

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ
КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ
ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ**

Цалко Л.В.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь, Беларусь

Исследование эмоционального интеллекта важно для решения ряда важнейших прикладных задач. Понимание его структуры, способов его развития способствует более глубокому пониманию и осознанию эмоциональных явлений, возникающих между людьми в процессе межличностного взаимодействия и определяющих его протекание. Существенное влияние развитие эмоционального интеллекта сказывает на повышение психологической культуры в обществе.

Культура (от лат. «cultura» – возделывание, воспитание, образование, развитие, почитание) в энциклопедическом словаре определяется как «исторически определенный уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях» [1, с. 669]. В соответствии с этим определением, можно говорить о культуре общества и культуре отдельного человека.

Культурный уровень человека во многом определяет качество всей его жизни, степень ее духовности. В последнее время выделяют различные грани общей культуры человека: художественная культура, информационная культура, техническая культура и др. Часто говорят и о психологической культуре человека. Психологическую культуру можно определить как уровень навыков и привычек самоорганизации, саморегуляции, межличностного взаимодействия субъекта, позволяющие ему достигать вершинных уровней профессионального и личностного развития и самореализоваться в жизни.

Психологическая культура, которая выражается в способах и типах организации жизнедеятельности, во многом зависит от уровня психологических знаний. Осведомленность в вопросах психологии, или другими словами, психологическая компетентность, – важное условие для развития психологической культуры. Она указывает на уровень психологических знаний в различных сферах, значимых для осознанной организации жизни (психология личности, межличностное взаимодействие, психология профессиональной деятельности и др.). Формирование этих знаний у студентов, как правило, идет целенаправленно в процессе обучения в учебном заведении. Однако нельзя забывать и о том, что какая-то часть знаний формируется как результат общения с другими людьми, либо в процессе самообразовательной деятельности.

Развитие эмоционального интеллекта позволяет каждому человеку лучше анализировать свои мысли, осознавать уровень и характер их воздействия на различные грани нашего внутреннего мира, понимать, какова роль эмоций в принятии решений. Все это способствует развитию самосознания личности, способности брать на себя ответственность.

Принятие себя в целостности является важнейшей предпосылкой для выстраивания гармоничных и полноценных отношений с окружающими. Ведь когда человек не принимает себя,

заостряя внимание на своих недостатках и комплексах, он не может открыться для доверительных и развивающих отношений. Он может просто «увязнуть» во внутренних конфликтах, в состоянии неудовлетворенности, которая возникает, как отмечает К.А. Абульханова-Славская, ввиду того, что человек часто ведет с собой «двойную игру»: «испытывая разочарование в одном, мы утешаем себя победой в другом, подводя все к какому-то балансу. Но при этом не замечаем, что, лишь успокаиваем себя, загоняя вглубь чувство недовольства, вместо того, чтобы раскрыть его причины и реально изменить жизнь». В то же время, далее автор отмечает, насколько важно ощущать состояние удовлетворенности. Она пишет: «Удовлетворенность — чувство верности, подлинности своей жизни — это порой едва ли не единственный источник наших жизненных сил, жизненной стойкости, жизненной инициативы, нашей способности идти вперед» [2, с. 12].

Понимание и принятие своих переживаний позволяет человеку не прибегать к различным психологическим защитами, или, как пишет Ф.Е. Василюк, «отвернуться от реальности, спрятав голову в песок», а прямо и честно «посмотреть реальности в глаза», видеть ее «ясно и отчетливо, не допуская малейшего самообмана и недооценки сил и неподатливости реальности...» [3, с. 134].

Адекватный взгляд на свой внутренний мир, на свои особенности, способствует как повышению уровня психологической культуры личности, так и ее самореализации.

Проблема самореализации личности рассматривается в рамках различных наук. Имеются исследования в рамках философии, социологии, педагогики. В психологической науке самореализация привлекает внимание в первую очередь ученых-гуманистов.

В психологии есть разные мнения относительно сущности самореализации. Например, российский ученый Е.Е. Вахромов определяет самореализацию, сравнивая ее с процессом самоактуализации. Он приходит к следующему выводу: «Самоактуализация и самореализация оказываются, таким образом, двумя неразрывными сторонами одного процесса, процесса развития и роста, результатом которого является человек, максимально раскрывший и использующий свой человеческий потенциал, самоактуализировавшаяся личность. Акт самоактуализации — это некоторое конечное число действий, выполняемых субъектом на основании сознательно поставленных перед собой в ходе самореализации целей и выработанной стратегии их достижения. Каждый акт самоактуализации завершается специфической эмоциональной реакцией — «пиковым переживанием», положительным в случае успеха, и отрицательным (боль, разочарование) — в случае неудачи» [4, с. 159].

Л.А. Коростылева считает, что «процесс реализации себя — это осуществление самого себя в жизни и повседневной деятельности, поиск и утверждение своего особого пути в этом мире, своих ценностей и смысла своего существования в каждый момент времени» [5, с. 35].

Итак, самореализация представляет собой осознанный процесс практического воплощения человеком своих интересов, ценностей, целей и других внутренних мотивационно-смысловых образований в ходе организации взаимодействия с другими людьми и в процессе осуществления продуктивной деятельности.

Представленные выше идеи ученых позволяют обоснованно предположить, что уровень самореализации человека и его психологической культуры во многом зависит от уровня эмоциональной зрелости, или от эмоционального интеллекта. Поэтому важно обосновать методику развития эмоционального интеллекта студентов. Ее практическая реализация будет способствовать не только личностному развитию, но и профессиональному становлению будущих педагогов.

Литература

1. Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М. Прохоров. — 4-е изд. М.: Советская энциклопедия, 1988. — 1600 с.
2. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. — М.: Мысль, 1991. 299 с.
3. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / В.Ф. Василюк. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 200 с.
4. Вахромов Е.Е. Самоактуализация и жизненный путь человека / Е.Е. Вахромов // Современные проблемы смысла жизни и акме. — М.: ПИРАО, 2002. — С. 147–164.
5. Коростылева, Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л.А. Коростылева. — СПб.: Изд-во «Речь», 2005. — 222 с.