

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР САМОАКТУАЛИЗАЦИИ

И. Н. Андреева

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, 2001). В исследованиях обнаружены взаимосвязи эмоционального интеллекта с лидерством (Андреева, 2003; Bertges, 2002), оценками по тестам достижений (Fannin, 2002) и решением проблем (Schutte et al., 2000).

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, 2000). 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, 2006).

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, 2006).

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, обуславливающее 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 общению (Лисовская, 1981). 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 Полоцкого государственного университета в возрасте 19–22 лет (всего 72 человека, из них 36 юношей, 36 девушек). В процессе исследования были использованы следующие методики: опросник ЭИин Д. В. Люсина (версия января 2006 г.) (Люсин, 2006) и самоактуализационный тест Э. Шострома (адаптация Ю. Е. Алёшиной, Л. Я. Гозмана, М. Загика, М. В. Кроз) (Справочник..., 2005). Для обработки результатов исследования применялись корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена), факторный анализ (метод главных компонент, вращение по модели варимакс), критерий Манна–Уитни. Количественный анализ результатов осуществлялся с использованием пакета статистических программ SPSS 11.0.

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 ($p \leq 0,05$). 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***
Представления 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 – межличностный 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 эмоцио-

нального 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 корреляционные 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 меж-

личностной 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 редукации 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*, способны 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.

ЛИТЕРАТУРА

- 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 2002 г., г. Минск / Ред. коллегия: Л. А. Черепанова, Г. И. Шатон, А. А. Аладьин. Минск, 2003. С. 194–196.
- Вахромов Е. Е.* Самоактуализация специалиста, менеджера в профессиональной деятельности: проблемы и возможности [Электронный ресурс]. 2006. <http://hpsy.ru/public/social>.
- Лисовская Е. Б.* Самоактуализирующаяся личность // Научно-техническая революция и социальная психология: Материалы межгородской конференции. М., 1981. С. 76–84.
- Люсин Д. В.* Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭИин // Психологическая диагностика. 2006. №4. С. 3–22.
- Ребер А.* Большой толковый психологический словарь / Пер. с англ. М.: Вече. АСТ, 2000. Т. 2. С. 216.

- Справочник практического психолога. Психодиагностика / Под общ. ред. С. Т. Посоховой. М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. С. 358–379.
- Телегин А. А.* Самоактуализация и творческий потенциал будущего специалиста [Электронный ресурс]. 2006. http://www.acis.vis.ru/9/1_7/telegin.htm.
- Bertges W. M.* The relationship between stressful life events and leadership in adolescents with an emphasis on explanatory styles and Emotional Intelligence. Dissertation Abstracts International. 2002. 62. 11-B.
- Fannin B. E.* The contributions of emotional intelligence to academic achievement and production. Dissertation Abstracts International. 2002. V. 62. 12-A.
- Giles S. I. S.* The role of supervisory emotional intelligence in direct report organizational commitment: Unpublished master's thesis. University of South Wales, Sydney, Australia, 2001.
- Mayer J. D., Salovey P., Caruso D.* Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications // Psychological Inquiry. 2004. V. 15. № 3. P. 197–215.
- Schutte N. S., Schuettpelez E., Malouff J. M.* Emotional intelligence and task performance // Imagination, Cognition & Personality. 2000. 20 (4). P. 347–354.