

УДК 316.6

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СТРУКТУРЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТА ВУЗА

**Ю.В. БАШКИРОВА***(Барановичский государственный университет)*

*Проблема формирования социально-профессиональных компетенций выпускника вуза стоит на современном этапе особенно остро. Злободневность вопроса обусловлена меняющейся системой требований к знаниям, умениям и навыкам молодого специалиста, интегрирована ожиданиями работодателя в отношении не только профессиональных, но и личностных образований выпускника вуза. В связи с этим рассмотрена проблема формирования и развития эмоциональной саморегуляции. Содержатся некоторые результаты исследования эмоциональной саморегуляции, эмоционального интеллекта, самоактуализации студентов вуза в процессе учебно-познавательной деятельности, места эмоционального интеллекта в структуре эмоциональной саморегуляции. Обнаружена взаимосвязь между показателями эмоциональной осведомленности и показателями ориентации во времени и поддержки. Сделан вывод о том, что более организованный во времени человек точнее ощущает себя, лучше понимает эмоциональное состояние другого человека, управляет процессами развития эмоциональной саморегуляцией.*

**Введение.** Проблема изучения эмоциональной саморегуляции применительно к учебной деятельности и процессу воспитания студента вуза актуальна, т.к. понимание психических состояний и управление ими в процессе познания и общения является одной из существенных сторон деятельности преподавателя. В общем виде проблема формирования и развития эмоциональной саморегуляции может быть сформулирована как проблема изучения психологических механизмов адаптации и закономерностей влияния психических состояний на обучение, воспитание и развитие личности студента вуза в процессе учебно-познавательной деятельности. По нашему мнению, одна из ведущих ролей в процессе формирования эмоциональной саморегуляции принадлежит эмоциональному интеллекту как ее структурному компоненту. Позитивные характеристики эмоционального интеллекта благоприятно сказываются на развитии эмоциональной саморегуляции и самоактуализации личности студента в целом, способствуют развитию творчества, личностному и профессиональному росту. В каждом человеке заложено стремление полностью реализовать себя. Он наделен побуждениями, необходимыми для развития всех своих возможностей. Однако общественные нормы и воспитание принуждают его, в ущерб собственным чувствам и потребностям, принимать ценности, навязанные другими. В этом противоречии кроется источник неудовлетворенности и нарушений поведения представителей юношеского возраста. Согласно А. Маслоу [1], невозможность удовлетворить свои потребности в юношеском возрасте препятствует становлению самоуважения, чувства самореализации, негативно сказывается на восприятии индивидом критических ситуаций. Мы видим возможность управления эмоциональной саморегуляцией студентов вуза через развитие эмоционального интеллекта и самоактуализацию личности.

**Основная часть.** Эмоциональная саморегуляция не может быть сформирована в ограниченные, короткие сроки (по требованию ситуации, жизненных обстоятельств, «по заказу» и сиюминутному желанию). Но именно ее недостаточное развитие может обречь студента на неудачу или провал в процессе контроля уровня учебных достижений. На наш взгляд, формированием эмоциональной саморегуляции необходимо активно заниматься в юношеском возрасте – на этапе приобретения профессии, в ходе профориентационных мероприятий. Развитая система эмоциональной саморегуляции может позволить студенту вуза успешнее презентировать себя в период контроля уровня учебных достижений и качества знаний. Как свидетельствуют многочисленные, процесс контроля знаний (оценивание в ходе экзаменов, зачетов) воспринимается студентами как критическая жизненная ситуация. Следовательно, верным будет предположение о том, что в ситуации, которую студенты воспринимают как критическую, необходимо активное включение приемов эмоциональной саморегуляции. В противном случае – достижение успеха в ситуации контроля знаний (получение положительной или ожидаемой оценки) может оказаться проблематичным либо недостижимым. Общение преподавателя и студента в процессе экзамена, зачета воспринимается последним как стресс [2 – 6]. Не последнюю роль в формировании экзаменационного стресса играет облик преподавателя и тот психоэмоциональный фон, который создается им в этой ситуации.

В связи с вышесказанным мы предполагаем, что высокий уровень эмоциональной саморегуляции, зафиксированный в личностной самооценке респондентов из числа студентов вуза, тесно связан с общей успеваемостью. Мы предполагаем также, что низкий уровень эмоциональной саморегуляции способен негативно влиять на общее состояние во время контроля учебных достижений и на получаемый конечный результат (в виде оценки). В то время как высокий уровень может гарантировать более высокие результаты

контроля знаний (оценка, получаемая в процессе экзамена, зачета, контрольного среза). Уровень эмоциональной саморегуляции является одним из основных показателей психологической готовности студента к действиям в экстремальных ситуациях, таких, например, как ситуация контроля знаний [3; 7, с. 93]. Развивая умение регулировать свои эмоции в трудных жизненных ситуациях, особое место мы отводим эмоциональному интеллекту. В своем исследовании мы преследуем цель изучения эмоционального интеллекта как структурного компонента эмоциональной саморегуляции и становление его взаимосвязи с самоактуализацией личности. Мы считаем, что эмоциональный интеллект и самоактуализация личности представителя юношеского возраста играют существенную роль в процессе развития эмоциональной саморегуляции.

В психологии часто встает вопрос об измерении и развитии того или иного явления эмоционального интеллекта. В нашем (конкретном) случае это поиск адекватного инструментария для решения этой задачи.

В настоящее время существует три типа методик изучения эмоционального интеллекта:

1. Методики, направленные на изучение отдельных характеристик, входящих в состав эмоционального интеллекта. К ним относится многофакторная *шкала эмоционального интеллекта MEIS*. Шкала MEIS содержит несколько видов задач, которые должен решить испытуемый: задания на распознавание эмоций, на умение описывать собственные эмоции, на понимание содержания и взаимосвязи различных эмоций, а также на выявление способности управления эмоциями.

2. Методики, основанные на самоотчете и самооценке испытуемых. К ним относится анкета по определению эмоционального коэффициента Р. Барона (EQ-i). Р. Барон ввел в психологию понятие эмоционального коэффициента EQ в противовес классическому IQ. Большим преимуществом методики является то обстоятельство, что она имеет детскую версию – для тестирования детей и подростков от 6 до 18 лет [8]. Методика измеряет пять основных компонентов эмоционального интеллекта: внутриличностный (самоуважение), межличностный (сочувствие, ответственность), приспособляемость (способность адаптировать свои эмоции к изменяющимся условиям), управление стрессом (толерантность к стрессу) и общее настроение (уровень оптимизма).

3. Методики «мульти-оценок», т.е. тесты, которые должен заполнить не только испытуемый, но и 10 – 15 знакомых ему людей (так называемых «оценщиков» – из числа членов семьи, сверстников, коллег испытуемого), оценивающих уровень его эмоционального интеллекта. Одним из тестов «мульти-оценок» является Ei-360, созданный в 2000 году доктором Дж.П. Паулиу-Фрай.

Эмоциональный интеллект, утверждает В.С. Юркевич [9] поддается развитию и направленному обучению. Успешности развития эмоционального интеллекта способствует уровень самоактуализации личности.

*Самоактуализация* – это сознательно осуществляемая субъектом практическая деятельность, направленная на решение наличных проблем своей жизненной ситуации, следствием которой является самоизменение (путем развития способностей, обретения индивидуальных и социальных компетентностей) и изменение в жизненной ситуации. Прежде всего, самоактуализация означает полное, живое, переживание с полной концентрацией и полным сосредоточением и погруженностью. В обычной жизни человек сравнительно слабо осознает, что происходит вокруг и внутри него. Однако бывают моменты повышенного осознания и интенсивного интереса. Эти моменты А. Маслоу называет самоактуализирующими. Если рассматривать жизнь как процесс выборов, то самоактуализация означает выбор решений в пользу роста. Мы считаем, что этот тип поведения особенно важен при формировании и развитии эмоциональной саморегуляции. Самоактуализация как непрерывный процесс означает многократные отдельные выборы возможности роста (быть успешным или нет, лгать или оставаться честным, воровать или не воровать, раздражаться либо находиться в гармонии).

*Актуализироваться* – значит становиться реальным, существовать фактически, а не только в потенциальности, взаимодействовать со своей собственной внутренней природой. Честность и принятие ответственности за свои действия – существенные моменты самоактуализации. Позиция предполагает поиск ответов внутри себя, а не позирование с целью удовлетворения своими ответами или действиями окружения. Развитие способности осуществлять лучший жизненный выбор предполагает наличие умения быть верным своим суждениям и инстинктам и действовать в соответствии с ними. Самоактуализацию можно назвать процессом развития своих возможностей и потенциала. Это, например, развитие умственных способностей посредством интеллектуальных занятий. 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. Переходными моментами самоактуализации считаются пики переживаний. В период их преодоления человек более целостен, более интегрирован, больше сознает себя и мир. В такие моменты человек более способен конструктивно использовать свою энергию. Дальнейший шаг самоактуализации заключается в обнаружении своих «защит» и действия отказа от них. Требуется конкретного осознания факт искажения образов себя и образов внешнего мира посредством репрессий, проекций и других механизмов защиты. Полное отсут-

ствие желаний и потребностей, как показывает практика, недолговечно. Жизнь человека характеризуется тем, что люди почти всегда чего-то желают.

А. Маслоу разработал своеобразную пирамиду потребностей. В основе пирамиды потребностей лежит допущение, что доминирующие потребности, расположенные внизу, должны быть более или менее удовлетворены до того, как человек может осознать их наличие и быть мотивированным потребностями, расположенными вверху. Следовательно, потребности одного типа должны быть удовлетворены полностью, прежде чем другая, расположенная выше потребность, проявится и станет действующей. Удовлетворение потребностей, расположенных внизу иерархии, делает возможным осознание потребностей, расположенных выше в иерархии, и их участие в мотивации. Таким образом, физиологические потребности должны быть в достаточной степени удовлетворены, прежде чем возникнут потребности безопасности; физиологические потребности и потребности безопасности и защиты должны быть удовлетворены до некоторой степени, прежде чем возникнут, и будут требовать удовлетворения потребности принадлежности и любви. Последовательное расположение основных нужд в иерархии является главным принципом, лежащим в основе организации мотивации человека. А. Маслоу исходил из того, что иерархия потребностей распространяется на всех людей: чем выше человек может подняться в этой иерархии, тем большую индивидуальность, человеческие качества и психическое здоровье он продемонстрирует. Ученый допускал, что могут быть исключения из этого иерархического расположения мотивов. Он признавал, что творческие люди могут развивать и выражать свой талант, несмотря на серьезные трудности и социальные проблемы. Также есть люди, чьи ценности и идеалы настолько сильны, что они готовы скорее переносить голод и жажду или даже умереть, чем отказаться от них. А. Маслоу рассматривал психологический рост как последовательное удовлетворение все более «высоких» потребностей. Движение к самоактуализации не может начаться, пока индивид не освободится от доминирования низших потребностей, таких как потребности в безопасности или уважении. По А. Маслоу, ранняя фрустрация потребности может зафиксировать индивида на определенном уровне функционирования. Например, ребенок, не пользовавшийся достаточной популярностью, может продолжать быть глубоко озабоченным потребностью в уважении и почете всю свою жизнь.

Стремление к более высоким целям само по себе указывает на психологическое здоровье личности. Ее рост осуществляется посредством самоактуализации. Самоактуализация подразумевает длительность, постоянную вовлеченность в работу роста и развития способностей до максимально возможного, а не удовлетворение меньшим вследствие недостатка уверенности в себе. Самоактуализирующихся индивидов привлекают наиболее трудные и запутанные проблемы, которые требуют максимальных и наиболее творческих усилий. А. Маслоу подчеркивает важность позитивных эмоций для самоактуализации. Он полагает необходимым исследовать такие состояния, как счастье, невозмутимость, радость и смех, полагая, что отрицательные эмоции, напряжения и конфликты истощают энергию и препятствуют эффективному функционированию. В связи с этим формирование эмоциональной саморегуляции требует особо пристального к себе внимания.

И.Н. Андреевой обнаружено, что студенты с высоким уровнем эмоционального интеллекта в целом способны понимать свои и чужие эмоции и управлять ими, склонны принимать ценности, присущие самоактуализирующейся личности [10]. Индивиды с высоким уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта склонны ценить свои положительные свойства и уважать себя за них. Они принимают себя вне зависимости от своих достоинств или недостатков. Они 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, стремятся к приобретению знаний об окружающем мире. Такие студенты способны к целостному восприятию мира и людей, воспринимают природу человека в целом как положительную, обладают способностью жить настоящим – переживать настоящий момент жизни во всей его полноте, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего. Лица с высоким уровнем понимания и управления эмоциями сензитивны к собственным потребностям и чувствам, способны спонтанно и непосредственно их выражать.

В целом, можно отметить, что умение манипулировать с «внутренней средой» эмоций и чувств (высокоразвитый внутриличностный эмоциональный интеллект) способствует естественности эмоциональных проявлений и позитивному самоотношению, которые, в свою очередь, дают возможность устанавливать глубокие и тесные взаимоотношения с другими людьми. Респонденты 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.

С целью проверки нашего предположения о том, что в развитии эмоциональной саморегуляции особое внимание необходимо уделять эмоциональному интеллекту и самоактуализации личности нами было проведено исследование (на добровольной основе) в Барановичском государственном университете в 2007 – 2008 учебном году. В исследовании приняли участие студенты первого и второго курсов педагогического и инженерного факультетов в возрасте 17 – 19 лет в количестве 100 человек. В качестве основной диагностической методики нами был использован самоактуализационный тест (САТ) адаптации Ю.Е. Алекшина, Л.А. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроуз, включающий в себя 14 шкал, которые объединяются в блоки и 126 пунктов: *шкала компетентности во времени* (17 пунктов); *шкала поддержки* (91 пункт); *шкала ценностных ориентаций* (20 пунктов) и *шкала гибкости поведения* (24 пункта) (образуют блок ценностей); *шкала сензитивности* (13 пунктов) и *шкала спонтанности* (14 пунктов) (образуют блок чувств); *шкала самоуважения* (15 пунктов) и *шкала самовосприятия* (21 пункт) (образуют блок самовосприятия); *шкала представлений о природе человека* (10 пунктов) и *шкала синергии* (7 пунктов) (образуют блок концепции человека); *шкала принятия агрессии* (16 пунктов) и *шкала контактности* (20 пунктов) (образуют блок межличностной чувствительности); *шкала познавательных потребностей* (11 пунктов) и *шкала креативности* (15 пунктов) (образуют блок отношений к познанию). Каждый пункт содержит два альтернативных суждения, одно из которых должно быть в обязательном порядке выбрано испытуемым как в наибольшей степени соответствующее его взглядам и убеждениям. Кроме этого мы использовали методику оценки эмоционального интеллекта (опросник EQ), предложенную Н. Холлом [11]. Методика позволяет выявлять способности к пониманию личностных проявлений, репрезентируемых в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основании принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал: 1) эмоциональная осведомленность; 2) управление своими эмоциями (эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность); 3) самомотивация (произвольное управление своими эмоциями); 4) эмпатия; 5) распознавание эмоций других людей (умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Перейдем к рассмотрению данных исследования. В результате анализа данных по шкале «Ориентация во времени» 5 % респондентов получили показатели ниже среднего. Эти студенты неправильно ориентируются во времени. Их либо мучают раскаяния, либо воспоминания о нанесенных обидах. Они постоянно испытывают муки совести, живут будущим и строят нереальные планы, ставят перед собой недостижимые цели. Такие характеристики могут негативно сказаться на развитии эмоциональной саморегуляции в целом.

Считается, что нереальные цели возникают у человека тогда, когда он не способен принять себя таким, каков он есть в действительности. Стремясь к идеалистическим, неосуществимым целям, человек превращает свою жизнь в погоню за недостижимым, задерживая естественное развитие своей личности и способствуя возникновению чувства неполноценности. Людям, живущим предпочтительно будущим, обычно присущ страх за свою жизнь. Несамонактуализирующаяся личность не соотносит прошлое и будущее с настоящим. Такая личность может, кроме того, ориентироваться только на будущее или только на настоящее. Ее цели не связаны с текущей деятельностью, а ее прошлый опыт мало влияет на поведение. Средний балл по данной шкале, характеризующий психическую и физическую норму получили, как показали результаты исследования, 65 % испытуемых, и еще 30 % респондентов получили высокий балл. Это говорит о том, что испытуемые – самоактуализирующиеся личности, правильно ориентированные во времени. Время рассматривается ими в единстве прошлого, настоящего и будущего. Эти люди не откладывают жизнь на завтра, не увязают в прошлом, а живут в настоящем, воспринимая его в единстве с прошлым и будущим. Человек, «компетентный» во времени, отличается от несамонактуализирующейся личности тем, что менее обременен чувствами вины, сожаления, обиды, идущими от прошлого. Его надежды разумно связаны с действующими в настоящее время целями.

В результате анализа данных по *шкале поддержки*, мы получили показатели ниже среднего у 9 % опрошенных, что говорит об их высокой степени зависимости и несамостоятельности, чрезмерном влиянии на них чужого мнения. Несамонактуализированная личность (низкий балл по шкале) направляется «изнутри», т.е. обладает внешней поддержкой, в большей степени подвержена влиянию внешних сил. Ее поведение больше ориентировано на мнение других, а не на свое собственное, одобрение других людей становится высшей целью. Такого человека характеризует навязчивая, ненасытная потребность в привязанности, в уверенности, что его любят.

Средний результат по *шкале поддержки* показали 78 % испытуемых. Полученные данные говорят об относительной самостоятельности опрошенных при принятии решений. Оставшиеся 13 % респондентов набрали высокие баллы по шкале. Этих представителей юношеского возраста отличает независимость в поступках и действиях. Кроме этого, высокий балл по шкале характеризует самоактуализированную, «изнутри направляемую личность», обладающую внутренней поддержкой, руководствующую в основном интериоризированными принципами и мотивацией, мало подверженную внешнему влиянию, свободную в выборе, не конформную. Для самоактуализирующейся личности характерно определенное соотношение «ориентации на себя и на других». До определенной степени она чувствительна к одобре-

нию, привязанности и хорошему отношению людей, но гораздо меньше, чем личность, направленная только на других. Она свободна, однако ее свобода не является результатом борьбы с другими. Самоактуализирующаяся личность в своих поступках опирается на собственные чувства и мысли, критически воспринимает воздействие внешних сил и творчески расширяет немногочисленные первоначальные принципы, которые являются для нее руководящими. На наш взгляд, эта характеристика самоактуализирующейся личности способствует развитию успешной эмоциональной саморегуляции.

*Шкала ценностных ориентаций* и *шкала гибкости поведения* составляют блок ценностей ориентации. Средние показатели, полученные нами, свидетельствуют о частичной сформированности мировоззрения у 86 % испытуемых. У них наблюдается преодоление противоречий между знанием и еще достаточно ограниченным жизненным опытом. Низкие показатели по *шкале ценностных ориентаций* и *шкале гибкости* были выявлены у 5 % испытуемых, высокий балл – у 9 %. Последнее означает, что человек живет по законам и правилам жизни самоактуализирующейся личности. Низкий балл, напротив, характеризует отвержение этих принципов.

По *шкале сензитивности* мы определяли способность студентов отдавать себе отчет в чувствах и будущих действиях. Низкая оценка, характеризующая респондентов как бесчувственных эгоистов, обнаружена у 3 % опрошенных. Средний результат, соответствующий характеристикам психической и физической нормы, продемонстрировали 90 % из них, оставшиеся 7 % по результатам психодиагностики являются самоактуализированными личностями. Они глубоко и тонко ощущают себя, собственные переживания и потребности.

По *шкале спонтанность* 8 % студентов получили высокий результат, свидетельствующий о способности выражать свои чувства в заранее не продуманных действиях; 88 % испытуемых показали результат психической и физической нормы, 4 % – продемонстрировали низкий результат, говорящий об их опасениях открыто проявлять свои чувства и эмоции.

По *шкале самоуважения* показатели выше среднего получены у 45 % опрошенных, что говорит об их достаточно развитой способности ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них. У 4 % респондентов оказался низкий результат, свидетельствующий о низком самоуважении. 51 % респондентов находится в физической и психической норме.

Данные, полученные по шкалам самоактуализационного теста, можно расценивать как психологические особенности самоактуализации представителей юношеского возраста.

Низкие показатели, продемонстрированные испытуемыми, говорят не о каких-либо органических отклонениях, а скорее о процессе становления личности юношей и девушек, борьбе между физической зрелостью и психосоциальной незрелостью, порождающей «кризис самоактуализации» в юности. При благоприятном стечении обстоятельств, когда субъект обретает социальную зрелость, «кризис самоактуализации» саморазрешается. Процесс самоактуализации может быть ограничен негативным влиянием прошлого опыта и возникшими в результате привычками непродуктивного поведения, внутренними защитами, социальным влиянием и групповым давлением, действующим против вкусов и суждений субъекта. Дурные привычки, характеризующиеся приверженностью к наркотикам и алкоголю, неправильным питанием и пр., влияют на здоровье и продуктивность, а также часто мешают личностному росту. В целом, сильные привычки мешают психологическому росту, поскольку уменьшают гибкость и открытость, необходимые для продуктивного и эффективного реагирования в различных ситуациях.

В своем исследовании мы сопоставили данные по *шкале ориентации* во времени и *шкале поддержки* со *шкалой эмоциональной осведомленности* (таблица).

**Корреляция данных по шкалам**

Шкалы	Шкала ориентации во времени	Шкала поддержки	Шкала эмоциональной осведомленности
Шкала ориентации во времени	1		
Шкала поддержки	0,027244	1	
Шкала эмоциональной осведомленности	0,472877	-0,07903	1

При помощи критерия Манна – Уитни нами обнаружена взаимосвязь между показателями эмоциональной осведомленности и показателями ориентации во времени и поддержки ( $r = 0,47$  при  $p \geq 0,05$ ). На основании полученных данных мы считаем возможным сделать вывод о том, что более организованный во времени человек точнее ощущает себя, лучше понимает эмоциональное состояние другого человека, лучше управляет процессами развития эмоциональной саморегуляции.

**Заключение.** Эмоциональный интеллект и самоактуализация личности являются важными психологическими характеристиками индивида, способствующими развитию творческого потенциала, личностному и профессиональному росту.

Самоактуализирующиеся люди не свободны от чувства вины, тревоги, печали и сомнений в себе. Вследствие чрезмерной сосредоточенности они зачастую могут подавлять, шокировать или оскорблять окружающих. Несмотря на все эти несовершенства, самоактуализирующиеся люди рассматривались А. Маслоу как великолепные образцы психического здоровья. По крайней мере, они напоминают нам, что потенциал психологического роста человечества гораздо выше, чем тот, которого мы достигли. В процессе самоактуализации представители юношеского возраста, при условии развития эмоционального интеллекта, способны оптимизировать любую ситуацию, расцениваемую ими как критическую, будь то ситуация личностного выбора, либо процесс контроля уровня учебных достижений.

В настоящее время методики, оценивающие эмоциональный интеллект, самоактуализацию, требуют активного использования в практике психологического консультирования, профилактике, в построении модели взаимодействия с личностью.

В нашем исследовании обнаружена взаимосвязь между показателями эмоциональной осведомленности личности, показателями ориентации во времени и поддержки. Мы уделяем особое внимание и отдаем особое предпочтение этим показателям в процессе развития эмоциональной саморегуляции студентов вуза. Мы также считаем, что оптимизация показателей именно по этим шкалам способна обеспечить успешное развитие и эмоционального интеллекта, и эмоциональной саморегуляции, способствовать успешности самоактуализации личности. Исследования демонстрируют необходимость развития эмоционального интеллекта у юношей и девушек через познание самих себя, умение управлять своими эмоциями, сосредоточившись на потенциале и потребностях своего окружения. Развитие эмоционального потенциала студента вуза предполагает формирование у него умения активно слушать. Умение слушать более значимо, чем молчаливое ожидание возможности высказаться. Активные слушатели полностью участвуют в процессе общения, выражают себя, регулируя свои эмоции, самоактуализируются в процессе учебно-познавательной деятельности

Адаптация к проявляемым и скрытым эмоциям является составной частью системы развития эмоционального интеллекта. У каждого эмоционального состояния есть положительная и отрицательная сторона. «Для того чтобы увеличить положительный эффект и сократить отрицательный, мы должны стать опытными в вопросе распознавания чувств и научиться бегло и конструктивно их выражать» [11].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб., 2002. – 429 с.
2. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в производственной активности человека / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 1998. – 192 с.
3. Овчинникова, О.В. Экспериментальное исследование эмоциональной напряженности в ситуации экзамена / О.В. Овчинникова, Э.Ю. Пунг // Психологические исследования. – М., 1985. – № 4. – С. 112 – 119.
4. Пасынкова, Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности / Н.Б. Пасынкова // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17. – № 1. – С. 169 – 174.
5. Чеснокова, И.И. Самосознание, саморегуляция, самодетерминация личности / И.И. Чеснокова // Проблемы психологии личности. – М.: Просвещение, 1982. – С. 120 – 135.
6. Savada, S.W Stress-related problem: A longitudinal study and extension of Marlatt's model / S.W. Savada & A.W. Rak // Canadian journal of Behavioural Science. – 1993 (25). – P. 446 – 464.
7. Башкирова, Ю.В. Изучение характеристик эмоциональной саморегуляции в процессе контроля учебных достижений студентов на этапе специализации / Ю.В. Башкирова // Психология обучения. – М., 2008. – № 3. – С. 90 – 94.
8. Митч, Э. Тренинг эффективных продаж. Уникальные подходы с использованием эмоционального тренинга / Э. Митч. – М., 2004. – 176 с.
9. Юркевич, В.С. Проблема эмоционального интеллекта / В.С. Юркевич. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. – 224 с.
10. Андреева, И.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и индивидуальных проявлений самоактуализации / И.Н. Андреева // Л.С. Выготский и современная культурно-историческая психология: проблемы онтогенеза морального сознания и поведения, 18 – 19 октября 2006 года: [посвящ. 110-летию со дня рождения Л.С. Выготского: материалы] / науч. ред. А.А. Лытко, И.В. Сильченко. – Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2006. – С. 128 – 131.
11. Кетс де Врис. Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта / Кетс де Врис. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2006. – 155 с.

Поступила 06.11.2008