

фессионального обучения // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс. 2013. № 8 (12). С. 93-98.

9. Платонова Р.И. Формирование творческого от-

ношения студентов педагогических специальностей к будущей профессиональной деятельности // Сибирский педагогический журнал. 2007. № 13. С. 111-116.

## POSSIBLE RESEARCH ACTIVITIES IN THE DEVELOPMENT OF THE COMPETITIVENESS OF UNIVERSITY STUDENTS

© 2014

*M.V. Korchagina*, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the chair "Pedagogy and psychology"  
*Penza State Technological University, Penza (Russia)*

*Annotation:* The article considers the concept of "competitiveness" and "competitiveness specialist". By means of developing the competitiveness of the specialist is scientific-research activity of students. The article presents directions and stages of the organization of research activity of students in the Penza state technological University, aimed at development of competitiveness of students.

*Key words:* competitiveness, competitiveness specialist, scientific and research activities of students.

УДК 159.923.2

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГОВ

© 2014

*И.В. Костакова*, кандидат психологических наук, доцент кафедры «Теоретическая и прикладная психология»  
*Тольяттинский государственный университет, Тольятти (Россия)*

*Аннотация:* в статье рассматривается роль эмоционального интеллекта в профессиональной самореализации психологов. Теоретически обосновано содержание переменных эмоционального интеллекта и экспериментально подтверждены взаимосвязи между ними и успешностью профессиональной самореализации психологов.

*Ключевые слова:* самореализация, профессиональная самореализация, эмоциональный интеллект, переменные эмоционального интеллекта.

Современные социокультурные процессы, происходящие в обществе, связанные с расширением масштабов межкультурного, межличностного взаимодействия, актуализируют и делают востребованными специалистов психологических профессий в разных сферах жизнедеятельности. При этом к личностному и профессиональному развитию специалистов-психологов предъявляются высокие требования. Понимание и активизация механизмов и факторов профессиональной самореализации повышает не только успешность собственной профессиональной деятельности специалиста, а также через пространство профессионального взаимодействия активизирует личностное развитие потенциальных клиентов. Для каждого специалиста в данной ситуации происходит осознание, что наиболее полное раскрытие всей глубины продуктивного профессионального и личностного самоосуществления возможно, благодаря владению внутренними механизмами самореализации, связанными с определенными факторами. Одним из факторов профессиональной самореализации психолога выступает эмоциональный интеллект.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы зарубежных и отечественных авторов по изучению саморазвития и самореализации личности (К.Г.Юнг, А.Маслоу, К.Роджерс, К.А.Абульханова-Славская, Э.В.Галажинский, И.Д.Егорычева, Л.А.Коростылева, С.И.Кудинов и др.), а также работы по проблемам эмоционального интеллекта и его составляющих (Дж. Майер, П.Сэловей, Д.Карузо, Д.Гоулман, Н.Холл, Е.П.Ильин).

Профессиональная самореализация является относительно новым понятием в психологической науке, хотя профессиональному развитию специалиста в отечественной науке посвящены многие исследования (Б.Г.Ананьев, К.К.Платонов, Е.А.Климов, В.Д.Шадриков и др.).

Современное понимание явления «самореализации» и «профессиональная самореализация» связано с подходами Д.А.Леонтьева, И.Д.Егорычевой (самореализация как деятельностьное образование); Э.В.Галажинского, Л.А.Коростылевой, С.И.Кудинова (самореализация как системное образование личности)[1]. Данное исследова-

ние проводилось в русле полисистемного подхода самореализации личности С.И.Кудинова, где выделяются формы, условия и виды самореализации[2].

В настоящее время эмоциональный интеллект, а также его взаимосвязь с профессиональной самореализацией не изучены и являются открытым вопросом психологической науки.

Цель данного исследования – выявить роль эмоционального интеллекта в успешности профессиональной самореализации специалистов-психологов.

Рассмотрим подробнее содержание понятия «эмоциональный интеллект».

В начале 1990-х гг. в психологической литературе появился термин «эмоциональный интеллект» (П.Саловей и Дж.Мейер), который был дифференцирован из более широко используемого в психологии понятия «социальный интеллект». Вышеназванные авторы определяют эмоциональный интеллект как «способность воспринимать и понимать проявления личности, выражаемые в эмоциях, управлять эмоциями на основе интеллектуальных процессов»[3,с.243]. Позднее эти теоретические положения дополнили новые исследования в области эмоционального интеллекта, одним из авторов которых явился Н.Холл. Компонентами эмоционального интеллекта по Холлу являются (с уточняющими характеристиками Е.П.Ильина): эмоциональная осведомленность; управление своими эмоциями (эмоциональная неригидность); самомотивация (произвольное управление своими эмоциями); эмпатия; распознавание эмоций других людей (умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей)[2].

Теоретически обосновывая взаимосвязь эмоционального интеллекта с успешностью профессиональной деятельности специалиста-психолога, можно отметить следующее. Для осуществления данной профессиональной деятельности, для понимания и разрешения психологической проблемы человека, нуждающегося в психологической помощи, психологу в первую очередь необходимо идентифицировать его эмоциональное состояние, определяя максимально точное отношение данной личности к значимой ситуации или объекту действительности. Психолог должен уметь определить вид

эмоций (коммуникативные, фрустрационные, интеллектуальные, эмоции ожидания и прогноза и т.д.), а также актуальные потребности с ними связанные, то есть применить согласно Н.Холла, эмоциональную осведомленность, первый компонент эмоционального интеллекта.

При этом в ходе формирования и поддержания психологического контакта с клиентом, быть с одной стороны эмоционально включенным в профессиональное общение, а с другой стороны, гибким в проработке своих эмоциональных состояний (как резонансных, так и персональных); отзывчивым и сочувствующим с одной стороны, и транслирующим поддержку и уверенность, с другой, не смотря на драматизм переживаний и трудные ситуации клиентов. Все это связано со вторым компонентом эмоционального интеллекта – управление своими эмоциями.

Третья составляющая эмоционального интеллекта проявляется как высокая степень эмоциональной саморегуляции психолога, владение способами саморегуляции эмоциональных состояний. Это важно в плане сохранения собственной личности как инструмента психологической помощи, не допуская проявления профессиональной деформации, синдрома эмоционального выгорания, вторичной травматизации.

Эмпатия, четвертая компонента эмоционального интеллекта, является основой необходимого принципа и технологии гуманистически-ориентированных подходов и техник оказания психологической помощи («эмпатийное вчувствование» К.Роджерс), чувствительность к изменениям состояния клиента в процессе осуществления таких видов психологической деятельности как психологическое консультирование, психокоррекция, психотерапия – одно из важных условий понимания динамики изменений клиента.

И, наконец, умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей, являясь интерпретацией пятого компонента эмоционального интеллекта, предполагает знание и осмысленное применение механизмов психологического воздействия в выборе и использовании специальных техник и методов практической психологии, например, таких как отражение чувств, конфронтация, релаксация и многих других из инструментария специалиста.

Экспериментальное исследование проводилось среди психологов и педагогов-психологов организаций г.о. Тольятти (n=30), пол – женский, возраст респондентов находился в диапазоне от 23 до 38 лет с разным стажем работы. Использовались следующие диагностические методики: Тест-суждений самореализации личности С.И.Кудинова, направленный на оценку уровня и содержания собственной самореализации[4], метод экспертной оценки профессиональной самореализации психологов и педагогов-психологов, методика оценки эмоционального интеллекта (опросник EQ) Н.Холла[3, с.645].

Анализируя полученные данные, можно заметить явные отличия в показателях профессиональной самореализации у респондентов каждой из групп.

Можно отметить, что для 1-ой группы психологов с высоким уровнем самореализации (20% выборки) (Таблица 1) свойственны такие характеристики как осмысленность целей-ценностей, энергичность, оптимистичность, интернальность и креативность, что позволяет охарактеризовать их как людей зрелых, энергичных, с оптимизмом смотрящих в будущее. Эти специалисты берут на себя ответственность за все происходящее в их профессиональной деятельности, у них хорошо развиты творческие способности и умение нестандартно мыслить. Большинство респондентов данной группы имеют сформированный круг ценностей и жизненных смыслов и четко осознают свои профессиональные цели и способы их достижения, чаще используют деловой, реалистичный подход к поискам путей и способов решения профессиональных проблем. При этом они способны

действовать быстро и с большим напряжением своих физических и духовных сил, направляя свою деятельность на достижение поставленной цели, отличаются уверенностью в профессиональном будущем. При этом соотношение эгоцентрических и социоцентрических установок отличается незначительным преобладанием направленности на собственные потребности и интересы, однако это не мешает им достигать общих целей при взаимодействии с социумом или коллегами, так как при этом реализуется стремление внести свой вклад в общее дело и желание помочь окружающим. В то же время результаты исследования свидетельствуют о наличии небольших трудностей в межличностной сфере, которые в дальнейшем могут затруднять профессиональную самореализацию.

Психологов 2-ой группы со средним уровнем самореализации (50% выборки) отличает преобладание эгоцентрической позиции, что, вероятно, затрудняет их взаимодействие с коллегами и клиентами. Но, не смотря на это, при поиске путей и способов решения проблем они выбирают конструктивный, реалистический подход. Большинство респондентов данной группы определили для себя круг профессиональных ценностей и целей, хотя могут испытывать трудности в постановке конкретных целей деятельности и выборе способов их достижения. Отметим также их неустойчивое эмоциональное состояние – от астенических до стенических переживаний.

3 группа специалистов с низким уровнем профессиональной самореализации (30% выборки) отличается выраженными на фоне прочих показателями осведомленности целей-ценностей, эргичности, экстернальности, эгоцентризма, социоцентризма и консервативности. С качественной стороны это означает, что респонденты данной группы не так четко осознают жизненные цели и смыслы, что ведет к понижению уровня их самореализации, хотя и имеют представление о данной экзистенциальной категории (показатель осведомленности). По сравнению со специалистами 1-ой группы, они находятся в неудовлетворительном психофизическом состоянии и в недостаточной степени могут применять свои силы для решения возникающей задачи или не хотят прикладывать для этого должных усилий. Также снижен их психоземotionalный фон с преобладанием пессимистического настроения. Последние два факта могут свидетельствовать о синдроме эмоционального выгорания или о внутренних противоречиях острого или хронического конфликта.

Специалисты с низким уровнем самореализации имеют экстернальный локус контроля и предпочитают перекладывать ответственность за свои действия и результаты деятельности на других или внешние обстоятельства, что подтверждается значительным преобладанием социоцентрических тенденций.

Таблица 1 - Распределение средних шкальных показателей профессиональной самореализации в каждой группе (в скобках)

Группы респондентов	Шкалы															
	Осм ц	Ос в.ц	Э-Р	А-Р	С-Т	А-С	И-Н	Э-Н	С-Ц	Э-Ц	К-Р	К-Н	К-Т	Л-Т	С-Б	Л-Б
Высокий уровень самор-ции	2,8	2,3	2,7	1,1	2,4	1,2	2,6	1,2	2,4	2,6	2,2	1,6	2,1	1,1	1,2	1,2
Средний уровень самор-ции	2,5	1,5	1,2	1,0 <sub>5</sub>	1,5	1,4	1,8	1,4	1,5	2,2	1,5	1,2	1,4	1,1	1,2	1,4
Низкий уровень самор-ции	1	1,4	1,2	1,2	1,1	1,4	1,6	1,2	1,8	0,6	1,1	1,2	1,2	1	1,0 <sub>4</sub>	1,4

Примечание: С-3 - осмысленность целей-ценностей самореализации; Л-3 - осведомленность целей-ценностей; Э-Р - энергичность; А-Р - аэнергичность; С-Т - оптимистичность; А-С - пессимистичность; И-Н - интернальность; Э-Н - экстернальность; С-Ц - со-

диоцентризм; Э-Ц - эгоцентризм; К-Р - креативность; К-Н - консервативность; К-Т - конструктивность; Д-Т - деструктивность; С-Б - социальные барьеры самореализации; Л-Б - личные барьеры самореализации

Таким образом, можно говорить об отсутствии профессиональной позиции, мнение специалиста конформирует с групповым мнением, часто психолог не имеет собственного осмысленного решения той или иной организационной ситуации. У респондентов данной группы, как испытуемых со средним уровнем самореализации, в достаточной мере развиты творческие способности, они проявляют готовность к созданию принципиально новых идей, отклоняющихся от традиционных схем мышления, но с усилием проявляют способность мыслить конструктивно и принимать реалистичные решения. При отсутствии выраженных показателей шкал «деструктивность» и «социальные барьеры самореализации», шкала «личные барьеры самореализации» подтверждает вышеобозначенные предположения о наличии внутриличностных трудностей, препятствующих как личностной, так и профессиональной самореализации (Таблица 1).

На следующем этапе эмпирического исследования было проведено изучение успешности профессиональной деятельности психологов и педагогов-психологов при помощи метода экспертных оценок. Профессиональная самореализация предполагает не только процесс самоосуществления в профессиональной деятельности, а вместе с тем конкретный результат этой деятельности. Группа экспертов была сформирована из руководителей или коллег респондентов, хорошо знающих содержание и результативность их деятельности. Анализ общих данных показал, что экспертные оценки распределились на три группы: 23% специалистов, по мнению экспертов, наиболее успешны в своей профессиональной деятельности; 67% специалистов-психологов имеют средние показатели успешности деятельности; 10% психологов и педагогов-психологов имеют низкие показатели успешности профессиональной деятельности.

Рассмотрим показатели эмоционального интеллекта в группах с разным уровнем профессиональной самореализации.

В 1-ой группе специалистов с высоким уровнем профессиональной самореализации (Рис. 1) на первый план среди других компонентов эмоционального интеллекта вышел показатель эмпатии (66,4% высокий уровень, по 16,6% низкий и средний). Именно эмоциональная чувствительность, способность к эмоциональному пониманию и поддержке является сильной стороной психологов и педагогов-психологов с высоким уровнем самореализации.

Также эти респонденты хорошо осведомлены и разбираются в содержании, видах и закономерностях основных эмоциональных явлений человека, особенностях переживания тех или иных эмоциональных состояний (по шкале «эмоциональная осведомленность» у большинства респондентов проявился высокий и средний уровень — 83,4% и у 16,6% — низкий уровень). По шкале «самотивация» 66,4% испытуемых находятся на среднем уровне, что означает достаточное знание, но не всегда использование в практической деятельности способов и приемов саморегуляции эмоционального состояния (по 16,6% — низкий и высокий). Показатели шкалы «управление своими эмоциями» у всех респондентов выявили низкий уровень признака, что свидетельствует о трудностях, связанных, возможно, с сохранением эмоциональной дистанции; об эмоциональном слиянии с клиентом, предрасположенности к эмоциональному заражению. Вероятно, в сопоставлении с высокой эмпатией, специалисты могут проявлять время от времени ригидность в управлении самим ходом психологической работы, логикой самого процесса психологической помощи.

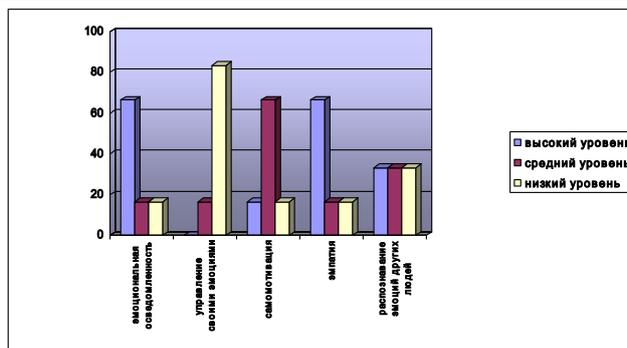


Рис. 1. Распределение показателей эмоционального интеллекта по шкалам в 1-ой группе

Во 2-ой группе со средним уровнем профессиональной самореализации (рис.2) у большинства специалистов сформированы представления об эмоциональной сфере человека (19,8% респондентов высокий уровень, у 46,2% — средний уровень), тем не менее, у 33% из них наблюдается низкий уровень эмоциональной осведомленности, что существенно затрудняет профессиональное общение. По шкале «управление своими эмоциями» у 80,2% респондентов проявился низкий уровень, а 19,8% имеют средний уровень развития данного качества, тем самым можно говорить о неспособности к саморегуляции, которая связана с недостаточными знаниями в механизмов и способов саморегуляции, что подтверждают показатели шкалы «самотивация» (на высоком уровне находятся 13,2% испытуемых, 40,6% находятся на среднем уровне, а 46,2% — на низком уровне). Способности к эмпатийному слушанию выражены, тем не менее, несколько снижены в сравнении с показателями респондентов с высокой профессиональной самореализацией (13,2% — высокий уровень, 67% — средний уровень, и 19,8% — низкий уровень проявления эмпатии).

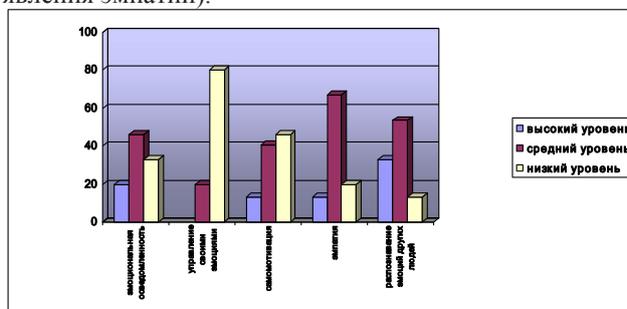


Рис. 2. Распределение показателей эмоционального интеллекта по шкалам во 2-ой группе

При этом хорошо сформированы умения распознавания эмоций других людей (13,2% низкий уровень, 53,8% средний уровень, 33% высокий уровень), что позволяет специалистам-психологам эффективно ориентироваться на изменение эмоционального состояния клиента в ходе психологической работы. В 3-ей группе с низким уровнем профессиональной самореализации (рис.3) у респондентов зафиксировано преобладание показателей эмоциональной осведомленности (у 77% респондентов высокий уровень и у 23% — низкий уровень). При наличии прочных знаний об эмоциональной природе человека, они не способны эффективно использовать их в своей практической деятельности по причине сниженных показателей других признаков эмоционального интеллекта. Им трудно различить у людей проявления разных эмоций; является сниженной их способность к эмпатии, эти респонденты не всегда могут управлять своим состоянием, не владеют способами снижения

эмоционального напряжения других людей, и конечно, такие специалисты испытывают серьезные затруднения и не могут оказать эффективную психологическую помощь другим людям.

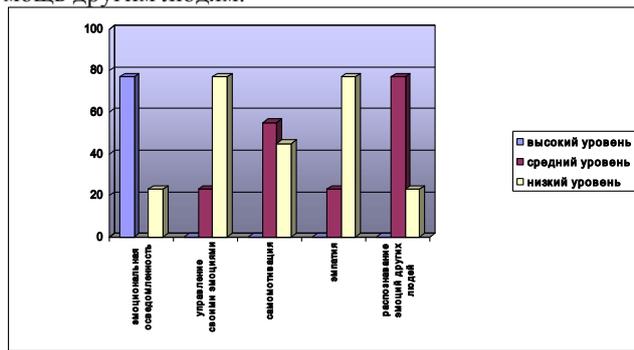


Рис. 3. Распределение показателей эмоционального интеллекта по шкалам в 3-ей группе

Следующим этапом экспериментальной работы было выявление взаимосвязи между показателями профессиональной самореализации специалистов и уровнем эмоционального интеллекта. Были осуществлены расчеты по выявлению корреляционной связи между показателями профессиональной самореализации и средними показателями по шкалам эмоционального интеллекта. В результате в 1-ой группе у респондентов с высоким уровнем самореализации была обнаружена значимая связь между профессиональной самореализацией и эмоциональным интеллектом (по интегративному показателю)  $r=0,83(p<0,05)$ , а также таким компонентам эмоционального интеллекта как «управление своими эмоциями»  $r=0,78(p<0,05)$ . Таким образом, можно говорить о том, что специалисты с высоким уровнем эмоционального интеллекта в целом являются профессионально самореализующимися. Между показателями профессиональной самореализации и шкалы «самотивация» обнаружена связь на уровне тенденции, что говорит о возможном проявлении этого свойства на большей по численности выборке.

Во 2-ой группе у респондентов со средним уровнем профессиональной самореализации была обнаружена так же, как и у специалистов 1-ой группы, значимая связь между самореализацией и эмоциональным интеллектом по интегративному показателю  $r=0,72(p<0,01)$  и такими компонентами эмоционального интеллекта как

«управление своими эмоциями»  $r=0,61(p<0,05)$  и «самотивация»  $r=0,67(p<0,01)$ . Это свидетельствует о том, что респонденты со средним уровнем профессиональной самореализации имеют достаточный уровень саморегуляции эмоционального состояния и проявляют эмоциональную включенность и гибкость в межличностном взаимодействии и успешно справляются с саморегуляцией эмоциональных состояний (как резонансных, так и персональных) в процессе профессионального общения.

В 3-ей группе у респондентов с низким уровнем самореализации была обнаружена связь на уровне тенденции между самореализацией и эмоциональным интеллектом (по интегративному показателю), а также отрицательная значимая связь с таким компонентом эмоционального интеллекта как «эмоциональная осведомленность»  $r=-0,86(p<0,01)$ .

Таким образом, сами по себе специальные знания психологии эмоциональных явлений без практических компонентов эмоционального интеллекта (эмпатийное слушание, владение приемами саморегуляции и регуляции состояния другого и т.д.) могут препятствовать проявлению профессиональной самореализации у респондентов данной группы.

Проведенное нами исследование вносит определенный вклад в обоснование эмоционального интеллекта как фактора профессиональной самореализации специалистов-психологов, но является лишь одним из аспектов решения данной проблемы. Перспективными направлениями научных исследований могут стать дальнейший научный поиск и обоснование других факторов и психологических условий оптимизации профессиональной самореализации психологов, а также разработка новых методов и технологий развития эмоционального интеллекта у будущих психологов в процессе профессиональной подготовки.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Костакова И.В. Развитие общительности как фактор самореализации студентов – будущих психологов: Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук. Самара. 2008. 27 с.
2. Кудинов С.И. Полисистемный подход исследования самореализации личности// Сибирский педагогический журнал. 2007. № 11. с. 337-346.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е изд. СПб.: Питер, 2007. 783 с.
4. Кудинов С.И., Кудинов С.С. Психодиагностика личности. Тольятти: Издательство ТГУ, 2012.

#### EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR IN PROFESSIONAL SELF-REALIZATION PSYCHOLOGISTS

© 2014

*I.V. Kostakova*, candidate of psychological sciences, associate professor of the chair «Theoretical and applied psychology»  
Togliatti State University, Tolyatti (Russia)

*Annotation:* the article examines the role of emotional intelligence in professional self-realization psychologists. Theoretically grounded variables of emotional intelligence and experimentally confirmed the relationship between them and the success of professional self-psychologists.

*Keywords:* self-realization, self-realization of a professional, emotional intelligence, emotional intelligence variables.