

Магистрант психологий Абдреева Г.Б.
Казахско-Русский международный университет, Казахстан

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ЛИЧНОСТИ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. – Новополюцк: ПГУ, 2011. – 388 с.
2. Люсин Д. В. Способность к пониманию эмоций: Психометрический и когнитивный аспекты // Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен / Под ред. Г. А. Емельянова. М.: Смысл, 2000. 6.
3. 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, 2004. 5.
4. Мещерякова И. Н. Формирование эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в вузе // Вестник ТГУ. – 2010. – Вып. 1. – С. 157–161.
5. Эльмурзаева Р.А. Реализация эмоционального интеллекта в трудовой деятельности // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – №3(15). – С. 95-102.

Аннотация: Статья посвящена изучению проблемы развития эмоционального интеллекта личности. В работе обосновывается необходимость развития данного личностного качества, а также его значение для успешной социализации личности, ее карьерного и профессионального роста. В работе анализируется сущность понятия «эмоциональный интеллект», рассматриваются его структурные компоненты. В исследовании приведены условия и основные этапы формирования эмоционального интеллекта личности.

Ключевые слова: интеллект, эмоциональный интеллект, формирование эмоционального интеллекта личности, структурные компоненты эмоционального интеллекта, этапы формирования эмоционального интеллекта, процесс личностного развития.

На современном этапе развития психологической науки одним из наиболее актуальных вопросов является изучение феномена эмоционального интеллекта личности. Интерес к данной научной проблеме обоснован ее высокой актуальностью и важностью, так как именно данная способность человека позволяет контролировать свои эмоции и эмоциональные проявления окружающих. В этой связи эмоциональный интеллект является тем фактором, который позволяет достичь высокого уровня социализации, личностного и профессионального роста.

По мнению И.В. Андреевой, эмоциональный интеллект (EQ) «является гораздо более важным фактором, который способствует успеху человека, чем «обычный» интеллект – IQ. Именно благодаря ему личность имеет возможность стать крупным бизнесменом, топ-менеджером и эффективным политиком» [1, с. 78].

Прежде чем обратиться к проблеме развития эмоционального интеллекта, рассмотрим сущность изучаемого в данной статье понятия.

В советской психологической науке наиболее известной является концепция эмоционального интеллекта, разработанная Д.В. Люсиным. Первоначально ученый

определил сущность понятия «эмоциональный интеллект» как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими [2].

Позже автор конкретизировал данное утверждение, подчеркнув, что указанная способность означает, что человек может распознать эмоцию, то есть установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека; может идентифицировать эмоцию; найти для нее словесное выражение; понять причины, которые вызвали данную эмоцию, и следствия, к которым она приведет. Способность управлять эмоциями означает, что человек может контролировать интенсивность эмоций, приглушать их, корректировать их внешнее выявление, а также произвольно вызвать ту или иную эмоцию при возникающей необходимости [3].

В этой связи понятие «эмоциональный интеллект» можно расценивать в роли конструкта, обладающего двойственной природой и связанного как с когнитивными способностями личности, так и с личностными характеристиками.

Развитие эмоционального интеллекта рассматривается в современной психологии преимущественно в двух аспектах: в плане изучения онтогенетических изменений в способности к пониманию и управлению эмоциями и в контексте целенаправленного влияния на развития отдельных сторон эмоционального интеллекта.

На основе анализа теоретических источников можем прийти к выводу, что современная психологическая наука в структуре эмоционального интеллекта выделяет два аспекта: внутриличностный и межличностный.

Внутриличностный аспект включает следующие компоненты:

- самооценка;
- осознание собственных чувств;
- уверенность в себе;
- терпимость;
- самоконтроль;
- ответственность;
- мотивация достижения;
- оптимизм и гибкость.

Межличностный аспект составляют следующие структурные компоненты:

- эмпатия;
- толерантность;
- коммуникабельность;
- открытость;
- диалогичность;
- антиципация.

Уровень развития эмоционального интеллекта выступает важным средством успешной самореализации личности.

Высокий уровень развития эмоционального интеллекта позволяет личности сбалансировать свои эмоции и разум, почувствовать внутреннюю свободу, ощутить ответственность за себя, осознать собственные потребности и мотивы поведения, равновесие, скорректировать стратегию собственной жизни.

Низкий уровень сформированности эмоционального интеллекта характеризуется одиночеством, страхом, нестабильностью, агрессией, чувством вины, фрустрацией, депрессией.

Формирование эмоционального интеллекта личности представляет собой поэтапный процесс развития способностей, выступающих структурными компонентами анализируемого в данном исследовании феномена.

Многие современные ученые обращаются к проблеме формирования эмоционального интеллекта. Рассмотрим основные этапы процесса формирования данного личностного качества, определенные И.Н. Мещеряковой.

Первый этап процесса, по И.Н. Мещеряковой, заключается в познании самого себя. На этом этапе человек познает собственный внутренний мир, свои эмоции и чувства, что позволяет ему по-новому рассмотреть себя и окружение.

В рамках данного этапа важным моментом является осознание полезности адекватного выражения эмоций, что является пусковым механизмом для запуска процесса формирования эмоциональной компетентности, которая, по мнению Р.А. Эльмурзаевой, представляет собой «совокупность знаний, умений и навыков, способность адекватно реагировать на изменения в результате интеллектуальной обработки внешней и внутренней эмоциональной информации» [5, с.100]

Второй этап предусматривает обучение управлению своим эмоциональным состоянием, использованию собственных эмоций и чувств для достижения поставленной цели. На данном этапе важным условием является развитие самоконтроля.

Третий этап предполагает развитие умения человека распознавать эмоции других людей, понимать чувства партнера по общению.

На четвертом этапе происходит овладение умением управления состояниями партнеров по общению. Данное умение подразумевает осуществление совокупности гуманистических индивидуализированных воздействий, направленных на предотвращение неблагоприятных состояний собеседника или партнера межличностного взаимодействия.

Пятый этап формирования эмоционального интеллекта заключается в формировании всех структурных компонентов данного качества и продуктивного его применения в профессиональной сфере [4].

Резюмируя вышесказанное, заключим, что эмоциональный интеллект представляет собой сочетание интеллекта и эмоций, при которых личность способна разбираться в своих и чужих чувствах, считаться с окружающими и строить с ними отношения на основе доверия и сопереживания.

Развитие эмоционального интеллекта упрощает и повышает эффективность процесса межличностного взаимодействия, при котором личность может полноценно реализовывать свои способности, не мешая творческому проявлению других.

Формирование эмоционального интеллекта личности подразумевает знание его структурных компонентов, а также учет его двойственной природы, включающей когнитивный и эмоциональный аспекты.

Формирование компонентов эмоционального интеллекта личности представляет собой поэтапный процесс, конечной целью которого является развитие высокого уровня данного качества, а также формирования эмоциональной компетентности, являющейся одним из показателей высокого профессионализма специалиста.