

# ЕМОЦИОНАЛНО ОБРАЗОВАНИЕ НА СТУДЕНТИТЕ – ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Гл. ас. д-р Зорница Ганева, Бургаски свободен университет

## EMOTIONAL EDUCATION OF STUDENTS - THEORY AND PRACTICE

Zornica Ganeva, Burgas free university

***Abstract:** Study the pattern of emotional and social skills of students. Aim to optimize the practical work with students to develop their emotional and social skills for a successful realization as individuals.*

***Key words:** emotional intelligence, social intelligence, emotional and social skills, understanding own emotions*

**Емоционалното образование** е включено в обучението по учебните дисциплини „Интраперсонална и интерперсонална комуникация” и „Социална рехабилитация на деца в неравностойно социално положение”. То предоставя възможност от формиране на адекватен емоционален и социален инструментариум у студентите. Да разберат през собствените си преживявания потребността от емоционална социална грамотност.

**В теорията на емоционалното образование на студентите** се включва следната работна дефиниция за емоционална интелигентност, която се използва по време на заниманията със студентите:

∞ Емоционалната интелигентност е способност (съвкупност от емоционална, лична и социална способност) да

Усещаме, обръщаме внимание и наблюдаваме собствените си емоции и тези на другите;

Да се ориентираме сред тях, да ги разчитаме и разбираме и съответно

Да ги използваме за улесняване на нашите мисли и поведение, да направим съответните действия, да обясним постъпките си, да разрешим проблемите си.

**Емоционалните и социални умения, към които е насочена практическата работа и са обект на предизвикателството пред личността на студента са включени в 15 авторски модела за емоционална и социална интелигентност:**

1. Модел на емоционална интелигентност на Соловей и Майер (1999), MEIS - Mayer, Salovey, Caruso & Chuck Wolfe Associates

- Включва 4 области на умения.

2. Модел за емоционално интелигентно поведение на Бар-он (1997), EQ – Bar-on & Multi- Health Systems

- Включва 16 умения разделени в 5 категории.

3. Модел на емоционална интелигентност на Даниел Голман (1998), Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations

- Включва 25 умения разделени в 5 категории.

4. Карта на емоционална интелигентност на Купър (1996, 1997), EQ Map – Cooper & Q Metrics
  - Включва 20 умения разделени в 5 категории.
5. Модел на емоционална интелигентност на Нелсон (1999), EIQ – Higgs & Dulewics & ASE NFER – Nelson
  - Включва 7 умения.
6. Модел на емоционална интелигентност на Институт за здраве и човешки потенциал (2000), EI-360 – ИНР
  - Включва 13 умения разделени в 4 категории.
7. Модел за възпитаване дете с висок емоционален коефициент на д-р Лорънс Шапиро (1997)
  - Включва 12 умения.
8. Тестове за емоционална интелигентност на Робърт Ууд и Хари Толи (2003), „Test your emotional intelligence”
  - Включва 5 категории умения, които се изследват.
9. Модел на емоционална интелигентност на Мерлеведе, Бриду, Вандам (1997, 1999, 2011)
  - Включва 7 умения.
10. Модел за социална интелигентност на Карл Албрехт (2006), “Social Intelligence”
  - Включва 5 умения.
11. Модел за социална компетентност във взаимоотношенията с връстниците на Бърместър и сътрудници (1988), Buhrmester, Furman, Wittenberg & Reis
  - Включва 5 умения.
12. Трикомпонентен модел за социалната компетентност на Тимъти Кавел (1990)
  - Включва 5 умения.
13. Социална парадигма на взаимозависимостта на Стивън Кови (1999)
  - Включва 6 умения.
14. Социални, академични и житейски умения в начална училищна възраст на Нелсън, Лот, Глен (2000)
  - Включва 7 умения.
15. Модел за преподаване на социални умения на Арнолд Голдщайн
  - Включва 50 умения разделени в 6 категории.

**Практическата част на емоционалното образование включва** упражнения, насочени към разпознаване, разбиране на собствените емоции и мотивиране за изпробване на по-успешен модел на поведение в междуличностните взаимоотношения. Част от основните упражнения като „Емоция” и „Моите емоции” затрудниха в голяма степен студентите и дадоха повод за проучването, което ще представя по-долу в статията. При упражнението „Емоция” от студентите се изисква да определят за всяка една от основните емоции или емоция по избор следните компоненти:

- ⇒ Ключови думи / определение.
- ⇒ Как ще обясните емоцията (например на дете/ на възрастен).
- ⇒ Какво е физическото усещане.
- ⇒ Какъв е езика на тялото (невербално поведение).
- ⇒ Какви са вербалните прояви.
- ⇒ Възможни причини.
- ⇒ Цикъл на емоцията.

⇒ Съпътстващи (близки) емоции.

⇒ Трансформиране на емоцията- в коя положителна емоция или действие, поведение.

При упражнението «**Моята емоция - .....**» всеки студент описва поведението си при проява на собствените емоции:

⇒ Как ги изразявам невербално?

⇒ Как ги изразявам вербално?

⇒ Как ги потискам?

⇒ Причина за потискане / не изразяване.

⇒ Резултат / поведение / действия от потискане и не изразяване.

⇒ Как да ги изразя чрез емоционално интелигентно поведение.

**Трудностите**, които изпъкнаха и предизвикаха самите студентите да се замислят по различен начин за себе си и своя емоционален и социален живот, провокираха и последващото проучване.

**Цел на изследването** е да се проучи модела на емоционални и социални умения на студентите. Да се оптимизира практическата работа със студентите, което да развие техните емоционални и социални умения с цел по- успешната им реализация като личности.

**Задачите за реализиране на целта са:**

1. Установяване на емоционалните и социалните умения, с които студентите се затрудняват да прилагат.

2. Разкриване на най- важните за студентите емоционални и социални умения, необходими за успешна реализация в личния живот.

3. Разкриване на най- важните за студентите емоционални и социални умения, необходими за успешна реализация в професионалния живот.

**Предмет на изследване** са емоционални и социални умения, включени в моделите за емоционална и социална интелигентност.

**Обект са студенти** от Бургаски свободен университет. Изследвани са 30 студента от специалности «Връзки с обществеността» (2 курс) и «Социални дейности» (Магистри).

Получените данни са на базата на самооценъчен инструмент. Всеки студент определя своите 10 умения, с които се затруднява да използва. Изследваните съставят своите 'Топ 10' емоционални и социални умения, които биха ги направили успешни в личния и в професионалния живот. Изборът на умения е от моделите за емоционална и социална интелигентност, представени по- горе в доклада.

**Анализ на резултатите.**

**Емоционални и социални умения, с които се затрудняват студентите:**

**63.3 %** Ръководене на емоциите, контрол на настроението, контрол над импулсите

**23.3 %** Емоционално себеусещане и себеразбиране, изразяване на емоциите, разбиране на емоциите

**40.0 %** Управление на конфликти

**40.0 %** Лидерство

**36.7 %** Мотивация

**33.3 %** Управление на стреса

**33.3 %** Представяне пред публика

23.3 % Целеустременост

20.0 % Асертивност

20.0 % Самоконтрол

- 20.0 % Управление на времето
- 20.0 % Себепредставяне
- 16.7 % Правене на отказ
- 16.7 % Правене на конструктивна критика
- 13.0 % Работа в екип
- 13.0 % Инициативност
- 10.0 % Самоувереност
- 10.0 % Независимост
- 10.0 % Катализатор на промяна
- 10.0 % Влияние

**50 % Комуникативни умения** (Разпознаване на невербално поведение, слушане, обобщаване и конкретизиране, задаване на въпроси, възприятия и интерпретации, обратна връзка)

**Топ 10 на емоционални и социални умения, необходими в личния живот:**

- 40.0 %** Самоуважение
- 40.0 %** Емпатия
- 36.7 %** Самоконтрол
- 36.7 %** Оптимизъм
- 33.3 %** Изразяване на чувства, Емоционални умения, Управление на емоциите
- 30.0 %** Работа в екип, Сътрудничество и съдействие
- 23.3 % Асертивност. Себемотивация, Мотивация
- 20.0 % Съвестност. Разбиране на другите. Приспособимост, Адаптивност.

Социална отговорност

- 16.7 % Управление на конфликти
- 16.7 % Независимост
- 16.7 % Катализатор на промяна
- 16.7 % Доверие
- 43.3 % Общуване, Комуникативни умения (Задаване на въпроси, слушане, даване на мнение, възприятия и интерпретация)
- 13.3 % Обратна връзка
- 13.3 % Целеустременост
- 13.3 % Толерантност, Толерантност към различията
- 13.3 % Откритост
- 13.3 % Инициативност
- 13.3 % Въображение, Творчество
- 13.3 % Вземане на решения
- 10.0 % Управление на стреса
- 10.0 % Точна самооценка
- 10.0 % Себеразбиране
- 10.0 % Себепредставяне
- 10.0 % Самоувереност
- 10.0 % Развиване и поддържане на междуличностни взаимоотношения
- 10.0 % Отдаденост
- 10.0 % Лидерство
- 10.0 % Емоционално себеразбиране
- 10.0 % Контрол над импулсите
- 10.0 % Интуитивност

**Топ 10 на емоционални и социални умения, необходими в професионалния живот:**

- 60.0 % Работа в екип, Сътрудничество и съдействие
- 40.0 % Лидерство
- 36.7 % Приспособимост, гъвкавост, адаптивност
- 33.3 % Въображение, Творчество
- 30.0 % Управление на конфликти
- 30.0 % Емпатия
- 26.7 % Самоконтрол, Саморегулация
- 26.7 % Откритост към идеи, Иновативност
- 23.3 % Мотивация, Себемотивация
- 23.3 % Оптимизъм
- 23.3 % Отдаденост
- 23.3 % Влияние
- 16.7 % Управление на стреса
- 16.7 % Целеустременост
- 16.7 % Катализатор на промяна
- 16.7 % Управление на емоциите, Емоционална грамотност
- 16.7 % Инициативност
- 16.7 % Обратна връзка

**50 % Комуникативни умения** (Слушане, Обобщаване и конкретизиране, Невербално поведение, Задаване на въпроси, Възприятие и интерпретация)

- 13.3 % Точна самооценка
- 13.3 % Създаване на връзки
- 13.3 % Социална отговорност
- 13.3 % Самоувереност
- 13.3 % Асертивност
- 10.0 % Управление на времето
- 10.0 % Себепредставяне
- 10.0 % Публични презентации
- 10.0 % Разбиране на другите

#### **Изводи за практиката.**

Емоционалните и социални умения, върху които трябва да се насочи практическата работа със студентите, определени от тях като най-важни за житейския им успех, а те самите имат трудност в практическото им приложение са:

1. Асертивност (асертивно поведение)
2. Лидерство (лидерски умения)
3. Работа в екип, Сътрудничество и съдействие
4. Разбиране на другите
5. Самоконтрол, Саморегулация
6. Управление на конфликти
7. Управление на емоциите, Емоционални умения, Емоционално себеусещане и себепознаване, изразяване на емоциите, разбиране на емоциите
8. Себемотивация, Мотивация
9. Представяне пред публика
10. Себепредставяне
11. Управление на времето – организиран
12. Управление на стреса
13. Целеустременост

Във връзка с вътреличностната стабилност и адекватни личностни нагласи към успех и удовлетвореност от живота **обучението в емоционална грамотност**, макар и в

толкова късен етап от личностно образование, има изключителна важност, актуалност и потребност. От огромно значение за израстването на студентите като успешни личности е мотивирането им към по- дълбоко разбиране в изучаването и прилагането на емоционалните умения. Тук преподавателския принос включва индивидуален подход и прилагане на интерактивни методи и групова работа (групата е специфична ценност в обучението на уменията).

Относно бъдещата професионална реализация на студентите е необходимо постоянно актуализиране на информацията идваща от пазара на труда. Какво привлича работодателите, кои умения са най- ценни за кадрите, които търсят (13)? Едни от водещите компании включват в своя избор следните изисквания към кандидатите: Комуникативни умения, аналитични/ изследователски умения, компютърна грамотност, гъвкавост/ адаптивност, междуличностни взаимоотношения, лидерски умения, толерантност, планиране/ организиране, решаване на проблеми, креативност, екипна работа. За успешна професионална реализация работодателите ценят следните личностни качества: честност, морал, адаптивност, етика, упоритост, отговорност, лоялност, позитивно отношение, мотивация.

#### **Литература:**

1. Албрехт К., "Социалната интелигентност: Новата наука за успеха", Изд. Изток - Запад, 2006
2. Бъзън, Т., "С главата напред", изд. Кръгзор, 2001
3. Гардър, Х., „Множествените интелигентности на 21 век”, изд. СИЕЛА, 2004
4. Голман, Д., "Емоционалната интелигентност", изд. КИБЕА, 1999
5. Кови, Ст., "Седемте навика на високо ефективните хора", изд. КИБЕА, 1999
6. Мерлеведе, Бриду, Вандам, „Седем стъпки към емоционалната интелигентност”, изд. Класики и стил, Нелсън, Лот, Глен, „Позитивното възпитание в класната стая”, изд. ИнфоДар, 2001
7. Уилкс, Фр., "Интелигентните емоции", изд. Кръгзор, 2003
8. Орме, Г., „Емоциональное мышление”, изд. КСП+, Москва, 2003
9. Рубщейн, Н., «Как да управляваме емоциите си» изд. Изток-Запад, 2009
10. Стърнбърг, Р., "Успешната интелигентност", изд. "Наука и изкуство", 2002
11. Ууд, Толи „Професионални тестове за емоционална интелигентност”, изд. Локус, 2007
12. Шапиро, Л., "Как да възпитаваме дете с висок емоционален коефициент”, изд. ЖАР, 2004
13. Наръчник „Национални дни на кариерата 2011”, JobTiger Bg