

**V. V. Zaritskaya**

Doctor of Psychology, Professor of practical psychology, sociology and social work subdepartment of Classic Private University, Zaporizhya (city).

**THE DEVELOPMENT GROWTH OF THE EMOTIONAL INTELLIGENCE  
IN THE STUDENT'S TRAINING SYSTEM**

**Abstract**

An important task of High School is to train professionals, who will be able to acquire knowledge and use it to achieve success in professional work. Modern expert should possess a high level of general culture, to be contact, sociable, emotionally balanced, capable of emotionally considerate communication, analysis, management and decision-making. Detailed analysis of curricula and textbooks on psychological subjects studied by students during their training, shows that the problem of diagnosing and managing emotions is given not enough attention and time. There is no systematic work on the development of students' emotional stability, balance, ability of smart control and regulate their own emotions, recognize and understand the emotions of others in communication and interaction, the ability to use the expression of emotions emotionally positive and reasonable in order to achieve meaningful results. The purpose of this article is to show how one can develop emotional intelligence of students in the learning process while studying specific psychological disciplines, including » Conflict and negotiation theory.« Student life refers to the period of early adulthood (19-30 years). During this period, the intellectual development of the individual reaches its maximum, becomes an individual character, speech becomes more intense, deep in content and structure, flexible, close interdependence of emotional and intellectual development. The main signs of a certain level of emotional and intellectual maturity of students are such as: emotionally positive attitude to the selected specialty and awareness of its social value for society, inspired, conscientious attitude to learning and awareness of obligatory fulfillment of tasks in a given environment; conscious emotional expression to the success and failures and finding ways of self-improvement in educational activities, conscious positive emotional relations student with other students and teachers in the educational activity. To ensure the required level of awareness of the value of emotional intelligence in the system of professional training it is required clear technology and the implementation of this process.

**The keywords:** the emotions, the emotional intelligence, the learning activities, the learning process.

Стаття надійшла до редакції 30.09.2013