

УДК: 159.9.072

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ И ЕГО ВЗАИМОСВЯЗЬ С САМООЦЕНКОЙ

И. Ю. Елькина

*Московский университет имени С. Ю. Витте*

Поступила в редакцию 9 июня 2020 г.

**Аннотация:** статья посвящена феномену эмоционального интеллекта, его структуры и роли в учебной и профессиональной деятельности. Приведены данные эмпирического исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта студентов-психологов и их самооценки. Обсуждается целесообразность разработки и внедрения в образовательную среду вуза мероприятий, направленных на развитие эмоционального интеллекта будущих психологов.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, самооценка, студент, психолог, межличностное взаимодействие.

**Abstract:** the article is devoted to the phenomenon of emotional intelligence, its structure and role in educational and professional activities. Data from an empirical study of the relationship between the emotional intelligence of students of psychological specialties and their self-esteem are presented. The expediency of developing and implementing measures aimed at developing the emotional intelligence of future psychologists in the educational environment of the University is discussed.

**Key words:** emotional intelligence, self-esteem, student, psychologist, interpersonal interaction.

**Введение.** Профессиональная подготовка специалистов, деятельность которых предполагает постоянное взаимодействие с людьми, должна включать в себя не только приобретение фундаментальных знаний и профессиональных умений, но и формирование у студентов умений выстраивать отношения на основе сотрудничества, организовывать продуктивный диалог и преодолевать коммуникативные барьеры. Успех профессиональной деятельности специалистов в области психологии во многом определяется способностью распознавать свои и чужие эмоции, идентифицировать их реальные причины, устанавливать доверительные отношения с собеседником. В связи с этим приобретает актуальность проблема развития у студентов-психологов эмоционального интеллекта, представляющего собой интегративное образование, которое включает в себя совокупность когнитивных, поведенческих и эмоциональных качеств, обеспечивающих осознание, понимание и регуляцию собственных эмоций и эмоций окружающих [1].

**Целью** нашего исследования стало выявление уровня эмоционального интеллекта студентов-психологов и его взаимосвязи с их самооценкой.

**Теоретический анализ проблемы.** Концепцию эмоционального интеллекта сформулировали в 1990 г. психологи П. Сэловей и Дж. Мэйер. Авторы высказали идею о том, что некоторые люди обладают способностью точно и эффективно обрабатывать эмоциональную информацию и использовать ее для мыслительных операций и регуляции деятельности качественнее других [2]. Израильский психолог Р. Бар-Он предложил рассматривать как основу эмоционального интеллекта внутриличностную способность осознавать себя, понимать свои сильные и слабые стороны и продуктивно выражать чувства и мысли. На межличностном уровне эмоциональный интеллект включает в себя способность осознавать эмоции, чувства и потребности других людей, а также устанавливать и поддерживать совместные конструктивные и взаимно удовлетворяющие отношения [3]. В отечественной психологии популярна концепция Д. В. Люсина, определяющего эмоциональный интеллект как когнитивную способность, включающую в себя распознавание эмоционального переживания у себя или другого, идентификацию и вербальное выражение своих и чужих эмоций, установление причинно-следственных связей, регуляцию и контроль внешних и внутренних эмоциональных проявлений [4].

В большинстве концепций представлены следующие компоненты эмоционального интеллекта: способность осознавать и выражать собственные эмоции, идентифицировать эмоциональные состояния других людей; способность эффективно управлять своими эмоциями и эмоциями партнеров; способность поддерживать позитивные и снижать негативные эмоциональные состояния; способность реалистично и гибко справляться с текущей социальной ситуацией. Люди с развитым эмоциональным интеллектом легко адаптируются к новым условиям, справляются с трудными ситуациями и давлением внешней среды, обычно удовлетворены жизнью. В связи с этим эмоциональный интеллект расценивается как сильный защитный механизм психического здоровья [5; 6 и др.].

Современные эмпирические исследования в области эмоционального интеллекта показывают, что высокий уровень эмоционального интеллекта является предиктором как академической успеваемости, так и успешной профессиональной деятельности. Студенты с развитым эмоциональным интеллектом в большинстве случаев получают более высокие оценки и результаты тестов достижений в сравнении со студентами, обладающими низким уровнем эмоционального интеллекта. Исследователи связывают данный факт с тем, что высокий уровень эмоционального интеллекта помогает легко справляться с негативными эмоциями, вызванными несоответствием академических установок сложившимся учебным ситуациям (минимизировать разочарование или скуку, преодолеть страх публичных выступлений и предстоящих экзаменов). Кроме этого, образование всегда предполагает выстраивание межличностных связей со сверстниками и педагогами. Студенты с высоким уровнем эмоционального интеллекта проявляют способность управлять социальной ситуацией, демонстрировать доброжелательность, что косвенно может быть причиной высоких оценок со стороны педагогов [5].

В профессиональной деятельности высокий уровень эмоционального интеллекта облегчает

групповые и межличностные коммуникационные процессы, обеспечивает эффективную саморегуляцию, стрессоустойчивость, рациональное мышление, снижает влияние эмоциональных переживаний на результат. Способность распознавать и снижать негативные эмоции партнеров по взаимодействию помогает в решении профессиональных задач, эффективном управлении производственными конфликтами и стимулировании мотивации персонала организации. Эмоциональный интеллект является важным фактором эффективности профессиональной деятельности на индивидуальном уровне и на уровне коллектива [6].

Профессия психолога предполагает постоянное межличностное взаимодействие. Поэтому мы можем предположить, что уровень эмоционального интеллекта специалиста-психолога будет оказывать влияние на эффективность его профессиональной деятельности.

**Методы исследования.** Для изучения эмоционального интеллекта будущих психологов и выявления его взаимосвязи с самооценкой, занимающей важное место в системе личностных образований специалиста, оказывающего психологическую поддержку, были использованы опросник эмоционального интеллекта Д. В. Люсина [4], методика самооценки С. А. Будасси. В исследовании участвовали 62 студента-психолога.

**Результаты и их обсуждение.** Обработка результатов показала, что большая часть студентов имеет средний и высокий уровни эмоционального интеллекта и по общему показателю, и по отдельным субшкалам (табл. 1).

Для того чтобы проверить наличие статистически значимой связи между компонентами эмоционального интеллекта и самооценкой студентов, мы применили коэффициент линейной корреляции Пирсона. Результаты статистической обработки представлены в табл. 2.

Итак, выявлена статистически значимая связь ( $p < 0,01$ ) самооценки с общим уровнем эмоционального интеллекта, а также с показателями следующих его компонентов: понимание чужих эмо-

Таблица 1

Уровни эмоционального интеллекта студентов-психологов (в % от выборки)

Уровни	Понимание чужих эмоций	Управление чужими эмоциями	Понимание своих эмоций	Управление своими эмоциями	Контроль экспрессии	Общий ЭИ
Очень высокий	8,1	4,8	1,6	22,5	3,2	6,4
Высокий	24,2	27,4	37,0	33,8	20,9	40,3
Средний	41,9	56,4	48,3	33,8	56,4	43,5
Ниже среднего	14,5	6,4	9,7	8,1	16,1	3,2
Очень низкий	11,3	4,8	3,2	1,6	3,2	6,4

Таблица 2

*Корреляционная связь между самооценкой и компонентами эмоционального интеллекта*

	Понимание чужих эмоций	Управление чужими эмоциями	Понимание своих эмоций	Управление своими эмоциями	Контроль экспрессии	Общий эмоциональный интеллект
Само-оценка	0,340**	0,288*	0,396**	0,384**	0,097	0,462**

Примечание: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$

ций, понимание своих эмоций и управление своими эмоциями. Понимание чужих эмоций включает способность понимать эмоциональное состояние другого человека на основе внешних проявлений (мимики, жесты, звуков голоса) и/или интуитивно, а также чуткость к внутренним состояниям других людей. Понимание своих эмоций подразумевает способность к их осознанию через распознавание и идентификацию, понимание их причин, способность к вербальному описанию эмоций. Управление своими эмоциями предполагает способность и потребность управлять ими, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные [4].

Полученные результаты мы связываем с тем, что люди, обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта, благодаря умению устанавливать доброжелательные межличностные взаимоотношения имеют возможность получать социальную поддержку и одобрение со стороны окружающих, что, в свою очередь, поддерживает высокий уровень самооценки. Эмоциональный интеллект, по мнению И. Н. Андреевой, формируется под влиянием социальных и биологических факторов [7], самооценка же формируется в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. В связи с этим мы можем предположить, что именно степень развития эмоционального интеллекта оказывает влияние на уровень самооценки учащихся, а не наоборот.

Эмпирические исследования показывают, что уровень самооценки индивида играет важную роль в становлении социальных отношений. Высокая самооценка предполагает использование адаптивных и конструктивных стратегий в разрешении межличностных конфликтов, позволяет установить открытые отношения, основанные на внимании к мнению собеседника, его безоценочном принятии. Положительная самооценка является фактором, детерминирующим оптимистичное отношение к совместной деятельности, она помогает вставить на равноправную по отношению к партнеру позицию, легко оказывать собеседнику поддержку, не боясь конкуренции с ним [8].

В связи с этим актуальной задачей системы высшего образования становится развитие у будущих психологов личностных качеств, способных оказать влияние на эффективность предстоящей профессиональной деятельности. Целенаправленное развитие эмоционального интеллекта студентов-психологов позволит им не только приобрести навыки распознавания эмоций и управления ими, но косвенно повлиять на повышение уровня самооценки. Эффективным инструментом для развития эмоционального интеллекта студентов могут стать психологические семинары, направленные на развитие у обучающихся способности идентифицировать и контролировать свои эмоциональные состояния, распознавать чужие эмоции и воздействовать на них. Специально разработанный курс занятий может способствовать расширению спектра коммуникативных возможностей и стереотипов поведения будущих психологов. В рамках занятий, на наш взгляд, целесообразно развивать следующие умения и навыки: преодолевать коммуникативные барьеры; использовать техники активного слушания и Я-сообщений; распознавать невербальные сигналы собеседника; различать мотивацию собеседника; демонстрировать позитивное, искреннее, доступное выражение мыслей при уважительном отношении к интересам, границам и чувствам собеседника; анализировать конфликтные ситуации и находить эффективные методы их решения; использовать продуктивные стратегии совладания со стрессом; формировать позитивную Я-концепцию и адекватную самооценку.

Положительные изменения в области эмоционального интеллекта могут быть обусловлены не только успешным освоением теоретического материала, но и накоплением опыта взаимодействия с другими студентами. Работу необходимо выстраивать в группах таким образом, чтобы каждый студент смог ощутить безопасность, уважение и признание со стороны остальных участников [9]. Одной из задач преподавателя является создание в учебной группе атмосферы участия,

принятия, понимания и доверия. Только в таких условиях студенты будут чувствовать себя уверенно, получают возможность реализовать свой потенциал, проявить активность и инициативу, испытать удовлетворение. Деятельность, сопровождающаяся удовлетворенностью, становится движущей силой развития [10].

**Заключение.** Эмоциональный интеллект играет важную роль в работе специалистов, деятельность которых предполагает регулярное межличностное взаимодействие с людьми. Проведенное исследование показало, что большинство студентов-психологов имеют средний и высокий уровни эмоционального интеллекта. Мы выяснили, что общий уровень эмоционального интеллекта и такие его компоненты, как понимание чужих эмоций, понимание своих эмоций и управление своими эмоциями положительно коррелируют с самооценкой студентов. В связи с этим актуальным становится вопрос о включении в учебный процесс высшей школы мероприятий, направленных на развитие эмоционального интеллекта будущих психологов, так как его высокий уровень не только повысит эффективность предстоящей профессиональной деятельности, но и положительно повлияет на самооценку будущих психологов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Мещерякова И. Н. Развитие эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в вузе : автореф. дис. ... канд. психол. наук / И. Н. Мещерякова. – Курск, 2011. – 25 с.
2. Salovey P. Emotional intelligence / P. Salovey, J. D. Mayer // *Imagination, Cognition and Personality*. – 1989–1990. – Vol. 9(3). – P. 185–211. DOI:10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG.
3. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) / R. Bar-On // *Psicothema*. – 2006. – Vol. 18. – P. 13–25.
4. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта : опросник ЭМИН / Д. В. Люсин // *Психологическая диагностика*. – 2006. – № 4. – С. 3–22.
5. MacCann C. Emotional intelligence predicts academic performance : A meta-analysis / C. MacCann, Y. Jiang, L. E. Brown, K. S. Double // *Psychological Bulletin*. – 2020. – Vol. 146(2). – P. 150–186. DOI:10.1037/bul0000219.
6. Urquijo I. The Contribution of Emotional Intelligence to Career Success : Beyond Personality Traits / I. Urquijo, N. Extremera, G. Azanza // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2019. – Vol. 16, № 23. – P. 4809. DOI:10.3390/ijerph16234809.
7. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. – Санкт-Петербург : БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
8. Yulikhah S. Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student / S. Yulikhah, B. Bukhori, A. Murtadho // *Psikohumaniora : Jurnal Penelitian Psikologi*. – 2019. – Vol. 4, № 1. – P. 65–76. DOI:10.21580/pjpp.v4i1.3196.
9. Руденко Ю. С. Современное общество как коммуникативная среда : междисциплинарные аспекты / Ю.С. Руденко [и др.] ; под общ. ред. Ю. С. Руденко, Е. А. Алямкиной, О. В. Флерова. – Москва : Изд-во ЧОУВО «МУ им. С. Ю. Витте», 2018. – 239 с.
10. Елькина И. Ю. Исследование влияния коммуникативных качеств педагога на отношение студентов к учебной деятельности / И. Ю. Елькина // *Вестник Костромского государственного университета*. Сер.: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. – Т. 25, № 4. – С. 155–159. Doi:10.34216/2073-1426-2019-25-4-155-159.

Московский университет имени С. Ю. Витте  
Елькина И. Ю. – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики  
E-mail: elkina.i.u@yandex.ru

Moscow University Named After S. Yu. Witte  
Elkina I. Yu. – PhD in Psychology, Associate Professor of Psychology and Pedagogy Department  
E-mail: elkina.i.u@yandex.ru