



**О. А. Рудакова**

УДК 159.923

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ БУДУЩЕГО ПСИХОЛОГА**

Современное профессиональное образование в значительной мере связано с представлениями о том, что у обучающихся в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы высшей школы вырабатывается высокий уровень мобильности и адаптивности к неизбежно изменяющимся условиям современного социума. Профессиональная деятельность предполагает наличие у выпускника способности к быстрому освоению современных теоретико-методологических знаний и необходимых практико-ориентированных умений, направленных на решение профессиональных задач. Повышение конкурентной способности в значительной степени зависит от качества подготовки кадров. Современный психолог, помимо профессиональных знаний, должен обладать высоким уровнем эмоционального интеллекта, который гарантирует успешность его психологической и профессиональной адаптации. Перечисленные характеристики обучающихся выступают как показатели успешности будущего психолога на современном рынке труда и конкурентоспособности в контексте социального заказа.

На сегодняшний день психологическая наука содержит ряд исследований, в которых поднимается вопрос о значимости эмоциональной направленности личности, что дает возможность распознавать и понимать как собственные эмоциональные состояния, так и окружающих людей. Так, термин «эмоциональный интеллект» (И. Андреева, Р. Барон, Д. Люсин, Н. Холл, Е. Яковлева) обуславливает способность личности познавать и контролировать свои эмоции и эмоции окружающих лю-

дей – это взаимодействие одновременно когнитивного и чувственного в психике человека [1; 4; 8]. Исходя из этого эмоциональный интеллект является значимым фактором в эффективной деятельности психолога и представляется выше чем IQ «обычный» интеллект.

Согласно И. Андреевой [2], эмоциональный интеллект характеризует собой «группу ментальных способностей, которые участвуют в осознании личностью собственной мотивной сферы и окружающих в целом». Другими словами, это способность, которая содействует адаптации в обществе и позволяет легче достичь целей во взаимодействии с окружающими [2, с. 17].

Е. Яковлева определяет эмоциональный интеллект как способность действовать с внутренней средой своих чувств и желаний [7, с. 15], т.е. определять причину формирования эмоции и предполагать консеквенцию ее развития, изменять эмоциональное состояние другого человека, прибегая к вербальным и невербальным средствам взаимодействия.

Д. Люсин так же, как и большинство авторов, обозначает эмоциональный интеллект [5] как способность личности понимать и управлять эмоциями. При этом автор предлагает рассматривать два варианта интеллекта – «внутриличностный эмоциональный интеллект» и «межличностный эмоциональный интеллект», связанных с различными когнитивными процессами и навыками [5, с. 30].

Во внутриличностный эмоциональный интеллект включены следующие компоненты индивидуально-личностных особенностей: уровень самооценки, самосознание чувств, Я-концепция, мотивация, оптимистичность, самообладание, ответственность, гибкость и терпимость.

Следует отметить, что уровни сформированности эмоционального интеллекта определяют возможность успешной или менее успешной самореализации в профессиональной деятельности будущих психологов.

Высокий уровень эмоционального интеллекта подразумевает баланс разума и чувств. Высокий уровень эмоционального интеллек-



та способствует возникновению ощущения внутренней свободы при осознании полной ответственности за себя и свое поведение, влечет за собой необходимость удовлетворять личные потребности в соответствии с мотивами поведения и достигать баланса, внося коррективы в стратегию собственной жизни.

Низкий уровень эмоционального интеллекта проявляется в дисбалансе разума и чувств. Низкий уровень эмоционального интеллекта влечет за собой затруднения личности в понимании собственных мотивационно-потребностных и эмотивно-чувственных побуждений, что приводит к фрустрации, а в итоге – к депрессии.

В систему межличностного эмоционального интеллекта включены следующие компоненты индивидуально-личностных особенностей: развитая эмпатийность, толерантность, антиципация, высокий уровень коммуникативных способностей и открытость.

Обобщая вышесказанное, отметим, что под эмоциональным интеллектом понимается эмоционально-интеллектуальная деятельность личности, включающая совокупность личностных эмоционально-социальных способностей, которые формируют следующие умения: преодолевать давление окружающей среды; структурировать поведение, опираясь на собственные чувства, желания и потребности; распознавать репрезентируемые эмоции; управлять эмоциональной сферой на основе конгруэнтности мыслительных операций и эмотивно-чувственной сферы.

Профессиональная деятельность психолога predeterminedena высоким уровнем ответственности и напряженности, способностью к эмоционально-волевой регуляции, наличием динамичных межличностных взаимодействий. В связи с этим, рассматривая структуру эмоционального интеллекта, можно выделить следующие компоненты: эмпатийность, эмоциональную сдержанность и устойчивость, уравновешенность, коммуникативную толерантность.

Профессия психолога находится в социальном континууме в связи с тем, что субъектами и объектами профессиональной деятель-

ности являются люди, т. е. носители сознания и самосознания (личностно-психологические особенности, психические процессы и явления). Исходя из этого, особенностью эмоционально-интеллектуальной сферы психологов является способность не только «владеть собой» – быть эмоционально сдержанным и устойчивым, а проявлять уравновешенность, эмпатию и коммуникативную толерантность.

Таким образом, развивать эмоциональный интеллект у будущего психолога необходимо в процессе профессиональной подготовки, т. к. юношеский возраст является независимым периодом становления личности человека и его психологических особенностей.

Развитие эмоционального интеллекта у будущих психологов возможно рассматривать в двух направлениях: первое – это онтогенетическое изучение процесса изменения способностей, второе направление ориентировано на создание специальных условий для развития структурных компонентов эмоционального интеллекта личности.

В исследованиях В. Кулганова и Н. Самуйловой [3], посвященных изучению эмоционального интеллекта, выявлено, что девушкам свойственен контроль собственных эмотивных проявлений (чаще всего социально не одобряемых, таких как агрессия и чувство вины), которые, в свою очередь, не свойственны юношам. Также исследования показали, что юноши, способные управлять собственными эмоциями, готовы принимать других людей такими, какие они есть, – данное принятие способствует к эффективной эмоциональной саморегуляции. Для девушек важна самостоятельность, которая делает их более независимыми и свободными.

Главным для юношей, согласно В. Кулганову и Н. Самуйловой, является контроль внешней экспрессии эмоций, что способствует эффективному управлению своим поведением. Юноши легче преодолевают ситуативную тревожность, подавляют гнев и раздражительность, в ситуациях межличностного взаимодействия более тактичны и гибки. Им свойственно испытывать чувства радости при успешном преодолении внешних прояв-



лений своей экспрессии. Контроль над внешней экспрессией (сдерживание гнева, злости, раздражительности) у девушек не позволяет им регулировать тревожность, что приводит к снижению уровня эффективности коммуникации [3, с. 99].

Опираясь на основные способности, представляющие собой структурные компоненты эмоционального интеллекта, можно представить этапы его развития у будущих психологов.

Первый этап. Самопознание будущим психологом самого себя: самоосознание себя как личности, познание собственного внутреннего мира, своих эмоций и чувств, принятия себя.

Второй этап. Обучение методам и техникам регулирования собственными эмоциями и координации эмоциональным состоянием, а также использованию собственного эмоционально-чувственного опыта для достижения поставленной цели.

Третий этап. Развитие способности идентифицировать эмоции окружающих людей, воспринимать эмоционально-чувственный мир партнера по общению, развитие эмпатии.

Четвертый этап. Усвоение навыков регулирования эмоционально-чувственным состоянием партнера по общению, целенаправленного воздействия на предупреждение негативных эмотивных состояний в межличностном взаимодействии.

Пятый этап. Совершенствование структурных компонентов эмоционального интеллекта и эффективное применение навыков в профессиональной деятельности на практике [6].

Таким образом, эмоциональный интеллект являет нам конгруэнтность интеллектуальной и эмотивной сфер личности, в процессе которой личность способна анализировать эмоции и чувства как свои собственные, так и партнера по взаимодействию. Социокультурный феномен развития эмоционального интеллекта у будущих психологов указывает на усиление продуктивности межличностного восприятия и взаимодействия, что способствует полноценной реализации личных потребностей и профессиональных способнос-

тей, не мешая творческому проявлению субъектам взаимодействия. Развитие эмоционального интеллекта у будущих психологов основывается на совершенствовании его структурных компонентов с учетом двойственности природы их возникновения. Так, развитие целостности рассматриваемого феномена возможно лишь при условии активизации всей когнитивно-эмотивной сферы личности, что предполагает процесс пооперационного продвижения, конечной целью которого является развитие высокого уровня эмоционального интеллекта, а также развитие эмоциональной компетентности, являющейся одним из показателей высокого профессионализма будущего психолога.

#### АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается понятие «эмоциональный интеллект» как способность личности распознавать и управлять эмоциями, намерениями для решения практических задач. В работе обосновывается необходимость развития данного личностного качества у будущих психологов, а также его значение для успешной профессиональной деятельности. В статье анализируются структурные компоненты эмоционального интеллекта в личностной сфере будущих психологов, приведены условия и основные этапы развития эмоционального интеллекта личности.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, структура эмоционального интеллекта, эмоции, подготовка будущих психологов.

#### SUMMARY

The article considers the concept of “emotional intelligence” as the ability of a person to recognize and control emotions, intentions for solving practical problems. The paper substantiates the need for the development of this personal quality in future psychologists, as well as its importance for successful professional activities. The article analyzes the structural components of emotional intelligence in the personal sphere of future psychologists, describes the conditions and main stages of development of the emotional intelligence of the person.

**Key words:** emotional intelligence, the structure of emotional intelligence, emotions, the training of future psychologists.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева И. Н. Гендерные различия в структуре эмоционального интеллекта // Женщина. Образование. Демократия: Материалы VII Международной междисциплинарной научно-практической конференции. – Минск, 2004. – С. 282–285.
2. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 16–26.
3. Кулганов В. А., Самуйлова Н. Н. Гендерные особенности управления эмоциями в юношеском возрасте // Здоровая личность: материалы международной научно-практической конференции. – СПб: СПбГИПСР, 2012. – 168 с.
4. Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – С. 264–278.
5. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 29–36.
6. Мещерякова И. Н. Формирование эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в вузе // Вестник Тамбовского университета. – 2010. – Вып. 1. – С. 157–161.
7. Яковлева Е. Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 20–27.
8. Bar-On R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI) // Psicothema. – 2006. – Vol. 18. Oviedo (Spain) – Pp. 13–25.



**А. А. Ковалевская**

УДК 159.942.5

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ И УТРАТЫ

Проблема описания и изучение способов оказания помощи в случае переживания горя и потери актуальны всегда. Горе или синдром утраты – это тяжелое, но естественное переживание. В большинстве случаев человек самостоятельно с ним справляется и продолжает жить, обогащенный новым опытом. Однако в этом случае оказываются полезны даже минимальные теоретические знания по вопросу психологических особенностей переживания утраты.

Целью данной статьи является теоретический и эмпирический анализ психологических особенностей переживания горя и потери, определение путей и методов оказания психологической помощи горюющим.

В психологии горе определяется как переживание потери или утраты. По мнению К. Изарда, это переживание может быть одинаково интенсивно и в случае временной разлуки, и в случае смерти близкого человека. Физическая и психологическая, действительная и воображаемая утрата может переживаться одинаково тяжело [2].

В широком понимании к возникновению состояния горя могут привести следующие события:

- смерть родного, близкого или даже незнакомого лично человека (в результате аварии или катастрофы);
- разлука временная или постоянная (развод, отъезд, утрата дружеских отношений);
- потеря или гибель домашних животных;
- социальные потери (потеря социального статуса, работы);
- психологические и духовные потери (потеря способностей, убеждений);