

І. І. Горват-Янушевська,
старший лаборант Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського

Шляхи вдосконалення розвитку емоційного інтелекту під час навчання у ВНЗ

Висвітлено питання розвитку емоційного інтелекту майбутніх фахівців у процесі фахової підготовки. Охарактеризовано значущість емоційного інтелекту в професійній діяльності та розвиток професійно значущих складників емоційного інтелекту. Акцентовано увагу на сутності емоційного інтелекту особистості та його місці в системі професійно-особистісних якостей. Здійснено аналіз моделей організації навчального процесу, метою яких є розвиток компонентів емоційного інтелекту під час навчання у ВНЗ. Визначено головні методи розвитку емоційного інтелекту майбутніх фахівців під час навчання.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоційна готовність, компетенція, фахова підготовка, тренінг, інтерактивне навчання.

Horvat-Yanushevska I. I. Ways to Improve the Development of Emotional Intelligence While Studying at Higher Educational Institutions.

The development of emotional intelligence of the future experts in the course of vocational training is covered in the article. The importance of emotional intelligence in the professional activity and the development of professional and significant components of emotional intelligence is characterized. It is focused on the essence of the emotional intelligence of the person and his place in the system of professional and personal qualities. The analysis of the models of organization of educational process, aimed at developing the components of emotional intelligence in teaching at the university is made. The main methods of emotional intelligence of future specialists during training are considered.

Key words: emotional intelligence, emotional readiness, competence, vocational training, training, interactive learning.

Постановка проблеми. Аналіз сучасної науки і практики свідчить про те, що традиційні форми і методи навчання студентів потребують змін, удосконалення. Усвідомлюється гостра потреба у створенні й реалізації особистісного підходу до кожного студента. Зміни в суспільстві спонукають педагогів шукати інноваційні форми навчання, які сприяли б розвитку особистісних якостей студентів, особливе місце серед яких займає емоційний інтелект. Адже він дає змогу глибше і повніше зрозуміти себе й оточення, спонукає навчатися, творити, налагоджувати співпрацю та досягати успіху.

Вченими доведено, що успішність людини залежить не тільки від кількості та якості отриманих знань. Надзвичайно важливе значення має розвиток особистісних умінь і особливостей, які забезпечують ефективну взаємодію із суспільством. Поеднання низки зазначених якостей та вмінь відображено у понятті емоційного інтелекту. Систематизація теоретичних напрацювань дає підстави охарактеризувати емоційний інтелект як сукупність розумових здібностей, які пов'язані з обробкою емоційної інформації [2]. Це здатність людини до усвідомлення, прийняття, управління емоційними станами і почуттями, як власними, так і інших людей, що формуються протягом життя у спілкуванні та професійній діяльності [3].

Проблема розвитку емоційного інтелекту під час навчання у ВНЗ – одна з найбільш важливих для розвитку системи освіти України, тому що від сучасного навчального закладу вимагається запровадження нових підходів до навчання, які

б забезпечували розвиток емоційної обізнаності студентів, творчих і професійних компетенцій.

Метою статті є окреслення шляхів удосконалення процесу розвитку емоційного інтелекту студентів під час навчання у ВНЗ.

Виклад основного матеріалу. ВНЗ є одним із інституцій безпосереднього формування «емоційної готовності». Емоційна готовність дозволяє спеціалісту адаптуватися в сучасних швидкоплинних умовах розвитку суспільства, визначити власні життєві орієнтири та максимально ефективно використати свій особистісний потенціал, досягти успіху в професійній діяльності, гармонії з собою та навколишнім світом, зберегти психологічне здоров'я. Освітні інститути повинні розвивати не лише функції лівої (аналітичної) півкулі мозку, але і правої (інтуїтивної), оскільки відомо, що сумісна робота обох півкуль значно підвищує ефективність діяльності людини.

Сьогодні науковцями запропоновано декілька моделей організації навчального процесу, метою якого є розвиток складників емоційного інтелекту. Так, І. М. Мещерякова вважає, що групові заняття з використанням активних методів навчання сприяють підвищенню рівня емоційного інтелекту та формуванню особистісно-професійних якостей. Дослідниця пропонує розділити процес розвитку емоційного інтелекту на три етапи.

Перший етап – «Пізнання самого себе» – має на меті розвиток когнітивного компонента емоційного інтелекту і його складових: розвиток умінь усвідомлювати свої емоції; довіряти собі; аналізувати і висловлювати почуття словами; здійснювати

самоаналіз і аналіз своїх ціннісних орієнтацій; удосконалення навичок рефлексії; формування вміння встановлювати зворотній зв'язок [1].

Другий етап – «Управління своїми емоціями та почуттями, вибудовування продуктивної взаємодії з оточуючими» – націлений, більшою мірою, на розвиток поведінкового компонента емоційного інтелекту і його складових: розвиток уміння контролювати свої думки, управляти своїм станом у важких ситуаціях, керувати своїми емоціями і поведінкою, відкрито висловлювати свої думки і почуття; розвиток уміння змінювати ставлення до проблеми, визначати почуття й емоції партнера; розвиток спостережливості та уважності до співрозмовника.

Третій етап – «Розвиток уміння розпізнавати емоції інших людей, розуміти почуття партнера по спілкуванню». У завдання цього етапу входить: розвиток прогностичних здібностей; удосконалення комунікативної культури, уміння будувати взаємини з навколишніми; розвиток спостережливості, здатності до розуміння і прогнозування станів, відносин і властивостей людини, навичок вербалізації результатів відображення спостережуваних станів і відносин [1].

М. В. Грудцина зазначає, що широкі можливості для формування навичок емоційного пізнання, по-перше, дає вузівська практика. У ході практики необхідно надати студенту можливість знайомства з різноманітними ситуаціями професійного спілкування та взаємодії. По-друге, в аудиторну і самостійну роботу необхідно включати завдання, сформовані за методом конкретних ситуацій (case-study). Навчальні ситуації повинні припускати використання як раціонального, так і емоційного способу пізнання. Завдання, запропоновані студенту в ході професійної підготовки, можуть включати обидва класи ситуацій у пропорційній значимості в реальній трудовій діяльності. Створити умови для застосування емоційного інтелекту можна обмеженням часу для вирішення завдання, що робить аналітичний шлях вирішення явно неефективним. Другий варіант – добір завдань, вирішення яких насилу піддається вербалізації і тому вимагає цілісного емоційного «схоплювання» на протигагу логічному міркуванню. На думку дослідниці, великим потенціалом володіє і тренінговий метод [1].

Узагальнюючи шляхи вдосконалення розвитку емоційного інтелекту, вважаємо, що формувати професіонала з його високим рівнем необхідно ще в стінах навчального закладу, а саме під час фахової підготовки, яка включає: аудиторну роботу (лекції, семінарські, практичні заняття); самостійну роботу студента; практику; підготовку кваліфікаційних робіт, процедуру їх захисту; виховну та позааудиторну роботу, це передбачає розвиток емоційних характеристик студентів – уміння активно і безпосередньо реагувати на довколишній світ, легко

захоплюватися новим, мати багату фантазію, високу активність почуттів, здатність швидко переходити в стан внутрішнього захоплення.

Під час лекцій викладач повинен використовувати емоційні прийоми навчання. До того ж, викладачу необхідно вміти використовувати прийоми формування позитивних емоцій студентів (створення творчої обстановки на заняттях; порівняння; зміна інтонації; використання міміки та жестів; піднесеність настрою; схвалення дій слухачів; створення атмосфери розкритості, доброзичливості тощо). Лектор повинен бути своєрідним психологічним, емоційним камертоном для своїх студентів. Педагог кожного разу має турбуватися про те, щоб накопичити відповідні сили не тільки розуму, а й почуття. Від викладача, кажучи психологічною мовою, вимагається вроджений «емоційний темперамент», який має відчуватися і передаватися студентам. На лекціях повинен панувати зворотній зв'язок з аудиторією.

Семінарські заняття мають передбачати моделювання життєвих ситуацій, використання ігор, спільне вирішення проблеми на основі аналізу обставин та відповідної ситуації. Необхідно, щоб під час семінарських занять були задіяні всі студенти групи; студенти вчилися працювати у групі; створювали «ситуації успіху»; формували навички толерантного спілкування, вміння аргументувати свою точку зору, знаходити альтернативне рішення проблеми, зважати на особистісні особливості та переживання інших учасників.

Семінарські заняття повинні бути інтерактивними. Тому необхідно вводити у навчальний процес інтерактивне навчання, яке відбувається за умови постійної живої взаємодії всіх студентів. Воно активує емоції, свідомість, що сприяє якісному запам'ятовуванню. Така активність розвиває емоційний інтелект і формує комунікативні навички. Інтерактивні технології викликають потребу вдосконалення комунікативної й психологічної компетентності, а часом і особистої культури, пов'язаної з етикою ділових відносин [4].

Продуктивним методом розвитку емоційного інтелекту у ВНЗ є застосування тренінгової роботи. Викладачі на тренінгових заняттях мають періодично відстежувати стан досягнення запланованих навчальних результатів, а також проводити оцінку інших ефектів, що стосуються загальної групової психологічної атмосфери та індивідуальних емоційних переживань учасників під час кожної вправи.

Першочерговими напрямками розвитку емоційного інтелекту є підвищення рівня здатності до емоційної саморегуляції, що базується на емоційній обізнаності. Цей процес може бути організований у груповій та індивідуальній формах і передбачає два основних етапи: рефлексію (усвідомлення емоційних переживань) та активізацію (вибір власних регулятивних стратегій і прийомів) [6].

Практична робота студента повинна складатися з завдань, що сприяють оволодінню: прийомами міжособистісного спілкування, які розвивають вербальні та невербальні засоби комунікації; завдань, що сприяють підвищенню самооцінки та приводять до відчуття власної цінності, впевненості у собі; з вправ символічного перетворення негативних емоцій на позитивні; з проблемних ситуацій, що передбачають самостійний пошук, вихід; наведення прикладів емоційних або суто особистісних тверджень, логічно побудованих доказів для підсилення аргументації тощо.

Самостійна робота студентів має містити: релаксаційні вправи для зняття психологічної напруги, тривожності; навчання прийомів саморегуляції з використанням музики, кольору, елементів арт-терапії; асоціювання з позитивними спогадами; завдання, з допомогою яких студенти повинні дізнатись про інтереси один одного, звички, переваги та вдачу [7].

Під час практики студенти мають навчитись висловлювати свій емоційний стан, тренувати вміння управляти своїми емоціями та розпізнавати емоції інших, моделювати свій настрій та асоціації від роботи. Протягом практики студентам треба пропонувати заповнювати щоденник, відповідаючи на такі запитання: 1. Яка ситуація викликала у вас емоційну реакцію? 2. Які почуття/емоції ви відчули? 3. Якби емоція могла говорити – про що вона б могла вам повідомити? Або до яких дій вас побуджувала? 4. Які виникли думки після пережитих емоцій? 5. Яким чином ви виразили свої емоції? 6. Чи можна було виразити емоції по-іншому? 7. Як відреагувало на вашу поведінку оточення? 8. Що з пережитого досвіду ви можете віднести до позитивних наслідків ситуації? 9. Що з пережитого досвіду ви можете віднести до негативних наслідків ситуації?

Подібний щоденник може стати гарним супроводом емоційного навчання майбутніх

спеціалістів, розвитком уміння спостерігати та контролювати свої емоції у майбутній професійній діяльності.

Під час виховної та позааудиторної роботи викладачу необхідно навчити студента самому оптимізувати свої емоційні стани, показавши способи оцінки значимості того, що трапляється не тільки у навчальній діяльності, а й в інших життєвих ситуаціях. Якщо студент звикає до фактів та подій, із якими зіштовхується, чи розглядає їх, як надзвичайні, не розділяючи їх на значимі та другорядні, він ризикує бути завжди емоційно напруженим, нездатним у потрібний час адекватно оцінити ситуацію і пристосуватися до неї. Необхідно, щоб студенти навчилися як розрізняти, так і виявляти у навчальній діяльності співчуття, співпереживання і сприяння, оскільки вони посилюють емоції і є достатньо сильним чинником розвитку їх особистості. Виховна робота повинна бути спрямована на емоційний пошук особистості студента, особистісних роздумів про самомотивацію [9].

Викладач повинен пам'ятати, що емоційно значимі для студента ситуації спонукають його до самовираження; емоції створюють «платформу», на якій виписуються нові знання; емоційно забарвлені знання мотивують студента до подальшого пізнання, вивчення, дослідження; освіта, що задіює емоційну сферу людини, сприяє розвитку ціннісного ставлення до знань, світу, інших людей.

Висновки. Продуктивними методами розвитку емоційного інтелекту майбутніх фахівців під час навчання у ВНЗ, на нашу думку, можна визначити: тренінг, психогімнастику, гру, арт-терапію, поведінкову терапію, дискусійні методи, моделювання, програвання ролей, зворотний зв'язок, демонстрації, проектування; методи, спрямовані на розвиток соціальної перцепції; самостійну роботу студентів.

Література

1. Амінева Я. Р. Особливості формування емоційної компетентності студентів-психологів / Я. Р. Амінева // Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. – 2012. – Т. 24, Ч. 6. – С.15–23.
2. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена / И. Н. Андреева // Вопр. психологии. – 2006. – № 3. – С. 78–86.
3. Боднарчук Л. І. Методи активного навчання в курсі «Основи педагогічної майстерності» / Л. І. Боднарчук, Е. І. Федорчук // Вища і середня пед. освіта. – 1993. – № 16. – С. 51–56.
4. Гура О. І. Психолого-педагогічна компетентність викладача вищого навчального закладу: теоретико-методологічний аспект : монографія / О. І. Гура. – Запоріжжя : Гуманіт. ін-т «Запоріж. ін-т держ. та муніципал. упр.», 2006. – 332 с.
5. Носенко Е. Л. «Емоційна розумність» як детермінанта успішної життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига // Вісн. Дніпропетров. ун-ту. Педагогіка і психологія, 2000. – Вип. 6. – С. 3–7.
6. Филатова О. Эмоциональный интеллект как показатель целостного развития личности / О. Филатова // Персонал. – 2000. – № 5. – С. 100–103.
7. Химинець В. В. Інноваційна освітня діяльність / Василь Васильович Химинець. – Т. : Мандрівець, 2009. – 360 с.
8. Холмогорова А. Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян // Вопр. психологии. – 1999. – № 2. – С. 61–74.
9. Юркевич В. Проблема розвитку емоційного інтелекту / В. Юркевич // Вестн. практич. психологии. – 2005. – № 3. – С. 11–29.
10. Яковлева Е. Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития / Е. Л. Яковлева // Вопр. психологии. – 1997. – № 4. – С. 27–32.