СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

.1 Самоактуализация студентов вуза в процессе педагогического взаимодействия

.2 Понятие и модель эмоционального интеллекта

. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

.1 Взаимосвязь эмоционального интеллекта и индивидуальных проявлений самоактуализации личности

.2 Педагогические факторы и барьеры в учебной деятельности, влияющие на уровень самоактуализации студентов

. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

.1 Эмоциональный интеллект как фактор самоактуализации

.2 Саморазвитие личности студентов в процессе обучения в ВУЗе

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

# ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время является актуальным вопрос исследования уровня развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте. Это обусловлено, во-первых, запросом, предъявляемым обществом к уровню общего интеллектуального развития молодых людей. Во-вторых, перечень современных востребованных профессий предъявляет высокие требования к уровню коммуникативной компетентности, частью которой является также эмоциональный интеллект.

Сама идея эмоционального интеллекта в том виде, в котором этот термин существует сейчас, выросла из понятия социального интеллекта. Поэтому надежды, возлагаемые, сегодня на исследования данного вопроса, становятся более понятными при сопоставлении их с интеллектом общим.

В последнее время эмоциональный интеллект привлекает большое внимание научного психологического сообщества. Сначала понятие эмоционального интеллекта принадлежало в большей степени популярной психологи, однако академическая психология также быстро признала его в качестве важного конструкта, обладающего высоким объяснительным и прогностическим потенциалом.

Другой предпосылкой повышенного внимания к эмоциональному интеллекту стала гуманистическая психология. Разум перестал восприниматься как некая идеальная субстанция, эмоции как главный враг интеллекта, и оба явления приобрели реальное значение в человеческой жизни.

Исследования эмоционального интеллекта и эмоциональной компетентности являются самостоятельной, но многоплановой проблемой, которая представляет интерес не только для психологии, но и для целого ряда наук, в частности философии, социологии, медицины, экономики и др. Современный этап развития обусловливает неотложность и своевременность вопроса о сущности, характере и динамике эмоционального интеллекта и эмоциональной компетентности человека во всем диапазоне их составляющих.

Эмоциональная насыщенность социальной, профессиональной, личной жизни свидетельствует о важности и актуальности познания эмоциональной сферы личности в аспекте факторов успеха во всех сферах жизни личности. На практике проблема эмоционального интеллекта и компетентности в понимании и выражении эмоций возникает довольно остро, поскольку в современном обществе искусственно насаждается культ рационального отношения к жизни.

В современной психологической науке вопрос изучения эмоциональной компетентности и эмоционального интеллекта личности стал важной вехой в области психологических исследований. Выявлены взаимосвязи эмоционального интеллекта с лидерством, умением решать проблемные вопросы и сферой достижений. Вышесказанное является фактором успешной деятельности, а, как известно, с ней связывают самоактуализацию, которая позволяет эффективно решать поставленные задачи и является высшим уровнем психологического развития. Поэтому актуальными как в практическом, так и теоретическом плане исследования выступают взаимосвязи эмоционального интеллекта и самоактуализации личности.

Значительная часть исследований посвящена роли эмоций и эмоциональных переживаний в различных видах деятельности человека, в частности, спортивной и учебной деятельности. Так, исследованию проблем эмоций и эмоциональных переживаний личности, как классических проблем изучения эмоциональной сферы человека, посвящены работы Г. М. Бреслава, Л. Гозмана, В. К. Вилюнаса, К. Изард, О. Лук, А. Я. Ольшанниковой, М. Н. Русаловой, О. П. Санниковой, Т. С. Кириленко, И. Н. Андреевой, Е. Л. Носенко и др. И только последнее десятилетие XX века принесло исследователям осознание еще одного аспекта эмоциональной сферы. Это связано не только с изучением того, как возникают и протекают эмоциональные явления, но и с различиями использования человеком собственных особенностей эмоциональной сферы. Появляются понятия «эмоциональный интеллект» и «эмоциональная компетентность» как необходимые составляющие успешного функционирования личности, что отмечается в работах Г. Гарднера, П. Селовейя, Д. Мейера, Д. Големана, Г. Бреслава, И. Н. Андреевой, Е. Л. Носенко. Причем наиболее распространенным является изучение эмоционального интеллекта, его определения, структуры, путей развития. Понятие же «эмоциональной компетентности» на сегодня остается вне поля зрения исследователей и иногда даже отождествляется с эмоциональным интеллектом. Изучению эмоциональной компетентности посвящены работы Д. Гоулмана, К. Саарни, И. Н. Андреевой.

Недостаточность исследований в сферах эмоционального интеллекта и эмоциональной компетентности, противоречие относительно их предмета требует активизации изучения данных феноменов, в первую очередь, в направлении определения содержания факторов и функционального назначения.

Цель исследования - рассмотреть взаимосвязь эмоционального интеллекта и индивидуальных проявлений самоактуализации личности у студентов ВУЗа.

Задачи исследования:

рассмотреть теоретические основы взаимосвязи эмоционального интеллекта и индивидуальных проявлений самоактуализации личности у студентов Вуза;

изучить особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и индивидуальных проявлений самоактуализации личности;

провести исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и индивидуальных проявлений самоактуализации личности у студентов Вуза.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

## .1 Самоактуализация студентов вуза в процессе педагогического взаимодействия

В основе современной образовательной политики России лежат интересы человека, его благосостояние, физическое и социальное здоровье и т.д. Сугубо экономические критерии развития постепенно заменяются критериями качества жизни, развитие человеческого потенциала становится целью и фактором экономического роста. Параллельно требования к содержанию образования ориентируют образовательное сообщество на «удовлетворение потребности личности в интеллектуальном, культурном, нравственном развитии», на обеспечение самоопределения личности, создание условий для самореализации, воспитание студента, способного быть активным субъектом деятельности. В связи с этим, особую актуальность приобретает самоактуализация личности [11, с. 89].

В современной психолого-педагогической науке самоактуализация представляет собой сложную категорию, которую можно рассматривать в динамическом плане - как выявление внутренних противоречий саморазвития, разрешение экзистенциальных проблем, приводящих к переходу личностных качеств человека из потенциального в актуальное состояние; в содержательном плане - как интегративное личностное качество, обеспечивающее человеку готовность и возможность преодолевать внутренние противоречия в ходе саморазвития, мобилизовать свои ресурсы для реализации жизненных планов, программ, эффективного решения личностных и профессиональных задач. Самоактуализацию следует рассматривать в большей степени как внутренний механизм развития человека, выявления его субъектности по отношению к жизнедеятельности в целом и ее отдельным сферам в частности.

Самоактуализация - это процесс, который происходит в течение всей жизни и имеет свои особенности в каждом возрасте. Период обучения студентов в вузе - не исключение. Так, самоактуализация студентов заключается в том, что они находятся в состоянии социального роста, первичной социализации, персонализации, профессиональной и личностной самореализации. С одной стороны, студенты определились с выбором профессии, начали обучение по конкретной специальности. С другой стороны, включаясь в вузе в разные виды деятельности (учебную, научную, общественную), они находятся в активном процессе реализации личностной составляющей (потребностей, установок, мотивов, ценностных ориентаций и др.) [25, с. 68].

Студенты, обладая возрастными психологическими особенностями (становлением и стабилизацией характера, овладением социальных ролей взрослого, углублением и освоением социальных связей, моделей социального взаимодействия, формированием Я-концепции, самооценки, самореализации), достигают идентичности, определяя себя, свои приоритеты, место в социальном мире.

Студенческий возраст является сенситивным периодом для выверения идеального «Я», оценки реального «Я», стабилизации идентичности. Адекватная «Я-концепция» и стабильная идентичность являются важными предпосылками профессиональной и личностной самоактуализации. Е.В. Коротаева в контексте исследования педагогических взаимодействий трактует самоактуализацию как «процесс познания субъектом самого себя, своего предназначения, своих ценностных установок, продолжающийся всю жизнь».

Таким образом, чрезвычайно важным в этот период является то, насколько студенты осознают себя, насколько они принимают себя и видят траектории дальнейшего развития своей личности через реализацию своего потенциала, предназначения.

В процессе обучения в вузе самоактуализация студентов будет проходить успешнее при условии активного использования возможностей педагогического взаимодействия.

Понятие «педагогическое взаимодействие» представлено в работах В.И. Загвязинского, Л.А. Левшина, Х.И. Лийметса и др. и рассматривается как «процесс, происходящий между воспитателем и воспитанником в ходе учебно-воспитательной работы и направленный на развитие личности ребенка»; как одно из ключевых понятий педагогики и научный принцип, лежащий в основе воспитания [9, с. 100].

В процессе вузовского обучения студент познает различные жизненные и ситуативные роли: студента успевающего и неуспевающего; успешного и неуспешного; осознающего и неосознающего себя, свои возможности; принимающего и непринимающего себя и др. Совокупность этих ролей в определенной степени влияет на процесс самоактуализации. Исполнение человеком роли всегда имеет личностную окраску, зависит от его знаний и умений находиться в данной роли, от ее значимости для личности, для самоактуализации.

Анализируя возможности ролевого взаимодействия для самоактуализации студентов во внеучебной деятельности, мы предположили, что роли могут быть временные и постоянные. Роли, которые исполняют студенты в процессе внеучебной деятельности (артиста, организатора, постановщика и пр.), рассматриваются как временные (позволяющие студентам осознать себя, свое предназначение в жизни); а роли студента, организующего свою жизнь в соответствии со своим предназначением, - как постоянные (ориентированные на личностные потребности, траектории личностного развития).

В ролевом взаимодействии в процессе внеучебной деятельности и для самоактуализации студентов используются интерактивные методы: «разыгрывание» ситуаций успеха, ролевое решение педагогических задач.

Метод ролевого разыгрывания ситуаций успеха позволяет не только формировать личностно значимые умения (анализировать, проектировать, организовывать взаимодействие), но и способствует формированию личностной позиции, которая проявляется в избираемой студентами траектории личностного поведения и развития [12, с. 56].

Внедрение в процесс внеучебной деятельности метода ролевого разыгрывания обусловлено тем, что студенту в процессе самоактуализации необходимо лучше осознать себя, свое предназначение в жизни, сформировать ценностное отношение к самоактуализации, определить пути дальнейшего личностного развития. Студентам-первокурсникам предлагается принять участие в конкурсе «Шанс», максимально представив свои умения в области актерского мастерства, творческой деятельности, самопрезентации, опираясь на тот запас знаний и умений, который у них имеется в данный момент. Решение разыгрывается всей группой, каждый участник играет свою роль. Заканчивается конкурс совместным обсуждением исполнения ролей членами группы. Важно обратить внимание на то, что у каждого свой стиль поведения, свои «изюминки» в представлении роли.

Ролевое решение педагогических задач заключается в том, что студентам предлагается конкретная задача (составить план, организовать и провести акцию «В добрый час» - помощь выпускникам детских домов; «Две звезды» - представление проекта преподавателя и студента (роли выполняют студенты), провести переговоры с администрацией учебного подразделения по различным вопросам и др.). После проигрывания решений в совместном обсуждении вырабатывается наиболее удачное.

Таким образом, мы рассматриваем ролевое взаимодействие в процессе внеучебной деятельности как организованную форму деятельности студентов, помогающую ему через различные функции и роли понять и принять себя, освоить роли в различных ситуациях, актуализировать свой личностный потенциал.

## .2 Понятие и модель эмоционального интеллекта

Термин «эмоциональный интеллект» был впервые введен в 1990 г. американскими психологами П. Сэловеем и Дж. Майером. В современной науке эмоциональный интеллект описывают несколько ключевых теорий и концепций: некогнитивная теория Р.Бар-Она; теория Д. Гоулмена; двухкомпонентная теория Д.Люсина, а также концепция эмоционально-интеллектуальных способностей Д.Майера, П. Сэловея, Д. Карузо (Д.Майер).

Д.Майер и П. Сэловей предложили свою концепцию эмоционального интеллекта в 1990 г. (Д.Майер): «эмоциональный интеллект это 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 [23, с. 78].

Авторы выделили в его структуре четыре компонента (осознанная регуляция эмоций; понимание эмоций; ассимиляция эмоций в мышлении; различение и выражение эмоций). Р. Бар-Он определяет эмоциональный интеллект как «все некогнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями» (Bar-On R.).

Концепция эмоционального интеллекта Д. Гоулмена основана на ранних идеях П. Сэловея и Д. Мэйера с рядом дополнений (Д. Гоулмен). Д. Гоулмен, Р. Бояцис и Э. Макки выделяют два типа навыков, присущих людям, обладающим высоким эмоциональным интеллектом: личностные навыки (способности, определяющие способы управления собой) и социальные навыки (способности, определяющие способы управления отношениями людей) (Д. Гоулмен).

В отечественной психологии идея единства аффекта и интеллекта изначально была сформулирована в трудах Л.С. Выготского, который пришёл к выводу о существовании динамической смысловой системы, представляющей собой единство аффективных и интеллектуальных процессов. По мнению Г.Г. Горсковой, эмоциональный интеллект - это способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального синтеза и анализа.

Известна также концепция эмоционального интеллекта, разработанная Д.В.Люсиным, представившим его как «способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими» (Д.В.Люсин).

Имеющиеся диссертационные работы, в той или иной степени касающиеся изучаемой проблемы, явились основанием для утверждения о недостаточной изученности эмоционального интеллекта, в том числе у психологов (М.А. Манойлова, А.С. Петровская, О.В. Белоконь, Е.С. Саутина, Нгуен Минь Ань, И.С. Степанов) [10, с. 156].

Анализ современной психолого-педагогической литературы, изучение диссертационных исследований по данной проблеме, проведенные эмпирические исследования, опыт практической работы, позволили рассматривать эмоциональный интеллект как сложное интегративное образование, включающее совокупность когнитивных, поведенческих и собственно эмоциональных качеств, обеспечивающих осознание, понимание и регуляцию собственных эмоций и эмоций окружающих, влияющих на успешность межличностных взаимодействий и личностное развитие.

Анализ исследований по проблеме эмоционального интеллекта (И.Н. Андреева, А.Х. Пашина, Е.А. Трухан, C.G. Gottfries, B.E. Roos, J.D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso) позволил выявить следующие предпосылки его развития:

биологические (наследственные задатки эмоциональной способности, правополушарный тип мышления и экстраверсия);

социальные (синтоничность в детском возрасте; становление рационализации по мере взросления; степень развития самосознания ребёнка; эмоционально благополучные отношения между родителями; уровень образования родителей и семейный доход; гендерные особенности воспитания; андрогинность; внешний локус контроля; религиозность).

На основе анализа существующих моделей эмоционального интеллекта (Д.В. Люсин, J.D. Mayer, D. Caruso, P. Salovey, D. Goleman, R. Bar-On, Н. Холл, М. Ка де Ври), выделены две альтернативные модели.

Смешанные модели эмоционального интеллекта включают когнитивные, личностные и мотивационные черты, благодаря чему они оказываются тесно связанными с адаптацией к реальной жизни и процессами совладания (R. Bar-On, R. Cooper). Эти модели предполагают измерение эмоционального интеллекта с помощью опросников, основанных на самоотчете, подобных традиционным личностным опросникам.

Модели способностей определяют эмоциональный интеллект как набор способностей, измеряемых с помощью тестов, состоящих из заданий, имеющих правильные и ошибочные ответы (J. Mayer, D. Caruso, P. Salovey).

На основе моделей эмоционального интеллекта, предложенных различными авторами (Д.В. Люсин, J.D. Mayer, D. Caruso, P. Salovey, D. Goleman, R. Bar-On, Н. Холл, М. Ка де Ври), а также основных личностно-профессиональных качествах личности психолога нами предлагается структура эмоционального интеллекта, включающая, следующие компоненты:

. Эмоциональный компонент:

эмпатия (умение распознавать эмоции других людей, понимать чувства партнеров по общению, способность понять положение другого, представить мир глазами другого человека);

«полезная» тревожность (эмоциональная устойчивость, невосприимчивость к эмоциогенным факторам);

мотивация достижения успеха;

эмоциональная отзывчивость (способность легко, быстро и гибко реагировать на различные воздействия).

. Когнитивный компонент:

адекватная самооценка;

эмоциональное самосознание (способность жить «в унисон» со своими внутренними эмоциями, хорошее понимание роли чувств в работе и в общении);

осведомленность об эмоциональных качествах;

рефлексия (понимание своего внутреннего мира, пониманию другого путем размышления «с его позиции»).

. Поведенческий компонент:

способность управлять своими эмоциями (умение принимать и контролировать свои эмоции; возможность использовать свои эмоции для достижения поставленной цели);

продуктивное взаимодействие (умение поддержать контакты и устанавливать связь; способность позитивно влиять на результативность процесса общения) [15, с. 105].

психологическая гибкость в выстраивании отношений (умение находить общий язык с разными людьми в разных обстоятельствах; терпимость к иным позициям, взглядам, ценностям, образам жизни).

В основу построения модели легли следующие принципы: принцип единства теории и практики, гуманизации образования, субъектности, профессиональной направленности, индивидуализации, выбора индивидуальной образовательной траектории, ситуативности обучения, образовательной рефлексии, системности обучения, фундаментальности.

Целью создания модели является, с одной стороны, социальный заказ общества: потребность в специалистах в области психологии с высоким уровнем развития профессиональных качеств, с другой стороны, потребность студентов-психологов в личностно-профессиональном развитии.

Психологическая модель развития эмоционального интеллекта студентов-психологов представлена на рис. 1.



Рис. 1. Психологическая модель развития эмоционального интеллекта студентов-психологов [22, с. 58]

Основным результатом реализации модели развития эмоционального интеллекта является значимое повышение уровня развития эмоционального интеллекта студентов-психологов.

Критериями эффективности разработанной модели является ее соответствие заявленным целям и задачам, а также фиксируемые изменения, которые происходят с участниками в процессе работы, а именно позитивная динамика развития эмоционального интеллекта и его компонентов у студентов-психологов, развитие навыков осознания, управления, контроля своих эмоций, развитие эмпатии, повышение самооценки, уверенности в себе, развитие и оптимизация коммуникативных способностей, что отражается в навыках общения и приемах межличностного оценивания, развитие социально-психологической компетентности, умения ориентироваться в социальных ситуациях, понимать других людей, выбирать и реализовывать адекватные формы общения, открытость и готовность понять и принять поведение другого человека.

Оценка эффективности предложенной психологической модели проводилась также на основе данных психологического обследования до и после ее применения и помимо этого включала в себя психологическое интервьюирование участников с обобщением субъективных мнений о произошедших изменениях в своем состоянии, анализ письменных отзывов.

Психологическая модель развития эмоционального интеллекта студентов-психологов создана с учетом структуры эмоционального интеллекта психолога (эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты) [30, с. 108].

# 2. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

## .1 Взаимосвязь эмоционального интеллекта и индивидуальных проявлений самоактуализации личности

В последние десятилетия понятие эмоционального интеллекта вызывает пристальное внимание ученых. Сама идея эмоционального интеллекта в том виде, в котором этот термин существует сейчас, выросла из понятия социального интеллекта, которое разрабатывалась такими авторами, как Эдуард Торндайк, Джой Гилфорд, Ганс Айзенк. В развитии когнитивной науки в определенный период времени слишком много внимания уделялось информационным, «компьютерообразным» моделям интеллекта, а аффективная составляющая мышления, по крайней мере, в западной психологии, отошла на дальний план. Понятие социального интеллекта как раз и явилось звеном, связывающим воедино аффективную и когнитивную стороны процесса познания. В сфере социального интеллекта вырабатывался подход, понимающий познание человека не как «вычислительную машину», а как когнитивно-эмоциональный процесс [28, с. 22].

Другой предпосылкой повышенного внимания к эмоциональному интеллекту стала гуманистическая психология. После того, как Абрахам Маслоу в 50-х годах ввел понятие самоактуализации, в западной психологии случился «гуманистический бум», который породил серьезные интегральные исследования личности, объединяющие когнитивные и аффективные стороны человеческой природы.

Началу исследований в этой области способствовали Саловей и Майер, предложив концепцию эмоционального интеллекта, который образует три сферы, состоящие из пяти компонентов: точное распознавание своих и чужих эмоций; управление своими и чужими эмоциями; стратегическое использование эмоций в целях мотивации и решения задач. Особенно важным в теории эмоционального интеллекта, является то, что в ней раскрыта динамическая, функциональная роль эмоций в саморегуляции. Чувства людей - это не эпифеноменальное сопровождение мотивированных действий; они сами детерминанты поведения. Таким образом, теории эмоционального интеллекта не просто описывают аффективные тенденции, а привлекают внимание к когнитивным аспектам эмоционального опыта и способности к саморегуляции, адаптивности и самопроявления индивида в социуме. Питер Салоуэй в 1990 году выпустил статью под названием «Эмоциональный интеллект», которая, по признанию большинства в профессиональном сообществе, стала первой публикацией на эту тему.

Джон Мэйер и Питер Сэловей определяют эмоциональный интеллект как структуру, «в которую включены способности отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий»[ 4, с. 37].

В России наиболее успешным исследователем эмоционального интеллекта является Д.В. Люсин, который определяет эмоциональный интеллект как «способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими». Он выделяет два вида эмоционального интеллекта, различающихся по механизмам и формам проявления: внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект.

В 2004 г. Люсин Д.В. предложил принципиально новую модель эмоционального интеллекта, включающую три элемента:

когнитивные способности (скорость и точность переработки эмоциональной информации);

представления об эмоциях (как о ценностях, как о важном источнике информации о себе самом и о других людях и т.п.);

особенности эмоциональности (эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность и т.п.)

Эмоциональный интеллект автор определяет как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Под способностью к пониманию и управлению эмоциями Люсин Д.В. понимает следующее:

Способность к пониманию эмоций означает, что человек:

может распознать эмоцию, т.е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;

может идентифицировать эмоцию, т.е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение;

понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек:

может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции;

может контролировать внешнее выражение эмоций;

может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена и на собственные эмоции, и на эмоции других людей, то есть можно говорить как о внутриличностном, так и о межличностном эмоциональном интеллекте. Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако должны быть связаны друг с другом [23, с. 106].

По поводу возможности развития ЭИ в психологии существуют два отличных друг от друга мнения. Ряд ученых (к примеру, Дж. Мейер) придерживаются позиции, что повысить уровень ЭИ практически невозможно, поскольку это относительно устойчивая способность. В то же время эмоциональные знания - вид информации, которой эмоциональный интеллект оперирует, - относительно легко приобретаются, в том числе и в процессе обучения.

Их оппоненты (в частности, Д. Гоулман) считают, что эмоциональный интеллект можно и нужно развивать. Одним из подтверждений этой позиции является тот факт, что нервные пути мозга продолжают развиваться вплоть до середины человеческой жизни. В связи с этим становится возможным и эмоциональное развитие, которое проявляется в сознательном регулировании эмоций.

Д. Гоулмен выделяет в ЭИ два измерения - «Я-Другие», «Опознание-Регуляция», сочетание которых дает четыре сферы ЭИ: 1) самосознание «Я-Опознание» (эмоциональное самосознание, точная самооценка, уверенность в себе); 2) самоконтроль «Я-Регуляция» (обуздание эмоций, открытость, адаптивность, воля к победе, инициативность, оптимизм); 3) социальная чуткость «Другие-Опознание» (сопереживание, деловая осведомленность, предупредительность); 4) управление отношениями «Другие-Регуляция» (воодушевление, влияние, помощь в самосовершенствовании, содействие изменениям, урегулирование конфликтов, укрепление личных взаимоотношений, командная работа и сотрудничество).

Р. Бар-Он рассматривает пять подтипов ЭИ:

) внутриличностный интеллект (осведомленность о собственных эмоциях, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация и независимость);

) межличностный интеллект (эмпатия, межличностные отношения, социальная ответственность);

) адаптация (разрешение проблем, оценка реальности, гибкость);

) управление стрессом (устойчивость к стрессу, контроль побуждений);

) общее настроение (счастье, оптимизм).

В связи с вышесказанным можно сделать вывод что:

). Плюсы человека с высоким EQ очевидны. Этот человек понимает ситуацию и действует адекватно, стрессы не мешают ему принимать нужные решения, знание людей и умение воздействовать на эмоции помогает строить комфортные отношения. Такой человек становится успешным и в делах, и в личной жизни.

Выходит, необязательно быть умным, чтобы стать успешным? Не совсем так. Интеллект без развитой эмоциональной сферы, понимания себя и других людей не может сделать человека успешным.

). Высокие EQ и IQ эффективно дополняют друг друга, а низкий IQ мешает понять несовершенство эмоционального интеллекта и начать работу над собой.

). Формирование эмоционального интеллекта начинается в детстве. Эмоциональное благополучие родителей, образование и воспитание закладывают основы. Развить же EQ способен каждый [30, с. 100].

Под самоактуализацией в современной психологии понимается особый вид деятельности человека, направленный на самосовершенствование, развитие своей социальной и индивидуальной компетентности, максимально возможное использование своего потенциала на благо общества и самого себя. Этимологическое определение термина «самоактуализация» (the self-actualization) говорит о его происхождении от двух корней: первого корня «the self» и второго корня «act»: the self - person's nature, special qualities; one's own personality: my former self, myself as I used to be, - совокупность сущностных личных свойств человека, то, каким он видит свою сущность, свой человеческий потенциал; act - to do something; action-process of doing things; - поступок, деятельность, имеющая вещественный результат; происходит от латинского корня «actus» - что значит поступок, деятельность. Производными являются: actuate - приводить в действие, мотивировать; actualization - осуществлять на практике задуманное.

Маслоу определяет самоактуализацию как «полное использование талантов, способностей, возможностей и т.п.» «Я представляю себе самоактуализировавшегося человека не как обычного человека, которому что-то добавлено, а как обычного человека, у которого ничто не отнято. Средний человек - это полное человеческое существо, с заглушенными и подавленными способностями и одаренностями». «Самоактуализация - это не отсутствие проблем, а движение от преходящих и нереальных проблем к проблемам реальным».

Концепция самоактуализации, таким образом, предполагает наличие у человека «самости» (человеческого потенциала), которая нуждается в «актуализации» (раскрытии, осуществлении) путем определенного вида работы над собой в процессе общественно значимой деятельности. Самоактуализация является неотъемлемой частью жизнедеятельности человека, которую можно выделить по признакам осознанности и целенаправленности. При этом можно выделить отдельные акты самоактуализации, каждый из которых представляет собой определенную последовательность поступков и действий, направленных на выполнение определенных частей, фрагментов жизненного плана, связанных с реализацией тех или иных смысложизненных установок [26, с. 89].

Стремящийся к самоактуализации человек должен с все возрастающей тщательностью планировать свои действия и осмысливать получаемые результаты. Теоретический анализ и рефлексивные акты, осуществляемые им в контексте процесса самосознания, приводят к корректировке представлений человека о себе, его представлений о мире и изменениям в «жизненном плане». Эти процессы означены термином «самореализация», который означает, таким образом, мыслительный, когнитивный аспект деятельности, теоретическую деятельность, работу на внутреннем плане. В плоскости самореализации «самость» может рассматриваться как система представлений человека о самом себе, его «концепция Я». Таким образом, понимаемая самость выступает одним из «организаторов» активности человека, направленной на самоактуализацию. Процесс самореализации заключается, таким образом, в построении и корректировке, перестройке «концепции Я», включая «идеальное Я», картины мира и жизненного плана, осознании результатов предшествующей деятельности (формирование концепции прошлого). Самоактуализация и самореализация являются, таким образом, являются двумя неразрывными сторонами одного процесса, процесса развития и роста, результатом которого является человек, максимально раскрывший и использующий свой человеческий потенциал, самоактуализировавшаяся личность. Нижняя возрастная граница самоактуализации обусловлена достижением:

. понятийного уровня мышления;

. зрелостью механизмов центрального торможения;

самоактуализация социальный психологический потенциал

. наличием накопленного в предшествующий период развития положительного опыта решения ситуационно обусловленных проблем;

. наличием тенденции к саморазвитию в мотивационной сфере.

Концепция самоактуализации - это концепция развития человека и общества, основывающаяся на идее максимально возможной опоры на саморазвитие и самоорганизацию, предполагающая максимально эффективное использование человеком всей совокупности своих сил, способностей, навыков и иных ресурсов (самости) в своей индивидуально неповторимой ситуации с целью достижения внешней и внутренней синергии [18, с. 26].

Маслоу описываются восемь путей, которыми индивидуум может самоактуализироваться, восемь типов поведения, ведущих к самоактуализации.

. «Прежде всего, самоактуализация означает переживание полное, живое, беззаветное, с полной концентрацией и полным впитыванием, полным сосредоточением и погруженностью, т.е. переживание без подростковой застенчивости. В момент самоактуализации индивид является целиком и полностью человеком. Это момент, когда Я реализует самое себя. Ключом к этому является бескорыстие. Моменты повышенного сознавания и интенсивного интереса, и эти моменты Маслоу называет самоактуализирующими.

. Если мыслить жизнь как процесс выборов, то самоактуализация означает: в каждом выборе решать в пользу роста. В каждый момент имеется выбор: продвижение или отступление. Либо движение к еще большей защите, безопасности, боязни, либо выбор продвижения и роста. Выбрать развитие вместо страха десять раз в день - значит десять раз продвинуться к самоактуализации.

Самоактуализация - это непрерывный процесс; она означает многократные отдельные выборы: лгать или оставаться честным, воровать или не воровать. Самоактуализация означает выбор из этих возможностей возможности роста. Вот что такое движение самоактуализации [23, с. 55].

. Актуализироваться - значит становиться реальным, существовать фактически, а не только в потенциальности. Под самостью же Маслоу понимает сердцевину, или эссенциальную природу индивидуума, включая темперамент, уникальные вкусы и ценности. Таким образом, самоактуализация - это научение сонастраиваться со своей собственной внутренней природой. Это значит, например, решить для себя, нравится ли тебе самому определенная пища или фильм, независимо от мнений и точек зрения других.

. Честность и принятие ответственности за свои действия - существенные моменты самоактуализации. Маслоу рекомендует искать ответы внутри, а не позировать, не стараться хорошо выглядеть или удовлетворять своими ответами других. Каждый раз, когда мы ищем ответы внутри, мы соприкасаемся со своей внутренней самостью. Всякий раз, когда человек берет на себя ответственность, он самоактуализуется.

. Первые пять шагов помогают развить способность лучшего жизненного выбора. Мы учимся верить своим суждениям и инстинктам и действовать в соответствии с ними. Маслоу полагает, что это ведет к лучшим выборам в искусстве, музыке, пище, как и в серьезных проблемах жизни, таких как брак или профессия.

. Самоактуализация - это также постоянный процесс развития своих возможностей и потенциала. Это, например, развитие умственных способностей посредством интеллектуальных занятий. Это означает использование своих способностей и разума и «работа ради того, чтобы делать хорошо то, что ты хочешь делать». Большой талант или разумность - не то же самое, что самоактуализация. Многие одаренные люди не смогли полностью использовать свои способности, другие же, может быть, со средним талантом, сделали невероятно много [6, с. 88].

. «Пик-переживания» - переходные моменты самоактуализации. В эти моменты человек более целостен, более интегрирован, больше сознает себя и мир в моменты «пика». В такие моменты мы думаем, действуем и чувствуем наиболее ясно и точно. Мы больше любим и в большей степени принимаем других, более свободны от внутреннего конфликта и тревожности, более способны конструктивно использовать нашу энергию.

. Дальнейший шаг самоактуализации - это обнаружение своих «защит» и работа отказа от них. Найти самого себя, раскрыть, что ты собой представляешь, что для тебя хорошо, а что плохо, какова цель твоей жизни - все это требует разоблачения собственной психопатологии. Нам нужно лучше сознавать, как мы искажаем образы себя и образы внешнего мира посредством репрессий, проекций и других механизмов защиты.

Таким образом, результатом акта самоактуализации всегда является комплексное, многомерное, сущностное изменение, затрагивающее не только сферу психики человека. Например, молодой человек, стремящийся стать специалистом в области социальной работы (концепция идеального Я), путем многочасовых систематических занятий, используя свои телесные и волевые ресурсы (потенциал), многократно осуществляя выбор на пути к своей цели, способствует развитию у самого себя определенных межклеточных связей и формированию внутриклеточных изменений, становлению нейрофизиологических и функциональных систем, обеспечивающих ему владение соответствующей техникой. Изучение этих изменений, происходящих при развитии задатков и формировании навыков, умений и способностей, доступно в плоскости «позитивных» медико-биологических наук и представлений. На этом примере видна взаимосвязь и возможность активного влияния теоретических представлений человека о самом себе на свое физическое развитие, что является проявлением само-строительства. Осуществленные акты самоактуализации позволяют человеку проявлять в поведении, общении, взаимодействии с другими людьми качества (знания, умения, компетентности), соответствующие все более высоким стандартам, предъявляемым к нему иерархически организованной многоуровневой системой моделей человека как индивида, личности, субъекта, индивидуальности.

Главным социально значимым результатом самоактуализации человека является приобретение им компетентности - специфической способности, позволяющей эффективно решать типичные проблемы, задачи, возникающие в реальных ситуациях повседневной жизни, производственной и общественной деятельности [32, с. 79].

Специальные формы компетентности предполагают наличие определенной способности, умения решать очерченный круг задач в определенном профессиональном виде деятельности. Таким образом понимаемая компетентность предполагает наличие у человека определенных знаний, включая узкоспециальные, особых способов мышления и навыков, понимания меры ответственности за результаты своих действий. Высшие уровни компетентности предполагают наличие у специалиста, организаторских способностей, позволяющих эффективно организовать совместное решение проблем, способности оценивать последствия своих действий в более широком временном и социальном горизонте. Природа компетентности такова, что оптимальные результаты в решении задач достижимы лишь при условии глубокой личной заинтересованности человека.

Карл Роджерс считает, что стремление к полной самореализации является врожденным для каждого из нас. Так же, как растения развиваются, чтобы вырасти здоровыми, как семя содержит в себе стремление стать деревом, так и человек склоняется к тому, чтобы обрести целостность и наиболее полно реализовать себя. Хотя Роджерс не включал в свои формулировки никаких религиозных или духовных аспектов, другие ученые развили его теории и внесли в них понятия о трансцендентных переживаниях.

Для Роджерса тенденция к самоактуализации является не просто каким-то одним побуждением среди множества других, а центром, на котором сфокусированы все остальные стремления.

Эта тенденция - единственный выдвинутый Роджерсом мотивационный конструкт [29, с. 46].

Тенденция самоактуализации человека берет свое начало в физиологических процессах организма - это не психологическая тенденция, а биологический факт. Она, с одной стороны, нацелена на снижение напряжения, на сохранение жизненных процессов и поиски комфорта и покоя, а с другой - на повышение напряженности, так как поведение индивидуума мотивировано его потребностью развиваться и улучшаться. Наиболее важным аспектом этой тенденции, с точки зрения личности, является стремление человека к самоактуализации (сделать себя таким, как ты хочешь). Ответвлениями тенденции самоактуализации является потребность в позитивном внимании и потребность в позитивном внимании к себе . Обе эти потребности считаются вторичными или приобретенными, обычно они развиваются в раннем младенчестве и представляют собой особые проявления всеобщей тенденции актуализации. Потребность в позитивном внимании относится к удовлетворению, которое испытывает человек, получая одобрение со стороны других людей, и к фрустрации, возникающей в случае неодобрения. Потребность в позитивном внимании к себе - более интериоризированный вариант первой потребности. Другими словами, под потребностью в позитивном внимании к себе понимается удовлетворение человека при одобрении и неудовлетворение при неодобрении самого себя. Обладая потребностью в позитивном внимании, человек чувствителен к отношениям к нему со стороны значимых в его жизни людей, эти отношения могут воздействовать на него. В процессе получения одобрения и неодобрения от значимых других у него разовьется сознательное ощущение того, что он собой представляет, называемое самостью или Я-концепцией. Наряду с этим у него разовьется потребность в позитивном внимании к себе, которая обеспечивает то, что тенденция самоактуализации примет форму предпочтения поведения и развития, соответствующих Я-концепции. Вряд ли человек будет настойчиво действовать в противоречии со своей Я-концепцией, поскольку это фрустрировало бы его потребность в позитивном внимании к себе. Таким образом, самоактуализации, по Роджерсу, это процесс реализации человеком на протяжении всей жизни своего потенциала с целью стать полноценно функционирующей личностью . Нужно подчеркнуть, что самоактуализация как таковая не является конечным состоянием совершенства. Роджерс полагал, что ни один человек не становится самоактуализированным настолько, чтобы отбросить все мотивы. У него всегда остаются таланты для развития, навыки для совершенствования, более действенные и приятные способы для удовлетворения биологических потребностей. Однако можно говорить о людях, которые достигли большей самоактуализации, чем другие; они далее других продвинулись к такому функционированию, которое можно назвать более полноценным, творческим и самостоятельным. Вгляды Роджерса схожи с представлениями Гольдштейна о том, что самоактуализация - атрибутирование ее организму как биологической целостности. Собственно психологические аспекты самоактуализации являются вторичными проявлениями этой врожденной общебиологической тенденции. Вторая их общая черта - воплощенный в идее актуализации принцип повышения напряжения как оппозиция гомеостатической парадигме в психологии мотивации. И третье - это рассмотрение самоактуализации как единственной мотивационной тенденции организма. «Это субстрат всего, что можно назвать словом “мотивация”«. Как и Гольдштейн, Роджерс отрицает наличие отдельных частных «мотивов».

Вместе с тем Роджерс вводит одно важное различение, отсутствующее у Гольдштейна. Согласно Роджерсу, по мере того, как формируется и развивается личность, она также стремится актуализировать себя, и нередко направления актуализации организма и актуализации личности оказываются различными или даже противоположными (неконгруэнтными), что становится обычно причиной конфликта и, в конечном счете, невроза. И здесь Роджерс не ставит под сомнение адекватность направленности актуализации организма. Причину неконгруэнтности он видит в неадекватном социальном научении, формирующем личность, в развитии универсальной способности человека к символизации в отрыве от врожденного стремления к актуализации организма. В этом случае нарушается «витальная гармония» и целостность индивидуума. Представления Роджерса о взаимоотношении организма, несущего в себе «истинную» сущность человека, и вторичной по отношению к нему личности являются, пожалуй, наиболее уязвимым местом в его теоретических представлениях. Сравнивая теории Роджерса и Маслоу мы можем отметить, что у Роджерса идея самоактуализации не выступает, как у Маслоу, краеугольным камнем его построений: он рассматривает вопросы мотивации (и в том числе самоактуализацию) в контексте общей теории личности и психотерапии, тогда как Маслоу, напротив, рассматривает личность в контексте теории мотивации [12, с. 87].

Рассматривая подход Роджерса к проблеме самоактуализации мы можем установить, тенденция самоактуализации - это стремление вести себя и развиваться (получать уникальный опыт) в соответствии с тем, как человек сознательно себя воспринимает.

Пытаясь достичь этого, человек проживает жизнь, наполненную смыслом, поисками и волнениями. К тому же самоактуализирующийся человек живет экзистенциально, непринужденно наслаждаясь каждым моментом жизни и полностью участвуя в ней.

Потребности в позитивном внимании и позитивном внимании к себе - это вторичные, или приобретенные, модификации объясняющие мотивационный механизм, посредством которого осуществляется актуализация Я-концепции.

В настоящее время актуальны исследования прогностического значения эмоционального интеллекта. Авторы модели способностей рассматривают ЭИ как предпосылку просоциального поведения , сторонники «смешанных» моделей - как ключевой фактор успеха в общении и деятельности. С успешностью деятельности, по крайней мере с субъективным переживанием её эффективности, связана и самоактуализация - вершинный уровень психологического развития, который может быть достигнут, когда удовлетворены все базовые и мета потребности и происходит «актуализация» полного потенциала личности.

## .2 Педагогические факторы и барьеры в учебной деятельности, влияющие на уровень самоактуализации студентов

В последнее время в научных кругах наблюдается эскалация интереса к самоактуализации как к психическому феномену. Требования современного общества к своим членам точно воспроизводят черты самоактуализирующейся личности. И именно самоактуализация становится конечной целью развития личности.амоактуализация предполагает, что человек отдается своим переживаниям полностью, живо, самозабвенно, целиком сосредоточиваясь на них, не боясь быть полностью поглощенным ими, без подросткового смущения. В момент такого переживания человек целиком и полностью раскрывает свою человеческую сущность. Это и есть момент самоактуализации.

Самоактуализация - это продолжающийся процесс. Она предполагает осуществление многочисленных выборов, каждый из которых должен быть сделан и тем самым приводить к росту. Это и есть движение к самоактуализации.

Современное общество нуждается не только в квалифицированных кадрах, но и в конкурентноспособном на рынке труда, компетентном, ответственном, свободно владеющим своей профессией и ориентированным в смежных областях деятельности, способным к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готовым к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности.

Современным студентам необходимо иметь не только достаточный запас профессиональных знаний и умений, но и уметь выстраивать стратегию собственной жизни, самостоятельно определяя свой внутренний потенциал личностного роста, обладать навыками сомоорганизации, способностью учиться, уметь устанавливать приоритеты, ставить оперативные и стратегические цели и добиваться их достижения, что предполагает повышение качества основной составляющей процесса обучения - учебной деятельности. В этой связи, многие вопросы развития личности в образовательном процессе высшего учебного заведения в целом и в учебной деятельности, в частности, нуждаются в дополнительном исследовании. К их числу относятся вопросы самоактуализации студента в условиях учебной деятельности [7, с. 102].

С точки зрения гуманитарного знания, именно период юности, по сравнению с другими возрастными периодами человека, является наиболее значимым этапом, когда человек не только овладевает новыми социальными ролями, формирует свои социальные притязания и личностные надежды и планы, но и переходит от стартовых юношеских ожиданий к активной и самостоятельной жизнедеятельности по достижению определенного профессионального и социально-нравственного статуса в своих отношениях, становясь типичным представителем своего социального времени и своего поколения.

Вузовская молодежь представляет особую социально-демографическую группу, которая существует в техногенных условиях развития материальной культуры и доминирования искусственной среды. Разобщенность институтов социализации (семья, школа, армия, общественные движения и др.), огромное и, по существу, преобладающее влияние средств массовой информации, меняет содержание и структуру ценностных ориентации и социальных установок юношей и девушек при одновременном снижении интереса молодых людей к процессам саморазвития и самовоспитания.

Вначале отобразим приблизительный социально-педагогический портрет современного студента.

Современные студенты считают образование в сочетании с целеустремленностью, упорством и трудолюбием необходимыми составляющими жизненного успеха. При этом студенты достаточно расплывчато представляют свое профессиональное будущее, не умеют планировать свои будущие достижения.

Особое значение для студенческого возраста имеет общение как особый вид деятельности. Общение оказывает неоценимую помощь в самоактуализации личности: понять себя, оценить свои возможности, осознать свои потребности можно только в контакте с окружающими. Общение в группе оказывает неоценимую помощь в самоактуализации личности.

Значимой сферой самоактуализации является общение с преподавателями. Студенты ценят компетентность, профессионализм, они крайне чувствительны к оценке преподавателями их способностей, умений, воспринимают их как оценку будущих возможностей.

Опираясь на описанные выше характеристики современного студента, мы можем выделить барьеры, препятствующие студенту развивать способность к самоактуализации, и задать необходимый вектор движения на пути к самоактуализации в учебной деятельности, благодаря необходимым для этого факторам.

Для начала определим основные факторы развития самоактуализации.

Самоактуализация, как высший уровень развития личности и мотив человеческой деятельности, также должна рассматриваться с точки зрения взаимодействия факторов социализации и индивидуации. Именно субъектность и социальность в их единстве и взаимообусловленности, определяя развитие личности, являются факторами самоактуализации. Кроме того, в соответствии с отечественной теорией деятельности, в качестве фактора развития личности необходимо рассматривать деятельность как активное и сознательное взаимодействие человека со средой, направленное на достижение сознательно поставленной цели, поскольку развитие вне деятельности не происходит, и только в деятельности человек может реализовать свои потенции, то есть самоактуализироваться [11, с. 68].

Выделив в качестве факторов самоактуализации субъектность, социальность и деятельность, можно предположить, что человек может достичь высшей формы развития собственной личности - самоактуализации, лишь достигнув определенного качественного уровня развития каждого из перечисленных факторов.

Данные факторы могут найти выражение в следующих базовых характеристиках современного студента как самоактуализирующейся личности:

. Стремление к личностному и профессиональному росту и саморазвитию;

. Стремление к максимальной самореализации в учебной деятельности;

. Объективный взгляд на жизнь;

. Эмоционально позитивное отношение к себе;

. Эффективное восприятие реальности и умение ориентироваться в новой учебной ситуации;

. Способность принимать ответственные решения;

. Наличие позитивного опыта саморегуляции в неблагоприятных, стрессовых, конфликтных ситуациях;

. Способность к генерированию новых идей;

. Способность к созданию научного проекта;

. Наличие опыта решения различных творческих и исследовательских задач;

. Автономность мышления и поведения, в том числе в учебной деятельности;

. Ориентация на выполнение учебной задачи больше, чем ориентация на себя;

. Хорошо развитая интуиция;

. Ответственность;

. Открытость к общению.

Но, помимо внутренних факторов, способствующих развитию способностей к самоактуализации студентов, существуют и внешние. Это те факторы, которые проявляются непосредственно в процессе учебной деятельности во взаимоотношениях преподавателя со студентом и студента со сверстниками.

Для нашего понимания важно, что такое педагогическое пространство предоставляет личностно ориентированное образование. При этом целью его является не формирование личности с заданными свойствами, а создание условий для полноценного проявления личностью своих способностей и ее инновационного развития в процессе обучения в высшей школе.

Самоактуализация личности в процессе вузовского обучения содержит в себе единство объективного и субъективного, спонтанного и управляемого. Самоактуализация может осуществляться как спонтанный процесс: обучающийся реализует свои возможности, не думая об этом и не осознавая самого процесса. Но это и управляемый процесс, представляющий собой единство целенаправленного педагогического руководства (помощи) и саморазвития будущих специалистов. Управление реализуется совокупностью разнообразных действий, определяющих реализацию той или иной педагогической функции.

Одним из внешних факторов, способ-ствующих развитию способностей к самоактуализации, является повышение образовательной мотивации.

Проблема развития образовательной мотивации занимает одно из центральных мест в числе психолого-педагогических проблем высшей школы [22, с. 35].

Проблема заключается в том, что, с одной стороны, в мотивационной структуре студентов ведущее место занимают мотивы, связанные с самоопределением и самосовершенствованием. В студенческом возрасте формируется осознанное стремление к самореализации, определяются жизненные позиции, стабилизируется самооценка. С другой стороны, по результатам исследований, у большинства современных студентов образовательная деятельность все чаще приобретает формальный характер, она больше ориентирована не на усвоение новых знаний, а на успешную сдачу сессии любыми средствами. При этом у многих студентов отсутствует творческий подход, желание работать с дополнительной литературой, самостоятельная постановка образовательных целей, самоконтроль [3]. Таким образом, можно констатировать, внимание педагогов должно быть направлено на усиление и познавательных, и социальных мотивов студентов.

Таким образом, среди педагогических факторов развития способностей к самоактуализации студента в учебной деятельности важное место занимает мотивация, связанная с реализацией социальных потребностей высшего порядка, которые становятся смыслообразующими и побуждающими человека к творческой активности.

Приведенным характеристикам в полной мере отвечают педагогические условия гуманно-ориентированного образовательного процесса. Признаки гуманного образования раскрыты Г.Н. Сериковым и С.Г. Сериковым [10, с.242]. К ним относятся:

социально и личностно ценное развитие самости, базирующейся на полной совокупности своих сущностных свойств;

иерархическая приоритетность сущностных свойств участников гуманного образования;

направленность гуманного образования на развитие готовности его участников к самореализации сущностных свойств в социально приемлемых проявлениях;

паритетность во взаимоотношениях участников гуманного образования;

преобладание позитивного эмоционального фона над негативным;

сохранение физического и психического здоровья участников образовательного процесса.

Значимым для создания благоприятной атмосферы для самоактуализации в учебной деятельности является взаимодействие преподавателей со студентами, реализующее общие аспекты паритетности, не зависящие от состояния готовности к самоактуализации. Ими являются:

равноправие в социальных гарантиях самоактуализации [19, с. 136].

Каждый студент имеет право на равную по сравнению с другими социальную поддержку. Это могут быть всевозможные виды поощрений за отличную учебу, успешное выступление на студенческой конференции, активное участие в исследовательской деятельности. В то же время, положительную оценку получают и студенты, не достигшие высоких результатов, но проявляющие положительное отношение к образованию, стремящиеся выполнять задания повышенной (для них) сложности. Любой успех студента должен преподавателями замечаться и отмечаться;

равнодоступность коммуникативно-информационных средств осуществления деятельности по самоактуализации;

организация педагогической под-держки как одной из основных задач преподавателей в учебной деятельности, способствующих самоактуализации студентов [10, с. 122].

Определяя содержание педагогической поддержки студентов в вузе, мы предполагаем, что процесс самоактуализации должен осуществляться через последовательную схему определенных, связанных между собой состояний: осознания студентами своих потенциальных особенностей; адекватное их проявление в учебно-профессиональной деятельности; активное овладение средствами самоактуализации (самопознание, самооценка, самопрограммирование, самопроявление).

При анализе педагогических факторов развития у студентов способности к самоактуализации, были обнаружены также и педагогические барьеры, которые служат серьезным препятствием для развития способности к самоактуализации у современных студентов.

Барьеры - это те препятствия, которые встают на жизненном пути каждого человека, только далеко не каждый способен безболезненно их преодолеть (для некоторых они вообще остаются непреодолимыми).

Типичными барьерами самоакутализации являются: несформированность мотивационной основы, способов и приемов саморазвития, механизмов; неадекватные самооценки, порождающие неуверенность или самоуверенность, что обусловливает сложности в постановке жизненных целей, нежелание заниматься самовоспитанием и др.

Как уже было отмечено, процесс самоактуализации будет протекать более эффективно и в социально-приемлемых нормах, если личности (на различных этапах ее становления) оказывается психолого-педагогическая поддержка, осуществляемая в рамках позитивного сопровождения. Если в учебных заведениях реализуется идея сопровождения и организация учебно-воспитательной работы нацелена на самоактуализацию, то это создает благоприятные предпосылки для работы каждого субъекта взаимодействия над собой, стимулирует индивидуальное самопознание и саморазвитие.

Что касается барьеров самоактуализации, то они бывают внешними и внутренними, обусловлены объективными и субъективными факторами.

Внешние барьеры:

в учебном заведении намеренно не создаются условия для благоприятного саморазвития;

враждебность, зависть и давление со стороны окружения, наличие конфликтов - все это блокирует стремление конкретной личности к саморазвитию;

отсутствие поддержки и помощи в этом вопросе со стороны педагогического состава.

Внутренние барьеры:

отсутствие способностей к саморазвитию, приверженность к шаблонам и стереотипам;

отсутствие мотивов и потребностей к самоактуализации;

слабое владение «технологиями» саморазвития и самовоспитания.

собственная инертность, лень, неспособность и нежелание мобилизовать себя на изменения, личностный рост;

неуверенность в себе, изматывающая нервы, недающая жизненного удовлетворения;

самоуверенность: «Я и так все знаю, все умею, мне незачем образовываться», блокирующая стремления к изменениям;

отрицательное отношение ко всякого рода инновациям (внедрению нового), которые нарушают привычный уклад и заставляют работать над собой; личность убеждена, что всякие инновации вредны и не нужны.

# 3. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

## .1 Эмоциональный интеллект как фактор самоактуализации

В настоящее время актуальны исследования прогностического значения эмоционального интеллекта (ЭИ) - совокупности умственных способностей, связанных с обработкой эмоциональной информации. Авторы модели способностей рассматривают ЭИ в качестве предиктора просоциального поведения, сторонники «смешанных» моделей - в качестве ключевого фактора успеха в общении и деятельности (Mayer et al., 2004). Анализ результатов исследований показывает, что эмоциональный интеллект является предпосылкой организаторских способностей и эффективного поведения в организации. К примеру, выявлена положительная взаимосвязь между уровнем эмоционального интеллекта руководителя и аспектами субординационных обязательств (Giles). В исследованиях обнаружены взаимосвязи эмоционального интеллекта с лидерством (Андреева, Bertges), оценками по тестам достижений (Fannin) и решением проблем (Schutte et al).

С успешностью деятельности, по крайней мере, с субъективным переживанием ее эффективности, связана и самоактуализация - вершинный уровень психологического развития, который может быть достигнут, когда удовлетворены все базовые и метапотребности и происходит «актуализация» полного потенциала личности (Ребер).

Если рассмотреть самоактуализацию применительно к деятельности, то можно определить ее следующим образом: под самоактуализацией понимается особый вид деятельности человека, направленный на самосовершенствование, развитие своей социальной и индивидуальной компетентности, максимально возможное использование своего потенциала на благо общества и самого себя (Вахромов).

Главным социально значимым результатом самоактуализации человека в деятельности является приобретение им компетентности - специфической способности, позволяющей эффективно решать типичные проблемы, задачи, возникающие в реальных ситуациях повседневной жизни, производственной и общественной деятельности (Вахромов).

Самоактуализация, как показывают исследования, способствует творческой деятельности. Так, согласно результатам, полученным А. А. Телегиным, формирование потребности студентов в самоактуализации позволяет изменять у них оценку своих возможностей, развивать заинтересованное отношение к человеку и к миру, способствует переходу потенциального в актуальное, становлению «ответственно-великодушного», «дружелюбного» типа межличностных отношений, благодаря чему снимается рассогласованность между реальным Я и идеальным Я (Телегин, 2006). Иными словами, стремление студента реализовать себя, проявить свои возможности, обусловливающее реализацию его потребности в самоактуализации, способствует и его творчеству.

В исследованиях Е. Б. Лисовской была выявлена положительная линейная взаимосвязь самоактуализации (как ориентации на себя в большей степени, чем на группу) с общим интеллектом, измеряемым при помощи теста Д. Векслера и, в частности, со способностью к обобщению (Лисовская). Однако наблюдается дефицит информации о взаимосвязи самоактуализации с ЭИ, что и послужило основанием для настоящего исследования.

Было выдвинуто предположение, что уровень развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте взаимосвязан с индивидуальными проявлениями самоактуализации.

Цель исследования - изучение взаимосвязи эмоционального интеллекта с индивидуальными проявлениями самоактуализации у лиц юношеского возраста.

В качестве испытуемых выступали студенты Екатеринбургского государственного университета в возрасте 19-22 лет (всего 72 человека, из них 36 юношей, 36 девушек). В процессе исследования были использованы следующие методики: опросник ЭмИн Д. В. Люсина и самоактуализационный тест Э. Шострома (адаптация Ю. Е. Алёшиной, Л. Я. Гозмана, М. Загика, М. В. Кроз). Для обработки результатов исследования применялись корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена), факторный анализ (метод главных компонент, вращение по модели варимакс), критерий Манна-Уитни.

На первом этапе исследования было проведено сопоставление юношей и девушек по параметрам эмоционального интеллекта и самоактуализации с помощью критерия различий Манна-Уитни. На достоверном уровне не обнаружено гендерных различий по указанным параметрам (p > 0,05). Выявлены лишь различия в самооценке важности управления собственными эмоциями (ВУ1) и понимания чужих эмоций (МП1): указанные показатели преобладают у девушек, т. е. для них более, чем для юношей, субъективно важно уметь управлять собственными эмоциями и понимать эмоции других людей (p ≤ 0,05).

По причине отсутствия значимых различий в показателях эмоционального интеллекта и самоактуализации у юношей и девушек дальнейшее исследование проводилось на выборке в целом.

На втором этапе исследования был проведен корреляционный анализ переменных эмоционального интеллекта и самоактуализации, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1

Коэффициенты ранговой корреляции переменных эмоционального интеллекта и самоактуализации

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Переменные | МП | МУ | ВП | ВУ | ВЭ | МЭИ | ВЭИ |
| Компетентность во времени | -0,04 | 0,07 | 0,15 | 0,23 | 0,19 | -0,02 | 0,21 |
| Поддержка | 0,04 | 0,16 | 0,28\* | 0,28\* | 0,28\*\* | 0,08 | 0,38\*\*\* |
| Ценностные ориентации | 0,24\* | 0,36\* | 0,27\* | 0,38\* | 0,18 | 0,28\* | 0,38\* |
| Гибкость поведения | -0,02 | -0,02 | 0,09 | 0,15 | 0,11 | -0,04 | 0,13 |
| Сензитивность к себе | 0,27\* | 0,11 | 0,32\*\* | -0,08 | -0,12 | 0,23 | 0,07 |
| Спонтанность | 0,23\* | 0,13 | 0,26\* | 0,13 | 0,06 | 0,24\* | 0,21 |
| Самоуважение | 0,26\* | 0,33\*\* | 0,39\*\*\* | 0,46\*\*\* | 0,40\*\*\* | 0,29\* | 0,55\*\*\* |
| Самопринятие | 0,003 | 0,18 | 0,25\* | 0,34\*\* | 0,43\*\*\* | 0,06 | 0,42\*\*\* |
| Представление о природе человека | 0,01 | 0,20 | 0,03 | 0,27\* | 0,17 | 0,06 | 0,21 |
| Синергия | -0,14 | 0,11 | -0,05 | 0,08 | 0,08 | -0,06 | 0,06 |
| Принятие агрессии | 0,14 | 0,17 | 0,15 | 0,16 | 0,09 | 0,17 | 0,20 |
| Контактность | -0,03 | -0,04 | 0,25\* | 0,09 | 0,24\* | -0,04 | 0,28\* |
| Познавательные потребности | 0,02 | 0,06 | 0,43\*\*\* | 0,29\* | 0,20 | 0,05 | 0,45\*\*\* |
| Креативность | 0,12 | 0,08 | 0,33 | 0,17 | 0,07 | 0,10 | 0,26\* |

Примечания: МП - понимание чужих эмоций; МУ - управление чужими эмоциями; ВП - понимание своих эмоций; ВУ - управление своими эмоциями; ВЭ - контроль экспрессии; МЭИ - меж- личностный эмоциональный интеллект; ВЭИ - межличностный эмоциональный интеллект.

\* p < 0,05; \*\* p < 0,01; \*\*\* p < 0,001.

Из таблицы 1 видно, что эмоциональный интеллект и его компоненты связаны положительными корреляциями (от слабых к средним) с самоуважением. Это означает, что с повышением уровня эмоционального интеллекта увеличивается уровень способности субъекта ценить свои достоинства, уважать себя за них.

Эмоциональный интеллект и его компоненты, имеющие отношение к управлению эмоциями и их пониманию, взаимосвязаны прямыми корреляциями с переменной «ценностные ориентации».

Таким образом, с повышением уровней управления эмоциями и понимания эмоций увеличивается степень принятия человеком ценностей, присущих самоактуализирующейся личности.

Внутриличностный эмоциональный интеллект и его компоненты (понимание своих эмоций (ВП), управление своими эмоциями (ВУ) и контроль экспрессии (ВЭ)) образуют прямые коррелляционные связи (слабые или умеренные) с самопринятием. Иными словами, с повышением внутриличностного ЭИ наблюдается усиление тенденции принимать себя вне зависимости от своих достоинств и недостатков.

Внутриличностный ЭИ и его составляющие - понимание своих эмоций (ВП), управление своими эмоциями (ВУ) и контроль экспрессии (ВЭ) - связаны прямо пропорционально с переменной «поддержка».

Таким образом, лица с высоким внутриличностным эмоциональным интеллектом склонны руководствоваться в жизни своими собственными целями, убеждениями, принципами и установками.

Слабые положительные взаимосвязи с внутриличностным эмоциональным интеллектом и его компонентами «понимание собственных эмоций» и «контроль экспрессии» образует переменная «контактность».

Это означает, что с повышением уровня внутриличностного эмоционального интеллекта в целом и, в частности, с развитием способностей к осознанию и распознаванию собственных эмоций, а также к контролю внешних проявлений своих эмоций обнаруживается тенденция к развитию способности быстро устанавливать глубокие и тесные эмоционально насыщенные контакты с людьми.

Переменные, связанные с пониманием эмоций («понимание своих эмоций» и «понимание чужих эмоций»), образуют слабые и умеренные положительные связи с переменными «сензитивность к себе» и «спонтанность». Иными словами, с повышением уровня осознания эмоций, их распознавания и способности к вербальному описанию связано увеличение чувствительности к собственным потребностям и чувствам, а также развитие способности индивида спонтанно и непосредственно выражать свои переживания.

В тесте Э. Шострома переменные попарно объединяются в следующие блоки: блок ценностей (ценностная ориентация и гибкость поведения), блок чувств (сензитивность к себе и спонтанность), блок самовосприятия (самоуважение и самопринятие), блок концепции человека (синергия и представления о природе человека), блок межличностной чувствительности (принятие агрессии и контактность).

Учитывая тот факт, что указанные переменные целесообразно анализировать совместно, было решено редуцировать количество параметров, проведя корреляционный анализ с введенными новыми переменными. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Коэффициенты ранговой корреляции переменных эмоционального интеллекта и самоактуализации (после редукции числа переменных)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Переменные | МП | МУ | ВП | ВУ | ВЭ | МЭИ | ВЭИ |
| Блок ценностей | 0,14 | 0,20 | 0,25\* | 0,28\* | 0,13 | 0,15 | 0,29\* |
| Блок чувств | 0,25\* | 0,16 | 0,33\* | 0,04 | -0,05 | 0,25\* | 0,16 |
| Блок самовосприятия | 0,14 | 0,29\* | 0,34\*\* | 0,46\*\*\* | 0,46\*\*\* | 0,20 | 0,54\*\*\* |
| Блок концепции человека | -0,06 | 0,18 | 0,01 | 0,25\* | 0,17 | -0,001 | 0,20 |
| Блок межличностной чувствительности | 0,05 | 0,02 | 0,26\* | 0,15 | 0,22 | 0,04 | 0,31\*\* |

Очевидно, что внутриличностный эмоциональный интеллект образует положительные (умеренные или средние) взаимосвязи с «блоками» самовосприятия и межличностной чувствительности. Это означает, что ВЭИ в целом способствует принятию своих индивидуальных особенностей и позитивному самовосприятию. Позитивное самоотношение, в свою очередь, способствует установлению глубоких и тесных взаимоотношений с другими людьми. Понимание собственных эмоций связано с естественностью их проявления (положительная взаимосвязь переменной ВП и «блока чувств»).

Положительная взаимосвязь межличностного ЭИ с «блоком чувств» может расцениваться как слабая, такими же по силе взаимосвязями являются корреляции «понимания чужих эмоций» с «блоком чувств» и «управления чужими эмоциями» с «блоком самовосприятия». Это означает, что для осознания собственных эмоций и естественности их проявления более значимым является развитие внутриличностного эмоционального интеллекта, нежели МЭИ. Точно так же внутриличностный эмоциональный интеллект в большей мере, чем МЭИ, обеспечивает позитивное самовосприятие и самоуважение.

На третьем этапе исследования факторному анализу были подвергнуты результаты, полученные на выборке в целом без учета гендерных различий. Переменные эмоционального интеллекта и самоактуализации составили три фактора, которые были извлечены при помощи факторного анализа (метод главных компонент, вращение по модели варимакс) (таблица 3).

Таблица 3

Сводная таблица основных факторов и нагрузок факторного анализа (после вращения по модели варимакс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фактор | Весовая нагрузка | Название переменной |
| 1 | 0,642 | Компетентность во времени |
|  | 0,896 | Поддержка |
|  | 0,847 | Блок ценностей |
|  | 0,674 | Блок чувств |
|  | 0,711 | Блок самовосприятия |
|  | 0,846 | Блок межличностной чувствительности |
|  | 0,582 | Креативность |
| 2 | 0,909 | Понимание чужих эмоций |
|  | 0,812 | Управление чужими эмоциями |
|  | 0,692 | Понимание своих эмоций |
|  | 0,961 | Межличностный ЭИ |
|  | 0,506 | Внутриличностный ЭИ |
| 3 | 0,349 | Компетентность во времени |
|  | 0,472 | Самовосприятие |
|  | 0,528 | Блок концепции человека |
|  | 0,639 | Познавательные потребности |
|  | 0,335 | Понимание своих эмоций |
|  | 0,696 | Управление своими эмоциями |
|  | 0,658 | Контроль экспрессии |
|  | 0,771 | Внутриличностный ЭИ |

Как видно из таблицы 3, фактор 1 является фактором самоактуализации и включает в себя переменные со значительными положительными оценками нагрузок: «компетентность во времени», «поддержка», «блок ценностей», «блок чувств», «блок самовосприятия», «блок межличностной чувствительности», «креативность».

Фактор 2 может рассматриваться как фактор эмоционального интеллекта, поскольку включает в себя следующие переменные с положительными оценками нагрузок: «понимание чужих эмоций», «управление чужими эмоциями», «понимание своих эмоций», «межличностный ЭИ», «внутриличностный ЭИ».

Фактор 3 является фактором взаимосвязи внутриличностного эмоционального интеллекта и самоактуализации. Он описывается такими переменными со значительными положительными оценками нагрузок, как «компетентность во времени», «самовосприятие», «блок концепции человека», «познавательные потребности», «понимание своих эмоций», «управление своими эмоциями», «контроль экспрессии», «внутриличностный эмоциональный интеллект». Таким образом, лица юношеского возраста с высоким уровнем внутриличностного ЭИ имеют выраженное стремление к приобретению знаний об окружающем мире; способны к целостному восприятию мира и людей, склонны воспринимать природу человека в целом как положительную; способны к самоуважению и принятию себя вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков. Они обладают способностью жить настоящим - переживать настоящий момент жизни во всей его полноте, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, т. е. видеть жизнь во всем ее многообразии.

Итак, полученные результаты позволяют охарактеризовать лиц юношеского возраста с высоким уровнем ЭИ с позиции индивидуальных проявлений самоактуализации.

Обнаружено, что молодые люди с высоким уровнем ЭИ в целом, способные эффективно понимать свои и чужие эмоции и управлять ими, склонны принимать ценности, присущие самоактуализирующейся личности. Лица с высоким уровнем понимания эмоций сензитивны к собственным потребностям и чувствам, способны спонтанно и непосредственно их выражать.

Индивиды с высоким уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта:

склонны ценить свои положительные свойства и уважать себя за них;

принимают себя вне зависимости от своих достоинств или недостатков;

независимы и склонны руководствоваться в жизни своими собственными целями, убеждениями, принципами и установками;

обнаруживают тенденцию к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально насыщенных контактов с людьми;

имеют выраженное стремление к приобретению знаний об окружающем мире; способны к целостному восприятию мира и людей, склонны воспринимать природу человека в целом как положительную;

обладают способностью жить настоящим - переживать настоящий момент жизни во всей его полноте, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего.

В целом можно отметить, что высокоразвитый внутриличностный ЭИ способствует естественности эмоциональных проявлений и позитивному самоотношению, которые, в свою очередь, дают возможность установить глубокие и тесные взаимоотношения с другими людьми.

Способность «обрабатывать» межличностную эмоциональную информацию в плане самоактуализации дает меньше преимуществ.

Лица с высоким уровнем межличностного ЭИ также обнаруживают способности к осознанию своих эмоций и спонтанности поведения, однако данная взаимосвязь у них выражена значительно слабее, чем у лиц с высоким уровнем внутриличностного ЭИ. Способность к управлению чужими эмоциями слабо связана с позитивным самовосприятием, так же как и понимание чужих эмоций - с осознанием своих собственных.

Исходя из полученных результатов, можно заключить, что высокоразвитый эмоциональный интеллект (в первую очередь, внутриличностный) является фактором самоактуализации в творческой деятельности, связанной с общением и взаимодействием с другими людьми. Это может быть управление, консультирование, научно-педагогическая деятельность, педагогические и юридические профессии, журналистика, сценическое искусство. В данных областях практики востребованы такие индивидуальные проявления самоактуализации, как умение устанавливать глубокие, тесные и эмоционально насыщенные отношения с людьми и позитивное отношение к ним, естественность собственных эмоциональных проявлений и способность понимать эмоции других людей, и, вместе с тем, - выраженные познавательные потребности, независимость, высокое самоуважение и самопринятие.

Кроме того, эмоциональные способности могут способствовать успеху в таких творческих профессиях, как писатель, художник, поскольку они также предполагают общение с аудиторией (правда, чаще опосредованное, чем непосредственное) и выраженную сензитивность к эмоциональным переживаниям.

## 3.2 Саморазвитие личности студентов в процессе обучения в ВУЗе

Противоречие между быстрыми темпами приращения знаний в современном мире и ограниченными возможностями их усвоения индивидом приводит к необходимости обновления образования на основе максимального развития способности будущих специалистов к саморазвитию.

Теоретические основы саморазвития личности в педагогической науке заложены в трудах Я. Коменского, А. Дистервега, Л. Н. Толстого, К. Д. Ушинского, которые считали ориентацию учебного процесса на потенциальные возможности человека и их реализацию необходимым условием любой системы образования, свободное воспитание - главным источником внутреннего потенциала, заложенного в каждом ребенке, а основной целью педагогической деятельности - помощь ребенку в раскрытии его способностей. Закономерности образовательного процесса, в основе которого лежит саморазвитие ребенка, были выявлены П. Ф. Каптеревым в конце XIX в.

Идея развития внутренней активности и самостоятельности, ответственности за личный выбор учащихся - будущих строителей социалистического общества проявилась в деятельности советских педагогов С. Т. Шацкого, А. С. Макаренко, создавших оригинальные воспитательные системы. Педагогическое руководство деятельностью учащегося по развитию себя путем самовоспитания и самообразования рассматривал В. А. Сухомлинский.

Современные исследователи саморазвития личности (В. И. Андреев, Л. Н. Куликова, В. Г. Маралов, Б. М. Мастеров, Г. А. Цукерман, И. А. Шаршов и др.) идею саморазвития личности рассматривают как одно из методологических оснований обновления образования.

Студенчество − сензитивный период саморазвития, затрагивающего все внутренние сферы человека. Главнейшими новообразованиями этого периода являются развивающееся мировоззрение, образование целостного представления о себе (или Я - концепции), развитие профессионального самоопределения, способности к саморазвитию. При анализе особенностей процесса саморазвития студентов ВУЗа мы прежде всего подразумеваем его профессиональную направленность как стремление к самореализации в будущей профессиональной деятельности. Способности к саморазвитию определяем как индивидуально - психологические особенности личности, обеспечивающие самостоятельное усвоение новых знаний, умений и навыков для решения конкретных жизненных проблем. Еще Л. С. Выготский отмечал, что развитие способностей - это, прежде всего, овладение субъектом своими способностями [13, с. 45]. Результатом развития способности к саморазвитию должны стать: устойчивая мотивация к саморазвитию, готовность к саморазвитию и овладение субъектом способностью самоуправления, включающей в себя восемь компонентов:»способность ориентироваться в ситуации, умение видеть проблему и анализировать противоречия; прогнозирование; целеполагание; планирование; формирование критериев оценки качества; принятие решения к действию; самоконтроль; коррекция» [14, с. 23].

«Саморазвитие - не «автономная» деятельность, не отделенная от других, не рядом положенная по отношению к учебе, труду, общению, а сливающаяся с ними, вплавленная в них усилиями собственной души так, что и мотивируется ими, и сама их активизирует и обогащает смыслами и инструментарием.

Как показывают наблюдения, юность совершенно по-особому вовлекается в центр водоворота конфликтующих ценностей, стандартов и ролевых ожиданий, обрушиваемых на нее всем содержанием научно-технического прогресса и могуществом СМИ. Согласно выводам социальной психологии, для юности характерно состояние внутренней эмоциональной нестабильности.

Профессиональный выбор, сделанный студентом при поступлении на тот или другой факультет, с одной стороны, указывает на направленность его интересов и намерений адаптации в одну из общественных структур, а с другой - на тот образ деятельности, общения, поведения, с которым он себя идентифицирует.

Выбор профессии и возможности будущего продвижения в ней, а потому и качественная подготовка в процессе профессионального образования, являются в период юности центральными проблемами. Для студентов это особенно значимо, поскольку, за редкими исключениями, психофизические и социальные, а зачастую и материальные трудности выступают препятствиями в приобретении второй, третьей и других профессий. Поскольку работа - неотъемлемая часть идентичности, она становится определяющей и для формирования ценностей, для выработки жизненного стиля, для саморазвития в целом.

Сейчас во многих вузах страны используется адаптивная система обучения, в условиях которой развитие способности к саморазвитию за счет активной самостоятельной управляемой работы обучающихся, организацию диалога между субъектами образовательного процесса, создание ситуации свободного выбора, сочетание различных методов обучения с постепенным нарастанием проблемно - поисковых элементов в обучении.

По мнению С. Л. Рубинштейна, если деятельность является самостоятельной и творческой, то именно в этом качестве она становится важнейшим условием развития человека.

Получение знаний, умений и навыков в рамках гуманитарного образования, способствует развитию самоконтроля и самокоррекции, повышает мотивацию самостоятельной познавательной деятельности, так как основным из элементов занятий является этап рефлексии, способствующий развитию самопонимания необходимого для формирования готовности к саморазвитию. Развитие рефлексии как процесса самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний способствует осознанию студентами необходимости изучения своих индивидуально - личностных особенностей в целях дальнейшего самопознания и саморазвития. Основой, определяющей интенсивность и направление саморазвития личности, являются ее потребности. Юность - завершающая стадия персонализации. Персонализация, являясь главным мотиватором деятельности человека, порождает у индивида стремление к достижению успеха, саморазвитию. «Потребность в персонализации («быть личностью») обеспечивает активность включения индивида в систему социальных связей, в практику и вместе с тем оказывается детерминированной этими социальными связями. Стремясь включить свое «Я» в сознание, чувства и волю других посредством активного участия в совместной дятельности, приобщая их к своим интересам и желаниям, человек, получив в порядке обратной связи информацию об успехе, удовлетворяет тем самым потребность в персонализации» [15, с. 150].

В процессе обучения при организации познавательной деятельности педагогами часто используется работа в малых группах, где студенты с более высоким уровнем обученности мотивируются за счет персонализации - признания другими людьми как личности, значимой для них, а с более низким уровнем - за счет достижения успехов через самореализацию.

Квалифицированный специалист должен уметь вырабатывать новые знания, владеть навыками исследовательской деятельности. Придя на производство, выпускник вынужден будет сам формулировать конкретные задачи, исходя из общих направлений деятельности, сам определять методы и средства их решения, и все это часто в условиях неполной или избыточной информации, недостатка времени. На стимулирование исследовательской деятельности студентов рассчитано проблемное обучение, которое реализуется с помощью создания проблемных ситуаций, которые вовлекают личность в активный мыслительный процесс с последующим решением этих ситуаций. Развитие мышления студентов в процессе психолого-педагогической подготовки способствует не только «интеллектуальному обеспечению саморазвития», но и личностному развитию, а так же способствует формированию способностей самостоятельно ориентироваться в теоретических и практических вопросах, оперировать интеллектуальными умениями при решении разнообразных жизненных задач. Таким образом, интеллектуальные умения превращаются в надежный инструмент собственной мыслительной деятельности, направляющей личность на саморазвитие [6, с. 56].

А. Маслоу подчеркивает, что выбор в пользу роста в направлении самоактуализации должен осуществляться человеком в каждой ситуации выбора. «Свобода и самовыражение есть объективная цель, к которой стремится каждый человек» [7, с. 88]. Ситуации «свободы выбора» для укрепления и осознания мотивов собственной субъектной позиции на занятиях создаются при выборе студентами уровня сложности учебных задач, темы учебных проектов, траектории выполнения и сдачи индивидуальных домашних заданий и другие.

Можно сказать, что результатом каждого акта самоактуализации как высшей формы саморазвития является приобретение той или иной компетентности. Компетентность предполагает обладание человеком соответствующими компетенциями (наличием определенных знаний, умений и навыков (в том числе самонимания, самоуправления), понимания меры ответственности за результаты своих действий). Несмотря на то, что феномену способности к саморазвитию личности рядом ученых -исследователей отводится статус, присущий самой природе человека, целенаправленное их развитие в процессе психолого-педагогической подготовки студентов технического вуза позволяет в значительной степени повысить не только предметную (математическую) компетентность обучающихся, но и способствует формированию ключевых компетенций будущего специалиста.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоциональный интеллект представляет собой совокупность эмоциональных и социальных способностей, таких, как способности к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, к управлению эмоциональной сферой и самомотивации. Все структурные компоненты эмоционального интеллекта взаимосвязаны, и их тесная взаимозависимость способствует эффективному межличностному взаимодействию.

Эмоции обладают мотивирующей силой, заставляя людей действовать. Слово «эмоция» произошло от латинского глагола «emovare», что означает «двигаться». Эмоция - это средство, с помощью которого взаимодействуют тело и разум, они постоянно изменяются и «перемещаются»: e-motion (эмоция). Так, если мы полностью функциональны и благополучны, они позитивны, если нет - эмоции «перемещаются» к негативному полюсу.

Индивиды с высоким уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта:

склонны ценить свои положительные свойства и уважать себя за них;

принимают себя вне зависимости от своих достоинств или недостатков;

независимы и склонны руководствоваться в жизни своими собственными целями, убеждениями, принципами и установками;

обнаруживают тенденцию к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально насыщенных контактов с людьми;

имеют выраженное стремление к приобретению знаний об окружающем мире; способны к целостному восприятию мира и людей, склонны воспринимать природу человека в целом как положительную;

обладают способностью жить настоящим - переживать настоящий момент жизни во всей его полноте, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего.

В целом можно отметить, что высокоразвитый внутриличностный эмоциональный интеллект способствует естественности эмоциональных проявлений и позитивному самоотношению, которые, в свою очередь, дают возможность установить глубокие и тесные взаимоотношения с другими людьми.

Лица с высоким уровнем межличностного эмоционального интеллекта также обнаруживают способности к осознанию своих эмоций и спонтанности поведения, однако данная взаимосвязь у них выражена значительно слабее, чем у лиц с высоким уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта. Способность к управлению чужими эмоциями слабо связана с позитивным самовосприятием, так же как и понимание чужих эмоций -- с осознанием своих собственных. Таким образом исходя из полученных результатов, можно заключить, что высокоразвитый эмоциональный интеллект (в первую очередь, внутриличностный) является фактором самоактуализации в творческой деятельности, связанной с общением и взаимодействием с другими людьми. Это может быть управление, консультирование, научно-педагогическая деятельность, педагогические и юридические профессии, журналистика, сценическое искусство. В данных областях практики востребованы такие индивидуальные проявления самоактуализации, как умение устанавливать глубокие, тесные и эмоционально насыщенные отношения с людьми и позитивное отношение к ним, естественность собственных эмоциональных проявлений и способность понимать эмоции других людей, и, вместе с тем, -- выраженные познавательные потребности, независимость, высокое самоуважение и самопринятие.

А лица юношеского возраста с высоким уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта имеют выраженное стремление к приобретению знаний об окружающем мире; способны к целостному восприятию мира и людей, склонны воспринимать природу человека в целом как положительную; способны к самоуважению и принятию себя вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков. Они обладают способностью жить настоящим - переживать настоящий момент жизни во всей его полноте, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, т. е. видеть жизнь во всем ее многообразии

В настоящее время существует потребность в дальнейшем исследовании эмоционального интеллекта, его структуры, путей его развития, что откроет реальную возможность оптимизации взаимоотношений через более глубокое осознание эмоциональных процессов и состояний, возникающих между людьми в процессе межличностного взаимодействия. Развитие эмоционального интеллекта у молодых людей может рассматриваться как значимый фактор повышения психологической культуры общества в целом.

В ходе анализа теоретических положений по проблеме исследования мы установили, что самоактуализацию можно определить как процесс саморазвития личности, ее личностного роста «изнутри», как процесс становления человека субъектом собственной жизнедеятельности, направленный на выстраивание стратегии жизни, на выстраивание иерархии ценностей, обретения смысла жизни. Актуализироваться - значит становиться действительным, фактически осуществлять свои потенциальные возможности.

Понятие самоактуализации рассматривается как процесс развертывания и созревания, изначально заложенных в организме и личности задатков, потенций, возможностей. А. Маслоу считал, что для самоактуализации необходим высокий уровень притязаний, стремление к максимальной реализации своих талантов и возможностей.

Под уровнем притязаний подразумевают стремления индивида к цели такой сложности, которой, по его мнению, соответствуют его способности, а также достижения в определённом виде действия, сфере общения, на которую рассчитывает человек при оценке своих возможностей.

На уровень притязаний оказывает влияние динамика успеха и неуспеха на жизненном пути, в конкретной деятельности. В связи с этим различают адекватные уровни притязаний (человек ставит перед собой те цели, которых реально может достичь, которые соответствуют его способностям и возможностям) и неадекватные, завышенные (претендует на то, чего не может достичь) или заниженные (выбирает легкие и упрощенные цели, хотя способен на большее).

Результатом каждого акта самоактуализации как высшей формы саморазвития является приобретение той или иной компетентности. Компетентность предполагает обладание человеком соответствующими компетенциями (наличием определенных знаний, умений и навыков (в том числе самонимания, самоуправления), понимания меры ответственности за результаты своих действий). Несмотря на то, что феномену способности к саморазвитию личности рядом ученых -исследователей отводится статус, присущий самой природе человека, целенаправленное их развитие в процессе психолого - педагогической подготовки студентов технического вуза позволяет в значительной степени повысить не только предметную (математическую) компетентность обучающихся, но и способствует формированию ключевых компетенций будущего специалиста.

эмоциональный интеллект самоактуализация студент

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания [Техт] / Б.Г.Ананьев. - СПб.: Питер, 2011. - 288с.

2. Андреева И. Н. Взаимосвязь социальной компетентности и эмоционального интеллекта у подростков // Женщина. Образование. Демократия: Материалы 5-й международной междисциплинарной научно-практической конф. 6-7 ноября 2012 г., С. 194-196.

. Алешина, И.Ш. Уровень притязаний студентов педвуза с различными акцентуациями характера [Техт] / И.Ш. Алешина. Автореферат дис. канд. псх. наук. - М.: 2010. -16 с.

. Асмолов, А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека [Текст] / А.Г. Асмолов. - М.: Смысл. 2009. -523с.

. Асмолов, А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа [Текст] / А.Г. Асмолов. - М.: ИЦ «Академия», 2012.- 367 с.

. Бороздина, Л. В. Исследование уровня притязаний [Текст]: Учеб. пособие / Л.В. Бороздина. - М.: Рос. акад. наук, Ин-т психологии, 2010.- 140 с.

. Бурлачук, Л.Ф., Морозов, С.М. [Текст] Словарь - справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов - СПб.: Питер, 2009. - 687 с.

. Вахромов, Е.Е. Вершины жизни и пути их достижения, самоактуализация, акме и жизненный путь человека [Текст] / Е.Е. Вахромов. Прикладная психология и психоанализ. - М.; 2011. - №4. - 112 с.

. Вахромов, Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации [Текст] / Е.Е. Вахромов. - М.: Международная педагогическая академия, 2011. -160 с.

. Вахромов, Е.Е. Развитие теории самоактуализации в отечественной педагогике и психологии [Текст] / Е.Е. Вахромов - М.: Международная педагогическая академия, 2011. -145 с.

. Вахромов Е. Е. Самоактуализация специалиста, менеджера в профессиональной деятельности: проблемы и возможности [Электронный ресурс]. 2009. http://hpsy.ru/public/social.

. Гозман, Л.Я., Кроз, М.В., Латинская, М.В. Самоактуализационный тест [Текст] / Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинская. М., 2010.- 155 с.

. Городилова, Е.Н. Самоактуализация и её связь с интегральной индивидуальностью: Автореферат дис. канд. псх. наук [Текст] / Е.Н. Городилова. Пермь, 2012. -22 с.

. Гуманистическая и трансперсональная психология [Текст] / Сост. К.В. Сельченок. - М.: АСТ, 2010. -592с.

. Джеймс, У. Психология самосознания: Хрестоматия [Текст] / У. Джеймс, под ред. Л. А. Петровской. - Самара, 2009. -368 С.

. Карпинский, К.В.Психология жизненного пути личности [Текст]: Учеб. пособие / К.В.Карпинский. - Гродно: ГрГУ, 2012. - 167 с.

. Краткий психологический словарь [Текст] / Ред.-сост. Л.А.Карпенко: Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. - Ростов на Дону: «Феникс», 2008. -431 с.

. Левин, К., Дембо, Т., Фестингер, Л., Сирс, Р. Уровень притязаний. / Психология мотиваций и эмоций. Ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликмана. М.: ЧеРо, 2012. -192 с.

. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. [Текст] /А.Н Леонтьев - М.: Академия, 2009. - 121 с.

. Леонтьев, Д.А. Психология смысла [Текст] / Д.А. Леонтьев. - М., 2009.- 488 с.

. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. / Леонтьев А.Н. - М. : Политиздат, 2010. - 304 с.

. Лисовская Е. Б. Самоактуализирующаяся личность // Научно-техническая революция и социальная психология: Материалы межгородской конференции. М., 2011. С. 76-84.

. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн // Психологическая диагностика. 2010. № 4. С. 3-22.

. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М. : Институт психологии РАН, 2010. - С. 29 - 36.

. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн / Люсин Д. В.- Психологическая диагностика. 2010. № 4. С. 3-22.

. Петровский Ф.В. Общая психология 2-е изд., перераб. и доп. / Петровский Ф.В. - М.: Просвещение, 2011 - 479 с.

. Поссохова С.Т. Справочник практического психолога. Психодиагностика / Под общ. ред. С.Т. Посоховой. - М. : АСТ; СПб.: Сова, 2010. - С.358-379.

. Ребер А. Большой толковый психологический словарь / Пер. с англ. М.: Вече. АСТ, 2010. Т. 2. С. 216.

. Самаль, Е.В. Самоактуализация личности в процессе обучения в вузе [Текст]: Автореф. дис. канд. псх. Наук / Е.В.Самаль. - Ярославль, 2008.- 24 С.

. Справочник практического психолога. Психодиагностика / Под общ. ред. С. Т. Посоховой. М.: АСТ; СПб.: Сова, 2010. С. 358-379.

. Телегин А. А. Самоактуализация и творческий потенциал будущего специалиста [Электронный ресурс]. 2009. http://www.acis.vis.ru/9/1\_7/telegin.htm.

. Франкл, В. Человек в поисках смысла [Текст] / В.Франкл. - М.: Прогресс, 2010. - 368 с.

. Хьелл, Л., Зиглер, Д. Теории личности [Текст]. - СПб.: Питер, 2010. - 608 с.

. Шилакина А.В. Развитие профессиональной самоактуализации у студентов-психологов в вузе [Текст] : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / А. В. Шилакина. Моск. гор. пед. ун-т. - М.: 2009. - 24 с.

. Ященко,Е.Ф. Исследование ценностно-смыслового аспекта самоактуализации студентов / Вопросы психологии: научный журнал. - М.: 2012. - № 1. - 90 с.