

УДК 159.942.2

Модель розвитку емоційного інтелекту студентів соціономічних професій
на етапі професійного становлення

Бреус Ю.В.,

аспірантка кафедри загальної, вікової та педагогічної психології,
Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

У статті розглядається проблема розвитку емоційного інтелекту студентів соціономічного типу професій. Представлено процедурну модель розвитку емоційного інтелекту та обґрунтовано базові засади її розробки. Наведено дані ефективності впровадження вказаної моделі.

Ключові слова: розвиток емоційного інтелекту; процедурна модель; тренінгові технології.

Аннотация

В статье рассматривается проблема развития эмоционального интеллекта студентов социономического типа профессий. Представлено процедурную модель развития эмоционального интеллекта и обоснованно базовые основы ее разработки. Приведены данные эффективности внедрения указанной модели.

Ключевые слова: развитие эмоционального интеллекта; процедурная модель; тренинговые технологии.

Abstract

The article considers the problem of development of emotional intelligence of students of socioeconomic professions. The procedural model of development of emotional intelligence are presented; basic foundations of its developing are substantiated. The data about the effectiveness of its implementation are presented at the article.

Key words: development of emotional intelligence; procedural model; training technologies.

Постановка проблеми. У сучасній психологічній літературі науковцями підкреслюється емоціогенний характер соціономічної діяльності, викликаний високим ступенем відповідальності, інтенсивними міжособистісними відносинами, стресогенністю, що вимагає ефективної емоційно-вольової регуляції. Тривалий час у системі фахової підготовки студентів соціономічних професій домінувала когнітивна орієнтація, для якої характерне ігнорування емоцій. Одним із психологічних конструктів, що дозволяє інтегрувати когнітивні та афективні процеси, є феномен емоційного інтелекту (ЕІ). Необхідність розвитку ЕІ студентів соціономічних професій обумовлена тим, що він сприяє результативності та ефективності міжособистісної взаємодії у професійній діяльності, завчасній профілактиці емоційного здоров'я майбутнього фахівця.

Аналіз наукових досліджень. Щодо можливості розвитку ЕІ в психології існують дві відмінні одна від одної думки. Ряд вчених (О.Власова, R.Boyatzis, J.Mayer, P.Salovey) дотримуються позиції, що підвищити рівень ЕІ практично неможливо, оскільки це стійка здатність. Поряд із тим, у літературі представлено результати досліджень, які засвідчують продуктивність цілеспрямованого розвитку ЕІ шляхом організації зовнішнього (тренінгового) впливу (І.Андрєєва, Т.Березовська, С.Дерев'янку, М.Манойлова, М.Нгуен, С.Sarny та ін.).

У зв'язку з цим, **мета статті** полягає в обґрунтуванні базових засад розробки моделі розвитку ЕІ студентів на етапі професійного становлення та презентації результатів її впровадження.

Виклад основного матеріалу. Розвиток ЕІ є одним із напрямів психологічного забезпечення професійного становлення студентів соціономічного типу професій. Система психологічного забезпечення професійного становлення є елементом навчального процесу та спрямована на формування, збереження, підтримку та відновлення оптимальної працездатності майбутніх фахівців.

Об'єктом дослідження, як визначають С.Максименко, Г.Ложкін, А.Колосов в рамках психологічного забезпечення є не просто особистість студента, а взаємодія «особистість – середовище – діяльність» [3]. Зважаючи на дане положення, розробка психологічного забезпечення є особливо актуальною для професій, яким властива висока напруженість діяльності, постійні стреси, підвищений ризик професійного вигорання. Саме до таких професій відноситься робота фахівців соціономічних професій.

Один із напрямів програми психологічного забезпечення професійного становлення фахівців соціономічних професій відображено в розробленій нами процедурній моделі розвитку емоційного інтелекту студентів (див. рис.1). Процедурна модель розвитку ЕІ є схемою, яка розкриває змістову та процедурну сторони виконання поставлених завдань, має узгоджений і комплексний характер.

Розробляючи процедурну модель розвитку ЕІ був врахований ряд позицій. Зокрема, розвиток ЕІ [1]:

- дає можливість об'єктивно оцінювати себе, адекватно реагувати на життєві й професійні ситуації, зберігати емоційну комфортність;
- є ефективним засобом оптимізації професійного становлення студентів соціономічних професій за рахунок розвитку емоційної готовності до професійної діяльності;
- полягає у цілеспрямованому впливові на розвиток окремих його складових.

При розробці даної моделі, згідно з положеннями теорії функціональних систем П. Анохіна, було виділено три блоки: цільовий, змістовно-операційний та результативний.

Цільовий блок є системоутворюючим, він включає: мету, завдання, методологічну основу, принципи розробки вказаної моделі.

ЦІЛЬОВИЙ БЛОК			
Мета: розвиток емоційного інтелекту майбутніх фахівців соціономічних професій, що є засобом оптимізації їх професійного становлення на етапі фахової підготовки			
Методологічна основа	Принципи	Завдання	
<p><i>Підходи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – системний, – особистісно-орієнтований; – діяльнісний. <p><i>Напрями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – когнітивний; – гуманістичний; – поведінковий. 	<ul style="list-style-type: none"> – науковості, – системності, – цілеспрямованості, – адекватності, – індивідуалізації, – максимально можливих досягнень. 	<ul style="list-style-type: none"> – розширити емоційний досвід; – підвищити рівень розвитку ЕІ на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях за такими змістовими характеристиками, як: здатність до розуміння своїх емоцій та емоцій інших людей, здатність до управління своїми емоціями та емоціями інших людей. 	
ЗМІСТОВНО-ОПЕРАЦІЙНИЙ БЛОК			
Процедура	Зміст	Форма роботи	Основні методи і прийоми
Реалізація тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту студентів	<ul style="list-style-type: none"> – усвідомлення можливості ефективного використання емоцій; – дослідження власної емоційної сфери; – розвиток здібностей розуміння та управління емоціями; – оволодіння системою знань та умінь, що становлять основу конструктивної емоційної взаємодії з іншими людьми. 	групова	міні-лекції, рефлексія, мозкові штурми, дискусії, індивідуальні вправи, психогімнастика, рольові ігри, елементи арт-терапії.
РЕЗУЛЬТАТИВНИЙ БЛОК			
Критерій ефективності – розвиток емоційного інтелекту			
Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	

Рис.1. Процедурна модель розвитку емоційного інтелекту студентів соціономічних професій

Мета реалізації розробленої моделі – це розвиток емоційного інтелекту майбутніх фахівців соціономічних професій, що є засобом

оптимізації їх професійного становлення на етапі фахової підготовки. Вказана мета конкретизується у виконанні наступних завдань: розширення емоційного досвіду; підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях за такими змістовими характеристиками, як: здатність до розуміння своїх емоцій та емоцій інших людей, здатність до управління своїми емоціями та емоціями інших людей.

Особливості розвитку емоційного інтелекту пов'язані з методологічною спрямованістю та методичним забезпеченням моделі. У результаті проведеного аналізу було визначено головні положення таких актуальних для нашого дослідження підходів, як: особистісно орієнтований, діяльнісний та системний.

У межах особистісно орієнтованого підходу розуміння людини як суб'єкта власної психічної активності дає підстави шукати джерела її розвитку у самій собі (К.О. Абульханова-Славська, О.Г. Асмолов, В.В. Давидов, В.О. Моляко, В.В. Столін, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, І.С. Якіманська). Тому пріоритетною є думка, що у процесі розвитку ЕІ слід орієнтуватися на особистість студента. Це дасть змогу, керуючись його можливостями і здібностями, забезпечувати процеси професійного саморозвитку та самореалізації, становлення індивідуальності, власного стилю діяльності особистості майбутнього фахівця.

Діяльнісний підхід у психології (Л. Виготський, П.Зінченко, Г.Костюк, Б.Ломов, О.Леонтьєв, С.Рубінштейн) характеризується наступними уявленнями про хід індивідуального емоційного розвитку, які слід враховувати при розробці програми розвитку ЕІ:

- емоції в процесі онтогенезу проходять шлях прогресивного розвитку;
- діяльність – основа емоційного розвитку;
- емоційні процеси відіграють важливу роль в регуляції діяльності;
- онтогенез емоцій розглядається в нерозривному зв'язку із загальним ходом психічного розвитку;

– на розвиток емоцій впливають всі структурні компоненти психіки.

Згідно з парадигмою системного підходу (А.А. Бодальов, Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов, Ю.Г. Юдін), явище об'єктивної діяльності розглядається з позиції закономірностей системного цілого і взаємодії його частин; це і утворює особливу гносеологічну призму аналізу або особливий вимір реальності. Даний підхід дозволяє вивчати розвиток ЕІ як процес, що складається з різних взаємозалежних елементів, упорядкований і складноорганізований не через перерахування цих елементів, а через проникнення в їхню сутність, властивості та зв'язок.

Важливо зазначити, що реалізація поставлених завдань стає можливою через застосування тренінгових технологій. Розвиток тренінгових технологій орієнтується на праці представників різних наукових шкіл, проте останнім часом у сфері практичного застосування поширеним є еkleктичний підхід до їх використання. Зважаючи на проблематику нашого дослідження, було виокремлено три напрями психології, що мають значення для вирішення поставлених завдань. Серед них – когнітивний, гуманістичний та поведінковий. Вказані напрями дозволяють підібрати необхідні прийоми і засоби корекційного та розвивального впливу на розвиток ЕІ студентів на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

Значення когнітивного напрямку полягає в можливості навчіння новим способам емоційного мислення, що стимулюють розуміння емоцій та ефективно управління ними. Розвиваючі вправи спрямовані на усвідомлення системи когнітивних оцінок; диференціацію та вербалізацію діапазону переважаючих емоційних реакцій; конструювання адекватних та адаптивних емоційних реакцій на когнітивному рівні, в уяві або на рівні прямих дій. Кінцевою метою є змінення способів мислення, які підтримують неефективну емоційну поведінку.

Гуманістичний напрям базується на цінності актуальної ситуації, відчуттів і досвіду клієнта, на вірі у його конструктивні сили. Можливості гуманістичного напрямку в контексті тренінгу розвитку ЕІ пов'язані з

асиміляцією емоційних переживань, стимулюванням вираження почуттів, актуалізацією здібностей до рефлексії та емпатії, здібностей до розуміння та управління емоційними станами.

У тренінгу розвитку ЕІ поведінкового напрямку варто зробити акцент на довільних способах управління емоціями та їх експресивного вираження. Способи розвитку ЕІ мають на меті гальмування неефективних форм емоційної поведінки; оволодіння прийомами саморегуляції та навичками самоконтролю. Кінцева мета – научіння способам емоційної поведінки та експресивного реагування в різних життєвих ситуаціях.

Важливо відмітити, що підбір необхідних тренінгових технологій різних наукових шкіл має, в першу чергу, відповідати поставленим завданням. І тому, їх реалізація є не поетапною, а комплексною, тобто на одному занятті можливе використання прийомів та засобів різних наукових шкіл. Це дозволяє доповнювати їхні можливості та розширювати ефект тренінгового впливу.

Обов'язковою умовою ефективності реалізації програми розвитку ЕІ має бути орієнтація на загальні принципи здійснення психологічного впливу, про які зазначає у своїх дослідженнях О.М. Кокун [2]:

- науковості – орієнтація на загальнонаукову методологію, сучасні наукові досягнення, використання науково обґрунтованих методів;
- системності – єдність поставлених цілей, завдань і результату;
- цілеспрямованості – підпорядкованість меті, її усвідомленню і сприйнятті суб'єктами психологічного впливу;
- адекватності – застосування заходів адекватних індивідуальним особливостям, поставленим завданням тощо.
- індивідуалізації – урахування індивідуальних особливостей кожної людини при виборі та застосуванні заходів, спрямованих на розвиток ЕІ;
- спрямованості на максимально можливі досягнення – сприяння здобуттю студентом максимально можливих для нього здобутків.

Змістовно-операційний блок полягає у розкритті змісту, форми, методів і прийомів розвитку ЕІ.

Грунтуючись на здобутках практичного застосування тренінгових технологій у психологічній науці та основних положень щодо змісту феномену емоційного інтелекту, нами було розроблено авторський варіант тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту студентів.

Програма тренінгу складається з двох блоків («Розвиток внутрішньоособистісного ЕІ», «Розвиток міжособистісного ЕІ») та шести занять, які являють собою цілісну систему, спрямовану на актуалізацію здатності до розуміння емоцій та навчання ефективним прийомам управління ними (табл.1).

Кожне заняття розраховане на 4 год та має наступну структуру:

1. Вступна частина: створення сприятливого психологічного простору; вироблення, прийняття засвоєння правил роботи групи; налагодження прямого та зворотного зв'язків; створення ситуації рефлексії. Основними методами роботи є вправи, спрямовані на знайомство, прийняття правил роботи у групі; прояснення очікувань; психогімнастичні вправи та вправи на рефлексію.

2. Основна частина: оцінка рівня поінформованості щодо проблематики; актуалізація проблеми та конкретних завдань для її розв'язання; надання інформації, засвоєння знань; формування умінь, навичок, розвиток здатностей; підведення підсумків щодо змісту роботи. Основними методами роботи є: міні-лекції, мозкові штурми, дискусії, індивідуальні вправи, психогімнастика, рольові ігри, елементи арт-терапії.

3. Заключна частина – це оцінка отриманого досвіду, рефлексія заняття у двох аспектах: емоційному та змістовному. На даному етапі актуальними є вправи на рефлексію та відновлення сил учасників.

Зміст тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту студентів

Тема заняття	Мета заняття	Методи та прийоми
<i>Блок I. Розвиток внутрішньоособистісного емоційного інтелекту</i>		
1. Знайомство. Емоції та їх роль у професійному та особистому житті	<ul style="list-style-type: none"> — знайомство учасників з правилами та можливостями даного тренінгу; — розвиток уявлень про емоції, емоційний інтелект; — знайомство з основними помилками й упередженнями у світі емоцій. 	<p><i>вправи:</i> «Вірш», «Відгадай емоцію» «Напиши емоції»;</p> <p><i>формулювання цілей:</i> «Малюнок долоні»;</p> <p><i>мозковий штурм:</i> «Позитивні і негативні сторони емоцій»;</p> <p><i>міні-лекція:</i> «Поняття про емоції та ЕІ», <i>дискусія:</i> «Навіщо потрібні різні емоції?»»</p>
2. Усвідомлення власних емоцій	<ul style="list-style-type: none"> — дослідження власної емоційної сфери; — розвиток здібностей розуміння власних емоцій; — удосконалення здатності прийняття власних емоцій. 	<p><i>вправи:</i> «Стереотипи усвідомлення емоцій», «Слова-почуття», «Ірраціональні думки», «Емоція-подія-думка», «10 ситуацій»;</p> <p><i>проективний малюнок:</i> «Чарівний світ емоцій»;</p> <p><i>міні-лекція:</i> «Усвідомлення емоцій».</p>
3. Способи управління власними емоціями. Робота з негативними емоціями	<ul style="list-style-type: none"> — розвиток здібностей управління власними емоціями; — усвідомлення причин негативних емоцій; — знайомство з основними техніками зниження 	<p><i>вправи:</i> «Намалюй настрій», «Мої негативні емоції»;</p> <p>«Причини виникнення негативних емоцій», «Шкалювання емоцій», «Тропа емоцій», «Я-висловлювання»;</p> <p><i>візуалізація</i> «Храм тиші»;</p>

	напруження.	<i>міні-лекція: «Алгоритм відпрацювання негативної емоції»</i>
<i>Блок I. Розвиток міжособистісного емоційного інтелекту</i>		
4. Усвідомлення емоцій інших людей. Вербальні та невербальні індикатори емоцій	<ul style="list-style-type: none"> — розвиток здатності до співчуття, співпереживання; — розвиток здібностей розуміння емоцій інших людей; — розширення уявлень про емоційні послання і відповідні реакції співрозмовника. 	<i>вправи: «Передай емоцію», «Несподіваний гість», «Головні пов'язки», «Розповідь з трьома емоціями», «Вербалізація емоцій інших», «Розмова по телефону», «Епітети»</i> <i>міні-лекція «Вираження емоцій»</i>
5. Проектування конструктивних стосунків з іншими людьми: емоційний аспект.	<ul style="list-style-type: none"> — розвиток здібностей управління емоціями інших людей; — дослідження бар'єрів емоційної взаємодії; — оволодіння системою знань та умінь, що становлять основу конструктивної емоційної взаємодії. 	<i>вправи: «Маніпуляційна розминка», «Амортизація», «Прийняття емоцій інших», «Відображення емоцій», «Конструктивні стосунки»;</i> <i>дискусія «Вплив емоційних станів оточуючих»;</i> <i>міні-лекція «Алгоритм управління емоціями інших»</i>
6. Завершення	— оцінка власних досягнень та аналіз перспективи розвитку.	<i>вправи: «Мої досягнення (колаж)», «Лист тренеру».</i>

I останній блок процедурної моделі розвитку ЕІ – *результативний* – призначений для оцінки проведеної роботи. Критерієм ефективності є рівень розвитку ЕІ (низький, середній, високий). Важливість даного блоку полягає в тому, що дозволяє у випадку необхідності визначити напрями подальшої роботи щодо підвищення рівня розвитку ЕІ.

Програму розвитку ЕІ було впроваджено на базі Київського університету імені Бориса Грінченка протягом 2013-2014 рр. До проведення формувального експерименту були залучені студенти IV та V курсів спеціальності «Практична психологія», «Психологія», що й увійшли до складу експериментальної (n=19) та контрольної (n=19) груп. Так, кількість осіб в ЕГ та КГ була однаковою та в загальній кількості склала 38 респондентів.

Для визначення кількісних та якісних змін особливостей розвитку ЕІ у КГ та ЕГ студентів до та після формувального експерименту було використано тест ЕмІн Д.В.Люсіна.

Отримані результати не показали значущої різниці за показниками рівнів розвитку ЕІ у контрольній групі досліджуваних до та після проведення експерименту. Так, високий рівень ЕІ було виявлено у 21% студентів як під час проведення первинної діагностики, так і під час контрольного зрізу. Лише на 5% зменшилася кількість студентів з середнім та низьким рівнем ЕІ.

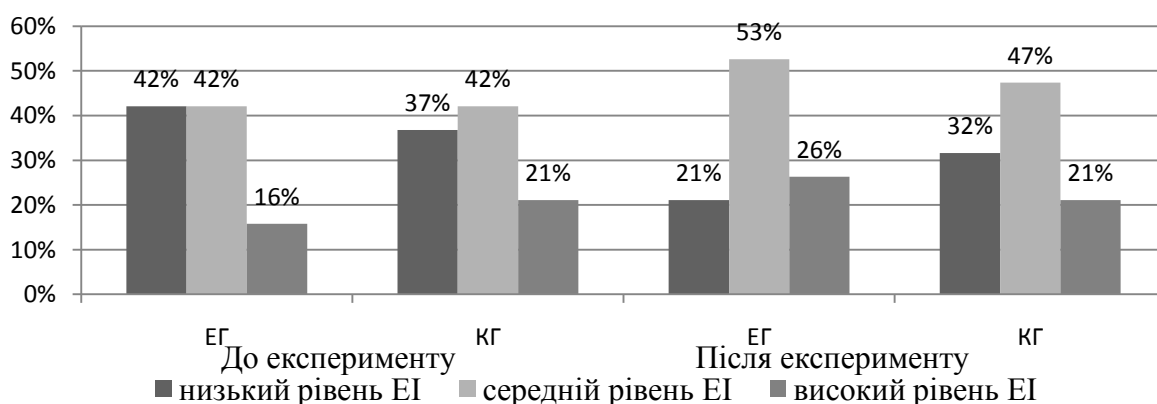


Рис.2. Динаміка рівнів розвитку емоційного інтелекту в ЕГ та КГ студентів (за методикою ЕмІн Д.В.Люсіна)

На відміну від результатів КГ, в ЕГ студентів діагностовано значні зміни за всіма рівнями розвитку ЕІ. У студентів з низьким рівнем ЕІ відмічено зниження вдвічі на 21% (з 42% до 21%), з середнім рівнем ЕІ – збільшення на 11% (з 42% до 53%), з високим рівнем ЕІ – збільшення на 10% (з 16% до 26%). Це свідчить, що студенти стали краще розуміти власні емоції та емоції інших людей, управляти ними.

Статистичну обробку отриманих даних здійснили за допомогою Т-критерію Вілкоксона для залежних вибірок, що дозволяє проводити дослідження у малих групах ($n_1 \geq 5 \leq 50$).

Порівнявши результати вимірів рівня ЕІ у контрольній групі, виявилось, що середнє значення показника загального рівня ЕІ студентів залишилося майже незмінним (81,68 та 81,52 балів відповідно). Тобто, рівень ЕІ студентів КГ до експерименту достовірно не відрізняється від рівня ЕІ після експерименту ($Z=0,59$; $p \geq 0,05$). В ЕГ середнє значення показника загального рівня ЕІ після проведення тренінгу збільшилося з 79,68 до 85,31 балів, а розбіжності до та після тренінгового впливу є статистично значимими ($Z=3,662$; $p \leq 0,001$).

Таким чином, можна стверджувати ефективність тренінгового впливу та підвищення рівня ЕІ студентів.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Таким чином, з метою оптимізації професійного становлення фахівців соціономічних професій було розроблено процедурну модель розвитку ЕІ студентів, що є схемою, яка розкриває змістову та процедурну сторони виконання поставлених завдань, має узгоджений і комплексний характер. Результати її апробації засвідчили ефективність тренінгового впливу та підвищення рівня ЕІ студентів. Проте проведені дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми та потребує розширення наукових досліджень та вдосконалення практики ВНЗ щодо розвитку ЕІ у студентів на етапі їх професійного становлення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бреус Ю. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс профессионального становления представителей социэкономических профессий / Ю.Бреус // SOCIETY, INTEGRATION, EDUCATION. Proceedings of the International Scientifical Conference. – Rzekne, 2014. – V. I. – p.65-74
2. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. – К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. – 200 с.
3. Максименко С.Д. От психологического обеспечения к психологическому сопровождению / С.Д. Максименко, Г.В. Ложкин, А.Б. Колосов // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – №12. – С. 1-10.
4. Шабанов С. Эмоциональный интеллект. Российская практика / С.Шабанов, А.Алешина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 448 с.