

УДК 159.942.2

*М. А. Дыгун, Л. В. Цалко***ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЧЕЛОВЕКА**

В основе исследования лежит идея о том, что для успешной и счастливой жизни нужно учитывать не только характеристики познавательной сферы личности, но и ее эмоциональные проявления.

В статье рассматривается соотношение понятий «самореализация» и «эмоциональное развитие». Представлены результаты исследования проблемы взаимосвязи эмоционального интеллекта и самореализации человека. Для изучения эмоционального интеллекта была использована методика «Эмоциональный интеллект EQ», для определения показателей самореализации – «Самоактуализационный тест». В ходе анализа эмпирических данных выделены группы испытуемых с высоким и средним уровнем развития эмоционального интеллекта, выявлена средняя либо умеренная корреляция между показателями эмоционального интеллекта и большинством шкал «САТ».

Введение

Изучение вопросов, связанных с максимальным раскрытием человеком своего потенциала, является важнейшей задачей современной психологической науки. Ее решение как способствует более полноценной и счастливой жизни конкретного человека, так и позволяет более гармонично и эффективно решать социальные задачи. Для понимания сути, факторов, условий раскрытия человеком максимального потенциала нам представляется важным обращение к анализу проблемы соотношения самореализации личности и уровня ее эмоционального развития.

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. 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» [1, 35].

Понимание сути самореализации человека невозможно без анализа ее эмоциональных основ. В последнее время в психологии наблюдается повышенный интерес к исследованию эмоциональной сферы человека. В частности, все чаще говорят о таком явлении, как эмоциональный интеллект человека, уровень развития которого может влиять на самореализацию человека.

Многие ученые считают, что идея эмоционального интеллекта зародилась из представлений о социальном интеллекте, проблема которого разрабатывалась такими авторами, как Эдуард Торндайк, Джой Гилфорд, Ганс Айзенк. При помощи понятия «социальный интеллект» ученые стремились связать аффективную и когнитивную стороны процесса познания.

Появлению интереса и внимания к эмоциональному интеллекту способствовали также работы сторонников гуманистической психологии. Например, благодаря работам А. Маслоу в середине XX века возрос интерес к исследованиям личности, объединяющим когнитивные и аффективные стороны человеческой природы. Питер Салоуэй, а также Джон Майэр в 1990 году выпустили статью под названием «Эмоциональный интеллект», которая, по признанию большинства в профессиональном сообществе, стала первой публикацией на эту тему. В работе авторы определяют эмоциональный интеллект как «способность воспринимать и понимать проявления личности, выражаемые в эмоциях, управлять эмоциями на основе интеллектуальных процессов», как «способность глубокого постижения, оценки

и выражения эмоций; способность понимания эмоций и эмоциональных знаний; а также способность управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуальному росту личности». «Человеческое мышление не ограничивается рассудочной калькуляцией. Хотя взаимосвязи эмоций и интеллекта очень разнообразны, лишь некоторые из них делают нас по-настоящему умнее. И эту довольно ограниченную сферу взаимного пересечения и влияния можно определить как эмоциональный интеллект» [2, 78].

Обобщая существующие в зарубежной науке подходы к пониманию эмоций как особого типа знаний и интеллекта, как совокупности взаимосвязанных друг с другом умственных способностей, Н. И. Андреева указывает, что «понятие «эмоциональный интеллект» определяется как:

- способность действовать с внутренней средой своих чувств и желаний;
- способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза;
- способность эффективно контролировать эмоции и использовать их для улучшения мышления;
- совокупность эмоциональных, личных и социальных способностей, которые оказывают влияние на общую способность эффективно справляться с требованиями и давлением окружающей среды;
- эмоционально-интеллектуальная деятельность.

В отличие от абстрактного и конкретного интеллекта, которые отражают закономерности внешнего мира, эмоциональный интеллект отражает внутренний мир и его связи с поведением личности и взаимодействием с реальностью. Конечный продукт эмоционального интеллекта – принятие решений на основе отражения и осмысления эмоций, которые являются дифференцированной оценкой событий, имеющих личностный смысл. В конечном счете эмоциональный интеллект лежит в основе эмоциональной саморегуляции.

В рамках представлений об эмоциональном интеллекте возникли популярные концепции, которые с успехом используются при решении задач профессионального развития личности. Особую роль в этом деле сыграл Дэниел Гоулмен, который, включив понятие «эмоциональный интеллект» в структуру социального и – шире – лидерского интеллекта, обеспечил этому термину фантастическую и все увеличивающуюся популярность. Согласно Гоулмену, эмоциональный интеллект есть способность человека истолковывать собственные эмоции и эмоции окружающих с тем, чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей» [3].

Согласно взглядам Дж. Мейер, П. Сэловея, Д. Карузо, структура эмоционального интеллекта включает четыре компонента, которые в совокупности описывают четыре сферы эмоциональных умственных способностей, а именно способности:

- безошибочно различать собственные эмоции и эмоции других людей;
- использовать эмоции для повышения эффективности мыслительной деятельности;
- понимать значение эмоций;
- управлять эмоциями [2].

Существующие подходы к структуре эмоционального интеллекта, при всех существенных различиях, едины в констатации того факта, что эмоциональный интеллект позволяет человеку лучше осознавать и понимать эмоциональные проявления своей личности и личности другого человека. Это, в свою очередь, выступает условием для более высокого уровня самоорганизации жизни и для выстраивания межличностных отношений.

Результаты исследования и их обсуждение

Эмоциональный интеллект – важнейший показатель личностного развития человека. О том, что от него зависит уровень самореализации человека, частично свидетельствуют результаты исследования, которое было проведено нами в Мозырском государственном педагогическом университете имени И. П. Шамякина.

В эксперименте приняло участие 28 человек. В ходе исследования нами использовались методики диагностики эмоционального интеллекта и самоактуализации личности. Изучение эмоционального интеллекта осуществлялось при помощи методики «Эмоциональный коэффициент EQ», состоящей из 42 утверждений и 4 шкал: общий эмоциональный коэффициент, отношение к себе (внутренний EQ), отношение к другим (социальный EQ), отношение к жизни (экзистенциальный EQ). Для определения показателей самореализации мы использовали «Самоактуализационный тест», который базируется на Опроснике личностных ориентаций американского психолога Э. Шостром и основан на теории самоактуализации А. Маслоу, концепциях психологического восприятия времени и временной ориентации субъекта Ф. Перлза и Р. Мэя, на идеях К. Роджерса и других теоретиков экзистенциально-гуманистического направления в психологии. В процессе работы группы авторов (Ю. Е. Алекшина, Л. А. Гозман, М. В. Загика, М. В. Кроуз) над тестом Э. Шостром были внесены существенные изменения. Фактически была создана оригинальная методика, получившая название «Самоактуализационный тест» (САТ). Методика может быть использована как для индивидуального, так и для группового исследования.

В процессе обработки данных мы рассчитывали коэффициенты корреляции, осуществляли качественный и количественный анализ полученных данных.

По результатам теста «Эмоциональный коэффициент EQ» был получен общий коэффициент EQ. Он показывает, как используются эмоции в жизни человека, и учитывает разные стороны эмоционального интеллекта: отношение к себе и к другим и способности к общению; отношение к жизни и поиски гармонии.

В соответствии с ключом высокий уровень эмоционального интеллекта наблюдается у 29% испытуемых. Им свойственны хорошая способность приспосабливаться к любой ситуации, понимание себя на телесном и интуитивном уровне, что гораздо важнее, чем самонаблюдение и рефлексия. Они хорошо владеют собой и большую часть времени находятся в равном и позитивном расположении. Отношения с другими людьми содержательны, они используют свои эмоции и интуицию для того, чтобы понять окружающий мир.

У 71% преобладает средний уровень эмоционального интеллекта. Испытуемые, относящиеся к данной группе, хорошо понимают других и успешно управляют своими эмоциями, но могут делать это лучше. Им необходимо работать над проявлением своих эмоций, обращать внимание на физические симптомы и на свое настроение, искать их причину.

Испытуемых с низким уровнем эмоционального интеллекта не выявлено. Возможно, это связано с тем, что ключ к данной методике разработчиками определялся на выборке, в которую входили не только студенты.

Следующим аспектом были поиски ответа на вопрос, существует ли связь между уровнем эмоционального интеллекта и уровнем самоактуализации студентов. Для этого мы получили данные по тесту «САТ». Данная методика содержит 14 шкал: шкала компетентности во времени, шкала поддержки, шкала ценностных ориентаций и шкала гибкости поведения (эти шкалы образуют блок ценностей); шкала сензитивности и шкала спонтанности входят в блок чувств; шкала самоуважения и шкала самовосприятия образуют блок самовосприятия; шкала представлений о природе человека и шкала синергии включены в блок концепции человека; шкала принятия агрессии и шкала контактности образуют блок межличностной чувствительности; шкала познавательных потребностей и шкала креативности входят в блок отношений к познанию.

Мы рассчитали коэффициенты корреляции по каждой из указанных выше шкал методики САТ с показателями эмоционального интеллекта (общим коэффициентом, с показателями «отношение к себе», «отношение к другим», «отношение к жизни»). Показатели коэффициентов корреляции отражены в таблице.

Таблиця 1 – Коэффициенты корреляции между шкалами по методике «САТ» и показателями эмоционального интеллекта

Шкалы по методике «САТ»	Показатели эмоционального интеллекта			
	общий эмоциональный коэффициент	отношение к себе	отношение к другим	отношение к жизни
Ориентация во времени	0,3	0,2	0,42	-0,23
Поддержка	0,55	0,41	0,59	0,2
Ценностные ориентации	0,43	0,3	0,53	0,05
Гибкость поведения	0,3	0,11	0,54	-0,05
Сензитивность	0,32	0,24	0,4	0,23
Спонтанность	0,07	0,24	0,04	-0,2
Самоуважение	0,59	0,59	0,47	0,16
Самопринятие	0,53	0,42	0,54	0,12
Взгляд на природу человека	0,19	0,03	0,4	-0,003
Синергичность	0,28	0,03	0,42	-0,14
Принятие агрессии	0,13	-0,21	0,22	0,08
Контактность	0,23	0,1	0,41	0,04
Познавательные потребности	-0,06	0,05	0,03	0,01
Креативность	0,37	0,14	0,55	-0,18

При оценке степени связи мы базировались на общепринятом подходе, в соответствии с которым общая классификация корреляционных связей имеет следующую градацию:

- 1) сильная или тесная – при коэффициенте корреляции $r > 0,70$;
- 2) средняя – при $0,50 < r < 0,69$;
- 3) умеренная – при $0,30 < r < 0,49$;
- 4) слабая – при $0,20 < r < 0,29$;
- 5) очень слабая – при $r < 0,19$ [4, 203–204].

Как видно из таблицы, имеется средняя корреляция между шкалой «Поддержка» и шкалой «Отношение к другим». Интерпретируем возможные причины наличия данной корреляции.

Шкала «Поддержка» отражает один из важнейших параметров самоактуализирующейся личности, который определяет направленность личности на себя и направленность на других, то есть руководствуется ли в жизни человек своими собственными целями, убеждениями, установками и принципами, или он подвержен влиянию внешних сил, конформен и т. д. Высокий балл по этой шкале указывает на «изнутри направляемую личность», обладающую внутренней поддержкой, руководствующуюся в основном интериоризированными принципами и мотивацией. Эта личность мало подвержена внешнему влиянию, свободна в выборе, не конформна. Для нее характерно определенное соотношение «ориентации на себя и на других». До определенной степени она чувствительна к одобрению, привязанности и хорошему отношению людей, но гораздо меньше, чем личность, направленная только на других. Она свободна, но ее свобода не является результатом борьбы с другими. Самоактуализирующаяся личность в своих поступках опирается на собственные чувства и мысли, критически воспринимает воздействие внешних сил и творчески расширяет немногочисленные первоначальные принципы, которые являются для нее руководящими.

Эти проявления в поведении и отношениях способствуют формированию у человека здоровой самодостаточности, но в то же время они не препятствуют, а способствуют формированию благоприятных отношений с окружающими (на что указывается связь шкалы «Поддержка» со шкалой «Отношение к другим»). Возможным объяснением этого является хорошо известная мудрость, что человека начинают уважать тогда, когда он сам себя уважает. Не «возносит», а именно уважает, т. е. принимает себя во всех проявлениях своей индивидуальности. Именно этим, на наш взгляд, и можно объяснить наличие корреляции по этим показателям.

Выявлено также наличие корреляции между шкалой «Самоуважения» по методике «САТ» и показателями общего эмоционального интеллекта и отношением к себе. Шкала «Самоуважение» измеряет способность человека уважать себя за свою силу. Высокая оценка означает, что человек высоко ценит себя, нравится сам себе, причем при условии, что для этого есть объективные основания. Высокие показатели по этой шкале с большой вероятностью определяют высокий уровень коэффициента эмоционального интеллекта.

В целом же можно констатировать, что выявлена средняя либо умеренная корреляции между показателями эмоционального интеллекта и большинством других шкал методики «САТ».

Полученные результаты соответствуют представлениям ряда ученых о том, какие эмоциональные характеристики свойственны людям, достигающим вершин в своем личностном развитии.

К. Роджерс, анализируя основы «хорошей жизни» или, другими словами, «процесса более полноценного функционирования», указывал на ряд общих характеристик, свойственных зрелому человеку. Такой человек «становится все более способным к полнокровной жизни в каждом из всех своих чувств и реакций»; «все более использует все свои органические механизмы, чтобы как можно правильнее чувствовать конкретную ситуацию внутри и вне его»; «более способен переживать все свои чувства, менее боится любого из них, он сможет сам просеивать факты, будучи более открытым сведениям из всех источников»; «более полно живет настоящим моментом и узнает, что это самый правильный способ существования» [5].

А. Маслоу полагал, что наша способность учитывать свои глубинные переживания непосредственно влияет на процесс самоактуализации. Он писал: «Никому не удастся сделать разумный жизненный выбор, если он не осмеливается каждую минуту своей жизни прислушиваться к себе, к собственному “Я” [6, 36]. При этом прислушиваться к «своему Я» – это, прежде всего, доверять своим глубинным чувствам, которые «подсказывают» нам, что является правильным или неправильным.

Ученый также считал, что «здоровая личность не только экспрессивна. Она должна быть способна к экспрессии, когда она того пожелает. Она должна быть способна освободить себя. Она должна быть в состоянии забыть о контроле, торможении, защите, когда она полагает, что это следует сделать. Но равным образом она должна быть способна контролировать себя, откладывать то, что приносит наслаждение, быть вежливой, не причинять боли, держать язык за зубами и управлять своими импульсами» [6, 123]. Т. е. речь идет о гибкости отношения к происходящему: где требуется, «отпускать себя», позволяя в максимальной мере жить своими переживаниями, а где требуется – сдерживать эмоции, которые могут создать проблемы.

Особенно важным нам видится утверждение А. Маслоу о том, что нельзя жизнь сводить только к одной грани – к достижению продуктивных целей. Кроме этой грани есть другая, не менее важная – способность к «пиковым переживаниям», которые дают глубинное удовлетворение и ценны сами по себе. Вот что он пишет в этой связи: «Ориентированный на практическую пользу, удовлетворение своих потребностей, целеустремленный человек считает потерянным время, не использованное для достижения цели. Несмотря на то что такое отношение вполне оправдано, мы можем сказать, что в не меньшей степени оправдано и иное отношение, при котором считают потраченным время, не принесшее с собой никаких пиковых переживаний, т. е. наслаждения... Если вы наслаждаетесь, теряя время, значит оно не потеряно даром» [6, 125].

Г. Олпорт среди качеств психологически зрелого человека также выделял особенности, связанные с его эмоциональной сферой. В частности, он полагал, что «зрелый человек способен к теплым, сердечным социальным отношениям», среди которых могут быть выделены дружеская интимность и сочувствие. «Дружески интимный аспект теплых отношений проявляется в способности человека выказывать глубокую любовь к семье и близким друзьям, не запятнанную собственническими чувствами или ревностью. Сочувствие отражается в способности человека быть терпимым к различиям (в ценностях или установках) между собой и другими, что позволяет ему демонстрировать глубокое уважение к другим и признание их позиции, а также общность со всеми людьми». Другой эмоциональной характеристикой зрелого человека является эмоциональная неозабоченность и самоприятие. Как следствие, такой человек имеет положительное представление о самих себе и более терпимо относится как к разочаровывающим ситуациям, так и к своим недостаткам. Еще одной важной особенностью психологически зрелого человека является умение «справляться с собственными эмоциональными состояниями (например, подавленностью, чувством гнева или вины) таким образом, что это не мешает благополучию окружающих», а также «способность к самопознанию и чувство юмора» [7, 288].

Таким образом, по мнению психологов-гуманистов, существует ряд эмоциональных особенностей людей, характеризующих высокий уровень личностного развития: отсутствие эмоционального «застывания»; принятие себя и других людей; позитивное мировосприятие и чувство юмора; доверие своим глубинным чувствам. Исходя из этого, есть основания предполагать, что развитие ряда эмоциональных характеристик человека будет способствовать личностному росту и самореализации.

Особое место в эмоциональном развитии человека, на наш взгляд, должно занимать формирование и укрепление позитивного взгляда на жизнь. От этого во многом зависит счастье человека. Позитивный взгляд не означает игнорирование возникающих затруднений. Он предполагает

способность сознательно занимать свою позицию по отношению к происходящему, видеть в каждом событии смысл и полезное для себя, для развития своего внутреннего мира. Каждому человеку, стремящемуся к счастью, важно постоянно формировать у себя позитивный взгляд на жизнь. Как это сделать? Приведем лишь несколько идей, использование которых в повседневной жизни может значительно улучшить качество нашей внутренней жизни и наших взаимоотношений.

Умей быть благодарным жизни за то, что ты уже имеешь. Многие люди предпочитают фокусироваться на том, что они хотели бы иметь, но не имеют. В результате их жизнь зачастую превращается в непрекращаемое нытье и жалобы. Те же, кто фокусируется на том, что у него есть, и настроение, как правило, имеет всегда хорошее, и к своим целям идет жизнерадостнее и активнее. Так что, как говорится, если хочешь, чтобы жизнь почаще улыбалась тебе, сначала сам подари ей хорошее настроение.

Благодари сложные жизненные ситуации и трудных людей за уроки жизни. Одна из ошибок, которую склонны совершать люди, – стремление избегать проблем. Даже во время поздравлений иные желают, чтобы у человека «не было проблем». Но это непродуманное пожелание. Во-первых, жизнь без проблем в принципе невозможна. А, во-вторых, для тех, кто заинтересован в своем духовном росте, проблему следует рассматривать не как наказание, а как большое благо. Ведь когда у нас все привычно и «гладко», нам нет нужды развивать себя. Мы развиваемся только тогда, когда имеем новый опыт, пусть даже и в виде временных затруднений.

Фокусируйся на положительной грани жизни. Многие мудрецы отмечают: жизнь по своей природе разная. Оценивает жизнь конкретный человек. И многие проблемы связаны с нашим стремлением вынести эмоциональные суждения по поводу поведения других людей либо происходящих событий. Особенно мы вредим себе, когда в оценивании у нас преобладают критические и обвиняющие нотки.

Это лишь некоторые идеи по формированию позитивного подхода к жизни. Их использование способствует принятию человеком самого себя, получению большего удовлетворения от жизни, развитию способности более эффективно и легко справляться с возникающими задачами, обогащать и развивать межличностные отношения. А все это так или иначе способствует общей самореализации человека в различных жизненных сферах.

Выводы

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. Ее практическая реализация будет способствовать не только личностному развитию, но и профессиональному становлению будущих педагогов.

Литература

1. Коростылева, Л. А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л. А. Коростылева. – СПб. : Речь, 2005. – 222 с.
2. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78–86.
3. Гоулмен, Д. Эмоциональное лидерство / Д. Гоулмен, Р. Бояцис, Э. Макки. – М. : АЛЬПИНА БИЗНЕС БУКС, 2005. – 218 с.
4. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2001. – 350 с.
5. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М. : Прогресс, 1994. – С. 234–247.
6. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб. : Питер, 2003. – 352 с.
7. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Питер, 2002. – 608 с.

Summary

Emotional sphere of a person, emotional intellect, a person's development, psychological culture, self-realization, self-actualization, consciousness, self-control, social sensitive.

The aim of the research is to display the peculiarities of the development of emotional intellect of the students of pedagogical specialities in higher educational establishments and to ground methods of its development.

The object of the research is the emotional intellect.

The subject of the research are peculiarities of development of the emotional intellect of the students of pedagogical specialities in higher educational establishments.

Поступила в редакцию 04.05.09.