

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ СТУДЕНТА

**Бикова С. В.** (Одеська державна академія будівництва та архітектури,  
м.Одеса, Україна)

Складність і багатогранність функціонування сучасного суспільства, як динамічного соціального організму, зростання його системних змін обумовлюють гостру потребу розвитку потенціалу емоційного інтелекту людини задля її ефективної соціальної адаптації та успішної самореалізації. Коли людина вміє розбиратися у своїх емоційних переживаннях, управляти своїм емоційним станом, їй значно легше розв'язувати складні життєві проблеми, міжособистісні конфлікти, спілкуватися з іншими людьми. Саме із емоційним інтелектом пов'язують успішність спілкування та успішність у професійній діяльності, емоційний інтелект розглядають, як фактор психологічної культури суспільства.

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що проблема емоційного інтелекту почала привертати увагу дослідників в 90-х роках ХХ століття завдяки працям американських психологів Джека Майера і Пітера Саловея, які вперше вжили термін «емоційний інтелект» та розпочали дослідницьку діяльність щодо його вивчення.

Феномен емоційного інтелекту є предметом вивчення І.Андрєєвої, так авторка визначає у своїх наукових роботах, що в юнацькому віці загальний рівень емоційного інтелекту у дівчат більш пов'язаний з когнітивними процесами осмислення та розуміння емоцій, а у юнаків – більше з якістю міжособистісних зав'язків .

Деніель Гоулман у своїх дослідженнях доводить, що чоловіки в цілому більш стримані в прояві симпатії, печалі і дистресу, а жінки – в проявах сексуальності, гніву, а також агресії .

У ряді робіт Гіту Орме, піднімалося питання, відмінностей прояву емоційного інтелекту у чоловіків та жінок. Так автором було зазначено, що внутрішньо особистісні показники (здатність відстоювати свої права, самоствердження), здібність справлятися зі стресом (контроль імпульсивності, стресостійкість), а також адаптованість (швидкість вирішення проблем тощо) більш виражені у чоловіків. Жінки ж виявляють вищий рівень за міжособистісними показниками емоційного інтелекту (рівень емоційності, побудова міжособистісних відносин, соціальна відповідальність).

В сучасній психологічній літературі 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. В структурі емоційного інтелекту виокремлюють два аспекти – внутрішньоособистісний і міжособистісний.

Перший характеризується такими компонентами, як самооцінка, усвідомлення власних почуттів, впевненість у собі, терпимість, самоконтроль, відповідальність, мотивація досягнень, оптимізм і гнучкість. Міжособистісний аспект включає емпатію, толерантність, комунікабельність, відкритість, діалогічність, антиципацію. Рівень емоційного інтелекту є важливим засобом успішної самореалізації особистості. Високий емоційний інтелект допомагає збалансувати емоції і розум, відчути внутрішню свободу та відповідальність за себе, усвідомити власні потреби і мотиви поведінки, рівновагу, а також скорегувати стратегію власного життя. Низький емоційний інтелект призводить до поганого психічного стану і характеризується страхом, самотністю, нестабільністю, агресією, почуттям провини, депресією, фрустрацією.

Існує пряма залежність професійного становлення майбутнього фахівця від рівня розвитку емоційного інтелекту, яка проявляється в усвідомленні особистістю емоційних переживань, пов'язаних із процесом міжособистісної взаємодії, адже саме ця взаємодія буде впливати на подальшу професійну діяльність. Особливість 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.