МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Факультет управления и психологии**

**Кафедра социальной психологии и социологии управления**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И САМОАКТУАЛИЗАЦИИ У СТУДЕНТОВ - ПСИХОЛОГОВ**

Работу выполнил(а)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Е. Жаворонкова

(подпись)

Направление подготовки 37.03.01 - Психология 2 курс

Направленность (профиль) общий

Научный руководитель

канд. психол. наук\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.С. Пухарева

(подпись, дата)

Нормоконтролер

канд. психол. наук\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.С. Пухарева

(подпись, дата)

Краснодар

2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение........................................................................................................ 3

1 Теоретические основы изучения понятий «эмоциональный

интеллект» и «самоактуализация» ......................................................... 5

 1.1 Роль эмоций в процессе мышления и принятия решений............... 5

 1.2 Сущность понятия «эмоциональный интеллект». Структура

 эмоционального интеллекта............................................................... 6

1.3 Сущность понятия «самоактуализация». Место самоактуализации

в иерархии потребностей…………………..…………………........ 12

 1.4 Характеристики самоактуализирующейсяличности..................... 14

2 Эмпирическое исследование наличия взаимосвязи самоактуализации

 и эмоционального интеллекта............................................................... 20

 2.1 Планирование и организация проведения эмпирического

исследования...................................................................................... 20

 2.2 Анализ результатов проведения эмпирического исследования….25

Заключение................................................................................................. 32

Список использованных источников....................................................... 33

**ВВЕДЕНИЕ**

*Актуальность исследования.* В современном обществе проблема компетентности в понимании и выражении эмоций стоит достаточно остро, поскольку в нем искусственно насаждается культ рационального отношения к жизни, воплощенный в образе некоего эталона — несгибаемого и как бы лишенного эмоций супермена. В то же время К.Д. Ушинский, подчеркивая социальный смысл эмоций, отмечал, что общество, заботящееся об образовании ума, совершает большой промах, ибо человек более человек в том, как он чувствует, чем как он думает [1]. Действительно, культ рациональности и высокий образовательный ценз непосредственно не обеспечивают гуманистическое мировоззрение и эмоциональную культуру человека.

Известно, что запрет на эмоции ведет к их вытеснению из сознания; в свою очередь, невозможность психологической переработки эмоций способствует разрастанию их физиологического компонента. В современном цивилизованном обществе постоянно растет число людей, страдающих неврозами. С особой силой и отчетливостью эмоциональные проблемы проявляются у людей с пониженным уровнем самоконтроля. Выйдя из-под контроля сознания, эмоции препятствуют осуществлению намерений, нарушают межличностные отношения, не позволяют надлежащим образом выполнять служебные и семейные обязанности, затрудняют отдых и ухудшают здоровье [2; 3; 4].

*Объектом исследования* является эмоциональный интеллект личности.

*Предметом исследования* является взаимосвязь эмоционального интеллекта и самоактуализации.

*Целью исследования* является выявление наличия связи между показателями самоактуализации и показателями эмоционального интеллекта у студентов-психологов.

Из поставленной цели вытекает *ряд задач*:

— провести теоретический анализ научной литературы в рамках исследуемой проблемы;

 — провести психодиагностическое измерение показателей эмоционального интеллекта и показателей самоактуализации у студентов-психологов;

— дать интерпретацию полученных результатов;

— сделать выводы по результатам проведения исследования.

Основными *методами исследования* являются: теоретические (анализ и систематизация результатов научных достижений по исследованию эмоционального интеллекта и самоактуализации); эмпирические (1. Самоактуализационный тест САТ - второй по счету вариант русскоязычной адаптации теста самоактуализации Шострома, разработанный на кафедре социальной психологии МГУ в 1981-1984 годах (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз); 2. Тест эмоционального интеллекта Холла); математические (методы математической статистики: сравнение средних значений, корреляционный анализ) и логические (интерпретация и анализ) методы обработки данных.

Курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы.

**1 Теоретические основы изучения понятий «эмоциональный интеллект» и «самоактуализация»**

**1.1 Роль эмоций в процессе мышления и принятия решений**

Вданном исследовании под термином эмоция будет пониматься чувство и характерные для него мысли, психологические и биологические состояния и диапазон склонностей действовать [5]. Существует огромное количество эмоций, которые дополняются их сочетаниями, вариациями и смесями. Как же эмоции связаны с интеллектом?

Классическое представление об интеллекте предложил Д. Векслер, который определял его как глобальную способность индивида действовать целеустремленно, мыслить рационально и эффективно общаться с окружением. Как видим, данное определение включает в себя не только рациональные способности, но и социальные, коммуникативные навыки. К сожалению, данная группа факторов не привлекла должного внимания, в отличие от рациональной составляющей, что и повлияло на развитие представлений об интеллекте как о неком конструкте, отвечающем за решение математических и логических задач [6]. Вследствие изучаемых феноменов, остро встает вопрос о том, каким образом многие наши действия производятся под влиянием эмоций. Почему мы можем быть такими разумными в один момент и такими неразумными в другой?

Соединениямежду миндалевидным телом (и соответствующими лимбическими структурами) и неокортексом представляют центр сражений или основу договоров о сотрудничестве между головой и сердцем, то есть между мыслью и чувством. Такая схема объясняет, почему эмоции оказываются столь губительными для плодотворного мышления как в смысле принятия разумных решений, так и просто способности ясно мыслить[5].

Исследуя пациентов с повреждённой линией связи между предлобной зоной и миндалевидным телом, доктор Антонио Дамазио пришел к выводам, что чувства необходимы для принятия рациональных решений, они указывают нам нужное направление, где бесстрастную логику потом можно будет использовать наилучшим образом [7]. Мозг же выступает в роли управляющего нашими эмоциями. То есть, то, насколько мы преуспеваем в жизни, определяется как умственным развитием, так и эмоциональной способностью мышления. Ведь многие из нас наблюдали ситуацию, когда школьные отличники сталкивались в повседневной жизни с такими проблемами, как неуспеваемость, преступность или алкоголизм, но не по причине их умственной неполноценности, а из-за того, что у них нарушен контроль за их эмоциональной жизнью.

**1.2 Сущность понятия «эмоциональный интеллект». Структура эмоционального интеллекта**

На данный момент в психологической науке сложилось несколько концепций эмоционального интеллекта. Так как изучение эмоционального интеллекта является интенсивно разрабатываемым направлением в современной психологии, существует несколько моделей его объяснения, которые условно можно разделить на 3 группы.

К моделям, рассматривающим эмоциональный интеллект как способность, относится модель Дж. Майера и П. Сэловея, в рамках которой эмоциональный интеллект определяется как набор иерархически организованных способностей, связанных с переработкой эмоциональной информации. Особого внимания заслуживает модель Д.В. Люсина, в которой эмоциональный интеллект раскрывается как способность к пониманию и управлению эмоциями, выделяются его виды - внутриличностный (понимание и управление своими эмоциями) и межличностный (понимание и управление эмоциями другого человека).

Рассмотрение эмоционального интеллекта как черты положено в основу модели Р. Бар-Она. В ней эмоциональный интеллект определяется как все некогнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с разными жизненными ситуациями.

Понимание эмоционального интеллекта как сочетания способностей и черт характерно для модели Д. Гоулмана, рассматривающего самосознание, самоконтроль, социальное понимание и управление взаимоотношениями в качестве составных частей эмоционального интеллекта.

И.Н. Андреева стремилась преодолеть противоречия в этих моделях. Именно её трактовку понятия «эмоциональный интеллект» мы будем использовать в данной работе.

Итак, эмоциональный интеллект - когнитивно-личностное образование с наиболее выраженным когнитивным компонентом, как совокупность умственных способностей к пониманию эмоций и управлению ими, а также знаний, умений, навыков, операций и стратегий интеллектуальной деятельности, связанных с обработкой и преобразованием эмоциональной информации [8].

Первые публикации по проблеме эмоционального интеллекта принадлежат Дж. Майеру и П. Сэловею, которые предложили первое определение эмоционального интеллекта и показали, что его можно измерить. Структура эмоционального интеллекта, предложенная Дж. Майером, П. Сэловеем и Д. Карузо в 1990 году такова:

 — оценка и выражение эмоций: собственных (вербальное или невербальное); других людей (невербальное восприятие или эмпатия);

 — регуляция эмоций: собственных; других людей;

 — использование эмоций: гибкое планирование; творческое мышление; переключение внимания; мотивация [9; 10].

Согласно усовершенствованной модели, эмоциональный интеллект включает в себя следующие ментальные способности:

— осознанная регуляция эмоций;

— понимание (осмысление) эмоций;

— ассимиляция эмоций в мышлении;

— различение и выражение эмоций.

Кратко охарактеризуем структурные компоненты эмоционального интеллекта и их значение в процессе межличностного взаимодействия.

1. Осознанная регуляция эмоций. Эмоциями невозможно управлять прямо, однако это можно сделать опосредствованно: через объект, потребность, знак. Начальный момент управления чувством — это расщепление монолитного недифференцированного аффекта (Я-чувство) на субъекта и его чувство, точнее говоря, это вычленение чувства в качестве отдельного объекта, а не свойства внешнего мира («Я испытываю страх, удовольствие», а не «Мир страшен либо приятен») [11].

 Следующий этап управления эмоциями состоит в расширении или ограничении потока эмоциональной информации, к примеру, с помощью контролирующих мыслей. Так, защитная, ограничивающая эмоциональный опыт стратегия сопровождается мыслями типа «Не думай об этом», «Это не заслуживает моего внимания», «Я не реагирую» и т.п. Напротив, такие мысли, как «Узнай об этом побольше», «Открой себя для этого чувства» и прочие свидетельствуют об открытости сознания для потока эмоциональных переживаний. Установлено, что в этом случае люди способны сопереживать другим, понимать глубину их чувств, т.е. проявлять эмпатию в большей степени, чем тогда, когда механизм управления эмоциональным опытом действует в направлении его ограничения.

Хотя многие аспекты регуляции настроения возникают автоматически, определенный метаопыт эмоциональных состояний осознается, и он открыт для исследования. Метаопыт переживания настроений, сложившийся как результат обобщения многих ситуаций (какие настроения типичны, какие нет; какие настроения понимаемы, какие нет), снабжает человека данными для построения имплицитной теории о тех ситуациях, которые могут вызвать определенные настроения. Дж. Майер приводит следующий пример: если во время танцев, к примеру, возникло приятное настроение, то в будущем танец с кем-либо может вызвать такое же настроение снова [10].

Можно регулировать настроение, ассоциируя себя с определенными людьми. Так, отождествляя себя с людьми, достигшими успеха в значимой для нас области, мы можем управлять негативными эмоциональными состояниями, такими как зависть. Человек стремится поддерживать позитивные настроения и избегать негативных, «подкрепляясь» информацией, которая способствует позитивным представлениям о себе. Кроме того, индивид может активно действовать на пользу другим для того, чтобы справиться с собственными негативными эмоциями. Эта «помощь в негативном эмоциональном состоянии» рассматривается как мотив альтруистического поведения [10]. Метаопыт настроения может воздействовать на выбор эмоциональных состояний через позитивное увеличение общего внутреннего опыта.

Постоянное сдерживание эмоций, как известно, способствует возникновению различных заболеваний, однако бесконтрольность эмоциональной экспрессии затрудняет межличностное общение. Кроме того, ограничивающая стратегия, вероятно, играет важную роль в создании необходимой мотивации, сдерживании импульсивного поведения [12].

Степень эмоциональной экспрессивности влияет на качество межличностных отношений. Так, чрезмерная сдержанность приводит к тому, что человек воспринимается как холодный, равнодушный, высокомерный, что вызывает у окружающих удивление или неприязнь [13; 14].

2. Переживание эмоции и ее называние (определение) являются различными феноменами, которые могут быть эмпирически разведены, что имеет важное значение для эмоционального опыта субъекта и для его поведения. Называние (определение) эмоции рассматривается как результат конструктивных процессов, которые трансформируют перцептивные переживания во внутренний опыт, модифицируя их. В связи с этим можно привести три основные функции называния эмоций: закрепление опыта, межличностная коммуникация, эмоциональная экспрессия [15].

Способность выражать эмоции вербально зависит частично от способности ясно говорить о них. В этой связи распознавание эмоций является проблематичным для личностей с выраженной алекситемией. Термин «алекситемия» («чувство без слов») был введен американским психиатром Р.Е. Сифнеосом.

Предложено несколько психологических объяснений алекситемии. Среди них — возможное блокирование импульсов между левым и правым полушарием в мозолистом теле или нарушение связи между функционированием лимбической системы и высшей кортикальной активностью [10]. Существенными характеристиками алекситемии являются: трудности в идентификации и описании своих чувств; неспособность к дифференциации чувств и телесных ощущений; недостаток воображения, ригидность и конкретность [16].

3. Ассимиляция эмоций в мышлении (использование эмоций для повышения качества мыслительной активности), понимание единства рационального и эмоционального подтверждается данными клинических экспериментов [16], согласно которым осуществление эффективного или удовлетворительного процесса принятия решения невозможно, если мысль лишена эмоционального подкрепления. Можно предположить наличие в структуре эмоционального интеллекта эмоций, мотивирующих когнитивную деятельность, которая связана с эмоциональной сферой, точнее, с распознаванием, выражением, пониманием эмоций.

Эмоциональный интеллект не является чем-то кардинально отличным от того, что измеряется посредством IQ. Это также ментальная способность, при помощи которой, однако, осуществляется переработка особого типа информации — информации эмоциональной [9]. Однако IQ и EQ — два различных фактора жизненных достижений. Замечено, что люди с высоким IQ, но невысоким EQ часто не в полной мере используют свой потенциал и теряют шансы на успех потому, что мыслят, взаимодействуют и общаются неконструктивно.

4. Различение эмоций связано с возможностями их выражения. С эволюционной точки зрения важно, чтобы люди имели возможность дифференцировать не только собственные эмоции, но и эмоции окружающих. Такие перцептивные способности обеспечивали успешную межличностную кооперацию.

Овладение языком эмоций требует усвоения общепринятых в данной культуре форм их выражения, а также понимания индивидуальных проявлений эмоций у людей, с которыми человек живет и работает. Однако различать эмоции труднее, чем их выражать. Различение эмоций связано также с уровнем развития эмпатии. Согласно К. Роджерсу, эмпатический способ общения с другой личностью имеет несколько граней. Он подразумевает вхождение в личный мир другого и пребывание в нем «как дома», постоянную чувствительность к меняющимся переживаниям партнера по общению. Это похоже на ситуацию, когда человек как бы временно живет другой жизнью, деликатно пребывает в ней без оценивания и осуждения, воспринимая то, что другой едва осознает. Однако при этом отсутствуют попытки вскрыть неосознаваемые чувства, поскольку они могут оказаться травмирующими. Быть эмпатичным означает быть ответственным, активным, сильным и в то же время — тонким и чутким [18].

Исследователи эмпатии отмечают ее зависимость от вспомогательных способностей, сходных с оценкой и выражением эмоций: умением понять точку зрения другого человека, точно идентифицировать эмоции других, испытывать те или иные соответствующие эмоции в ответ на эмоции других, общаться или действовать на основе этого внутреннего опыта [17].

Можно выделить следующие причины трудностей в понимании индивидуальных различий эмоций других людей: сосредоточенность на собственной личности, приводящую к неспособности замечать и правильно оценивать эмоциональное состояние других людей; чувство собственного превосходства; чувство тревоги, связанное с эмоциями других людей или собственными (тревога побуждает избегать всего того, что могло бы вызвать эмоции); какая-либо выгода от непонимания эмоций других людей [14].

Я. Рейковский приводит также следующие причины трудностей в выражении эмоций: отсутствие усвоения принятых в обществе форм выражения эмоций; боязнь выдать собственные чувства, связанная со страхом перед утратой самоконтроля или боязнью порицания со стороны окружающих (боязнь быть скомпроментированным, отвергнутым или осмеянным); врожденные факторы (хотя решающее значение принадлежит процессу научения); усвоение норм поведения, господствующих в семье и ближайшем окружении [14].

**1.3 Сущность понятия «самоактуализация». Место самоактуализации в иерархии потребностей**

Теория самоактуализации является ключевым элементом гуманистического направления в психологии и педагогике. Основополагающей для гуманистического направления является идея о том, что осознанное стремление к максимально возможному раскрытию своего человеческого потенциала и его реализации в практической жизнедеятельности на благо общества путем самоактуализации является необходимым фактором полноценного развития человека. Изучение же самоактуализации личности имеет богатую историю.

Под самоактуализацией мы понимаем процесс реализации индивидуальности человека, более полное осуществление его постоянно развивающегося потенциала через различные виды активности. Самоактуализация касается любого человека без исключения и протекает в каждый момент его жизни. Однако индивидуальность человека может реализовываться в разной степени и в разном качестве [19]. Все зависит от сочетания внутриличностных предпосылок, процессов самодетерминации субъекта и внешних социальных условий [20]. Наряду с этим подчеркивается ведущая роль именно внутренних условий процесса самоактуализации. Отказ же от усилий реализации своего потенциала, по мнению А. Маслоу и К. Роджерса, ведет к появлению у человека нервных, психических расстройств, к утрате невостребованных способностей [21, 22].

Абрахам Маслоу в своих работах выделил 5 базовых потребностей человека, которые располагаются в определенной иерархии. Суть теории мотивации А. Маслоу заключается в том, что при удовлетворении человеком его низших (физиологических) потребностей, появляются новые (более высокие) потребности. Так, в своей работе мы рассмотрим потребность в самоактуализации.

Даже если все низшие потребности удовлетворены, часто (если не всегда) мы можем ожидать, что вскоре вновь возникнут беспокойство и неудовлетворенность, если человек не занимается тем, для чего он создан. Музыканты должны создавать музыку, художники должны писать картины, поэты - сочинять стихи, чтобы оставаться в согласии с собой. Человек должен быть тем, чем он может быть. Люди должны сохранять верность своей природе. Эту потребность можно назвать самоактуализацией или самореализацией.

 Актуализируются высшие смысловые мотивы поведения и жизни человека. По определению автора теории самоактуализации А. Маслоу, самоактуализация - это умение человека стать тем, кем он способен стать, т.е. он обязан выполнить свою миссию - реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими потребностями: Истиной, Красотой, Совершенством и т.д. Согласно А. Маслоу, потребность в самоактуализации является вершиной в ряду потребностей человека, она не может возникнуть и быть реализованной, если не реализованы потребности более низшего порядка. Таким образом, на базе потребности в самоактуализации рождаются мотивы, направляющие человека к реализации высших смыслов своего существования.[23]

**1.4 Характеристики самоактуализирующейся личности**

 Абрахам Маслоу провёл исследование относительно здоровых студентов колледжа. Негативным критерием для отбора было отсутствие неврозов, психопатических особенностей личности, психозов или выраженных склонностей к ним. Позитивным критерием для отбора было наличие признака самоактуализации. Такие люди полно реализуют себя, делают все, что в их силах. Это люди, которые уже достигли или находятся в процессе достижения доступных им высот. Их способности могут быть уникальными или иметь значение для всего человечества. Данный критерий также предполагает (в прошлом или настоящем) удовлетворение базовых потребностей в безопасности, принадлежности, любви, уважении и самоуважении. Таким образом, все эти субъекты чувствуют себя спокойно и уверенно, ощущают принятие, любовь и уважение со стороны окружающих, а также самоуважение и самопринятие. Кроме того, они выработали собственные философские и религиозные представления, создали свою систему ценностей.

В процессе анализа можно выделить следующие характеристики самоактуализирующихся людей.

Восприятие реальности. Это качество проявляется прежде всего в способности обнаруживать фальшь и нечестность, верно судить о других людях и окружающей действительности. Прогнозы этих людей относительно будущего не были обусловлены желаниями, тревогами, страхом, оптимизмом или пессимизмом. Следовательно, они в большей мере, чем окружающие, живут в реальном мире, а не в океане человеческих представлений, обобщений, ожиданий и стереотипов, которые многие ошибочно принимают за действительность.

Принятие. Здоровые люди находят возможность принять себя и собственные проявления без досады и огорчений, иногда даже не слишком задумываясь над тем или иным вопросом. Они способны стоически принять свою человеческую природу со всеми ее недостатками, несовершенствами и несоответствием идеалам, не ощущая при этом особого беспокойства. Эти люди способны принимать себя не только на сравнительно низких уровнях, но также и на всех остальных, в частности в аспектах, касающихся любви, принадлежности, уважения и самоуважения.

Спонтанность. Самоактуализириующиеся люди склонны к спонтанному поведению, а их внутренние проявления, мысли и побуждения отличаются еще большей спонтанностью. Их поведение отличается простотой и естественностью, им чужды наигранность и попытки произвести эффект. Самоактуализирующиеся люди имеют собственный этический кодекс, относительно автономный и индивидуальный, отличный от общепринятого. Мотивационная сфера самоактуализирующихся людей имеет не только количественные, но и качественные особенности. Речь идет о метамотивации или мотивации к личностному росту, а не к преодолению каких-либо недостатков. Мотивацией для них является личностный рост, самовыражение, созревание и развитие.

Центрирование на проблеме. Люди, о которых идет речь, как правило, сосредоточивают свое внимание на внешних задачах. Они скорее центрированы на проблеме, чем центрированы на Эго. Обычно они не представляют проблемы для самих себя и поэтому не слишком о себе заботятся. Самоактуализирующиеся люди выполняют некую миссию, имеют определенную цель жизни, решают какую-либо внешнюю задачу, что отнимает у них много сил и времени.

Склонность к уединению. Все самоактуализирующиеся люди, вне всякого сомнения, могли бы пребывать в одиночестве без всякого ущерба для себя и без ощущения дискомфорта. Им не составляет никакого труда сохранять спокойствие и невозмутимость, поэтому жизненные невзгоды и удары судьбы не вызывают у них реакций протеста, как у обычных людей. Умение отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны тесно связано с некоторыми другими качествами. Во всяком случае, таких людей можно считать более объективными (во всех смыслах этого слова) по сравнению с обычными людьми. Составляющими автономии являются способность принимать самостоятельные решения, ответственность, самодисциплина, склонность действовать самостоятельно, а не быть орудием в чужих руках.

Автономия. Одна из характерных особенностей самоактуализирующихся людей, которая отчасти вытекает из вышеперечисленных качеств, - относительная независимость от физического и социального окружения. В связи с приоритетом мотивации к личностному росту, а не к устранению недостатков, эти люди не нуждаются для удовлетворения своих потребностей во внешнем окружении, например в других людях, предметах культуры. Их рост и личностное развитие преимущественно зависят от собственного потенциала и скрытых ресурсов.

Свежесть восприятия. Самоактуализирующиеся люди имеют достойную восхищения способность снова и снова свежо и наивно переживать простые радости жизни, принимать как чудо то, что для других стало обыденным и привычным. Это касается абсолютно всей их жизни. Таким людям повседневная работа, рутинные дела представляются интересными и даже захватывающими.

Пиковые переживания. Это ощущения открывающихся глазу необъятных горизонтов, всемогущества в сочетании с беспомощностью, чувство экстаза и благоговейного трепета, утрата ориентации во времени и пространстве и, наконец, убежденность в том, что произошло нечто важное и значимое. Острые мистические, или пиковые, переживания представляют собой любые значительно усиленные переживания, в которых присутствует утрата или трансцендентность своего Я.

Человеческое родство. Самоактуализирующиеся люди испытывают глубокое чувство причастности, симпатии и приязни к человечеству в целом. Такие люди часто печалятся, выходят из себя, встречаясь с обычными человеческими слабостями; даже не очень значительные происшествия могут стать для них настоящей трагедией. Несмотря на всю свою отстраненность, они ощущают неразрывную связь с окружающими их людьми.

Скромность и уважение к окружающим. Самоактуализирующиеся люди имеют все явные, или поверхностные, признаки демократического склада ума. Они готовы проявить дружеское расположение к любому человеку независимо от социального класса, политических убеждений, расы или цвета кожи, если человек близок им по духу. Они готовы учиться у каждого, кто способен их чему-то научить, независимо от других особенностей этого человека.

Межличностные отношения. Для самоактуализирующихся индивидов характерны более глубокие межличностные отношения, чем для большинства других взрослых людей. Они готовы проявить больше любви, понимания, участия, чем считают для себя возможным другие люди. Эти люди имеют особенно тесные взаимоотношения с узким кругом лиц. Но они склонны к проявлению доброты или, по меньшей мере, толерантности практически ко всем людям без исключения. Самоактуализирующиеся индивиды могут легко осадить тех, кто этого заслуживает, особенно наглецов, лгунов, излишне самодовольных людей. Однако при общении с глазу на глаз даже с этими людьми не обязательно проявится заслуженно пренебрежительное к ним отношение.

Этика. Ни один из самоактуализирующихся индивидов не испытывает сомнений при необходимости различать хорошее и дурное в повседневной жизни. Можно также сказать, что эти индивиды имеют определенные моральные стандарты, строгий этический кодекс и поступают в соответствии с ним, не нарушая его принципов. Само собой разумеется, что их представления о добре и зле могут заметно отличаться от общепринятых.

Средства и цели. Самоактуализирующиеся люди, как правило, ведут себя так, словно четко различают средства и цели. Можно утверждать, что они гораздо больше внимания уделяют целям, при этом средства этим целям явно подчинены. Эти люди усложняют ситуацию, рассматривая в качестве целей многие свои дела и переживания, которые для других людей служат лишь средствами. Самоактуализирующиеся люди склонны ценить сам процесс пути к достижению цели.

Чувство юмора. У самоактуализирующихся индивидов своеобразное чувство юмора. Они не смеются над тем, что кажется смешным другим людям. Так, им не нравятся жестокие шутки (когда смешат, причиняя кому-нибудь вред), шутки, построенные на превосходстве одного человека над другим, а также непристойные шутки. Им больше нравится так называемый философский юмор. Его также можно назвать реалистичным, поскольку речь идет о вышучивании человечества в целом, в частности людской глупости, попыток возвеличиться, неверного представления о своем месте во Вселенной.

Креативность. Каждый из этих людей в той или иной форме демонстрирует творческие способности, изобретательность или оригинальность, причем эти проявления имеют индивидуальные особенности. Этот тип креативности как самовыражения здоровой личности проецируется на весь мир в целом и касается любого занятия. Самоактуализирующиеся люди менее ограничены, менее скованы, иначе говоря, менее окультурены. Если использовать позитивные термины, то они более спонтанны, естественны, человечны. Все это также способствует проявлению креативности.

Сопротивление приобщению к культурным нормам. Самоактуализирующиеся люди не очень хорошо приспособлены (в наивном понимании) одобрению культуры и идентификации себя с культурой. Они ухитряются сложным образом сочетать внутреннюю автономию с внешним принятием культурных норм, что стало возможным только благодаря тому, что сама культура относительно терпимо относится к индивидам, не желающим полностью с ней идентифицироваться.

Несовершенства. Самоактуализирующимся людям свойственны многие человеческие слабости. Их также обременяют вредные, бессмысленные привычки. Они могут быть упрямыми, нудными, раздражительными. Они не свободны от поверхностного тщеславия, гордыни, пристрастного отношения к собственным творениям, семье, друзьям. Характерны для них и вспышки гнева. На примере самоактуализирующихся людей, которых многие считают "идеалом", можно понять, что совершенных людей нет.

Ценности. Система жизненных ценностей самоактуализирующихся людей основывается на их философском принятии себя, человеческой природы, социальной жизни в целом, а также природы и физической реальности. Благодаря этому принятию формируются ценностные ориентации индивидов в повседневной жизни [23].

**2 Эмпирическое исследование наличия взаимосвязи самоактуализации и эмоционального интеллекта**

**2.1 Планирование и организация проведения эмпирического исследования**

Нами было проведено исследование, в ходе которого была выявлена связь показателей эмоционального интеллекта респондентов с показателями самоактуализации. Исследование проводилось на базе Кубанского государственного университета. В данном исследовании принимали участие 40 респондентов (20 студентов направления «Психология», обучающихся на 1 курсе и 20 студентов направления «Психология», обучающихся на 3 курсе). Возраст респондентов: 17-22 года.

Исследование производилось на основе самоактуализационного теста САТ - второго по счету варианта русскоязычной адаптации теста самоактуализации Шострома, разработанного на кафедре социальной психологии МГУ в 1981-1984 годах (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз) и теста эмоционального интеллекта Холла. Испытуемым вслух зачитывалась инструкция, после чего раздавались бланки для ответов, которые было необходимо заполнить опрашиваемым. После получения ответов от респондентов, проводилась обработка данных с помощью ключа к тестам по соответствующим шкалам и перевод в проценты. Далее находился средний балл по каждому критерию для 2-ух групп респондентов для сравнения выборок. Кроме того, была проведена процедура корреляционного анализа для последующего вывода о наличии или отсутствии связи между двумя тестами.

Гипотеза исследования 1: существует статистически значимая связь между показателями самоакутализации и показателями эмоционального интеллекта.

Гипотеза исследования 2: студенты-психологи, обучающиеся на 3 курсе университета имеют более высокий уровень самоактуализации и эмоционального интеллекта, чем студенты-психологи, обучающиеся на 1 куре университета.

Рассмотрим подробнее использованную в настоящем исследовании методику САТ.

В основе методики самоактуализационного теста САТ лежит опросник личностных ориентации Э. Шострома, измеряющий самоактуализацию как многомерную величину, который в России был адаптирован Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз, в результате чего был создан оригинальный психодиагностический инструмент, который получил название «Самоактуализационный тест» (CAT).

СAT измеряет самоактуализацию по двум базовым и ряду дополнительных шкал. Базовыми являются шкалы «Компетентности во времени» и «Поддержки». Они независимы друг от друга и, в отличие от дополнительных, не имеют общих пунктов.

Методика предназначена для обследования взрослых (старше 15-17 лет), психически здоровых людей (имеется в виду отсутствие выраженной психопатологии). Специфика изучаемого феномена (самоактуализации) и характер самого теста, сложность составляющих его суждений, требующих серьезного осмысления, позволяют рекомендовать его для обследования преимущественно лиц с высшим образованием.

Интерпретация результатов исследования производится в соответствии с приведенным ниже описанием шкал CAT.

При разработке теста не были однозначно определены нормы для высокого, среднего и низкого уровня самоактуализации. Предельное значение параметров CAT - 80 Т-баллов и более (такое явление Э. Шостром назвал «псевдосамоактуализацией») - свидетельствует о слишком сильном влиянии на результат обследования фактора социальной желательности или о намерении испытуемых выглядеть в наиболее благоприятном свете. По данным Э. Шострома, тестовые оценки людей с действительно высоким уровнем самоактуализации расположены в районе 60 Т-баллов. Практика использования CAT в различных исследованиях и психотерапевтической работе показала, что «диапазон самоактуализации» у него близок к POI (55-70 Т-баллов). Шкальные оценки в 40-45 Т-баллов и ниже характерны для больных неврозами, различных форм пограничных психических расстройств, диапазон 45-55 Т-баллов составляет психическую и статистическую норму.

Шкала компетентности во времени состоит из 17 пунктов.

Высокий балл по этой шкале свидетельствует о способности субъекта жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей жизни»; ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, видеть свою жизнь целостной. Такое мироощущение, психологическое восприятие времени субъектом свидетельствует о высоком уровне самоактуализации личности. Низкий балл по шкале означает ориентацию человека лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и дискретное восприятие своего жизненного пути. Ряд эмпирических исследований также свидетельствует о непосредственной связи ориентации во времени с уровнем личностного развития.

Шкала поддержки измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне.

Человек, имеющий высокий балл по этой шкале, относительно независим в своих поступках, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что, однако, не означает враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Он свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию. Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта.

Шкала ценностных ориентации измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности. (Здесь и далее высокий балл по шкале характеризует высокую степень самоактуализации).

Шкала гибкости поведения диагносцирует степень, гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Шкала ценностной ориентации и шкала гибкости поведения, дополняя друг друга, образуют блок ценностей. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая – особенности их реализации в поведении.

Шкала сензитивности к себе определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и рефлексирует их.

Шкала спонтанности измеряет способность индивида спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. Высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь свидетельствует о возможности и другого, не рассчитанного заранее способа поведения, о том, что субъект не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

Шкала сензитивности к себе и шкала спонтанности составляют блок чувств. Первая определяет то, насколько человек осознает собственные чувства, вторая – в какой степени они проявляются в поведении.

Шкала самоуважения диагносцирует способность субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них.

Шкала самопринятия регистрирует степень принятия человеком себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним.

Шкала самоуважения и шкала самопринятия составляют блок самовосприятия.

Шкала представлений о природе человека.

Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности субъекта воспринимать природу человека в целом как положительную («люди в массе своей скорее добры»).

Шкала синергии определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

Шкала представлений о природе человека и шкала синергии очень близки по содержанию, их лучше анализировать совместно. Они составляют блок концепции человека.

Шкала принятия агрессии.

Высокий балл по шкале свидетельствует о способности индивида принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы.

Шкала контактности характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми.

Шкала принятия агрессии и шкала контактности составляют блок межличностной чувствительности.

Шкала познавательных потребностей определяет степень выраженности у субъекта стремления к приобретению знании об окружающем мире.

Шкала креативности характеризует выраженность творческой направленности личности.

Шкала познавательных потребностей и шкала креативности составляют блок отношения к познанию [24].

Рассмотрим подробнее использованную настоящем исследовании методику Н. Холла.

Тест на эмоциональный интеллект (методика Н. Холла на эмоциональный интеллект) показывает, как человек использует эмоции в своей жизни, и учитывает разные стороны эмоционального интеллекта: отношение к себе и к другим, способности к общению; отношение к жизни и поиски гармонии.

Тест состоит из 30 утверждений и содержит следующие 5 шкал.

Эмоциональная осведомленность — это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем у другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.

Управление своими эмоциями — это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., другими словами, произвольное управление своими эмоциями.

Самомотивация - управление своим поведением, за счет управления эмоциями.

Эмпатия — это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

Распознавание эмоций других людей - умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей [25].

**2.2 Анализ результатов проведения эмпирического исследования**

Ниже приведены результаты средних значений по группе респондентов по методике САТ и по методике измерения эмоционального интеллекта Холла.

Рисунок 1 – Средние значения по группе по методике САТ

Рисунок 2 – Средние значения по группе по методике Н.Холла

Исходя из данных, предоставленных в гистограмме, можно сделать вывод о том, что у респондентов средне выражены почти все показатели самоактуализации, кроме принятия агрессии. Полученный результат свидетельствует о неспособности респондентов принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы. Также из гистограммы видно, что у респондентов средне выражены все показатели эмоционального интеллекта, кроме управления своими эмоциями.

В ходе корреляционного анализа таких критериев как управление эмоциями других людей и контактность, управление своими эмоциями и сензитивность нами была выявлена однонаправленная корреляция высокого уровня. Далее будут рассматриваться таблицы с расчетами корреляции, где значения по показателям методик приведены в процентах.

Таблица 1 - Корреляционный анализ связи распознавания эмоций других людей и контактности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контактность | Распознавание эмоций других людей | Ранг конт-ти | Ранг расп. эм. др. людей | Разность | Разность в квадрате |
| 60 | 80 | 20 | 21 | -1 | 1 |
| 70 | 86 | 26,5 | 28,5 | -2 | 4 |
| 70 | 80 | 26,5 | 21 | 5,5 | 30,25 |
| 50 | 71 | 12 | 16 | -4 | 16 |
| 80 | 91 | 33 | 34 | -1 | 1 |
| 50 | 71 | 12 | 16 | -4 | 16 |
| 60 | 80 | 20 | 21 | -1 | 1 |
| 60 | 80 | 20 | 21 | -1 | 1 |
| 30 | 58 | 2,5 | 13,5 | -11 | 121 |
| 70 | 86 | 26,5 | 28,5 | -2 | 4 |
| 30 | 6 | 2,5 | 2 | 0,5 | 0,25 |
| 50 | 25 | 12 | 6,5 | 5,5 | 30,25 |
| 90 | 93 | 38 | 36 | 2 | 4 |
| 50 | 71 | 12 | 16 | -4 | 16 |
| 30 | 6 | 2,5 | 2 | 0,5 | 0,25 |
| 90 | 100 | 38 | 39,5 | -1,5 | 2,25 |
| 70 | 86 | 26,5 | 28,5 | -2 | 4 |
| 60 | 80 | 20 | 21 | -1 | 1 |
| 80 | 86 | 33 | 28,5 | 4,5 | 20,25 |
| 90 | 99 | 38 | 37,5 | 0,5 | 0,25 |
| 80 | 86 | 33 | 28,5 | 4,5 | 20,25 |
| 70 | 91 | 26,5 | 34 | -7,5 | 56,25 |
| 30 | 6 | 2,5 | 2 | 0,5 | 0,25 |
| 40 | 16 | 5,5 | 4,5 | 1 | 1 |
| 50 | 58 | 12 | 13,5 | -1,5 | 2,25 |
| 40 | 16 | 5,5 | 4,5 | 1 | 1 |
| 50 | 44 | 12 | 11 | 1 | 1 |
| 50 | 44 | 12 | 11 | 1 | 1 |
| 80 | 86 | 33 | 28,5 | 4,5 | 20,25 |
| 90 | 100 | 38 | 39,5 | -1,5 | 2,25 |
| 70 | 86 | 26,5 | 28,5 | -2 | 4 |
| 70 | 80 | 26,5 | 21 | 5,5 | 30,25 |
| 80 | 99 | 33 | 37,5 | -4,5 | 20,25 |
| 50 | 34 | 12 | 8,5 | 3,5 | 12,25 |
| 50 | 34 | 12 | 8,5 | 3,5 | 12,25 |
| 60 | 80 | 20 | 21 | -1 | 1 |
| 70 | 86 | 26,5 | 28,5 | -2 | 4 |
| 50 | 25 | 12 | 6,5 | 5,5 | 30,25 |
| 50 | 44 | 12 | 11 | 1 | 1 |
| 90 | 91 | 38 | 34 | 4 | 16 |

Сумма последнего столбца = 510,5

По формуле ранговой корреляции Спирмена, коэффициент корреляции равен 0,953. Далее находилось критическое значение, которое оказалось меньше эмпирического. Тенденция к наличию связи была выявлена.

Таблица 2 - Корреляционный анализ связи сензитивности и управления своими эмоциями

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Управление своими эмоциями | Сензитивность | Ранг упр. св. эмоциями | Ранг сен-ти | Разность | Разность в квадрате |
| 89 | 73 | 28,5 | 32 | -3,5 | 12,25 |
| 89 | 66 | 28,5 | 24,5 | 4 | 16 |
| 16 | 33 | 3.5 | 3 | 0,5 | 0,25 |
| 50 | 53 | 11 | 13,5 | -2,5 | 6,25 |
| 89 | 73 | 28,5 | 32 | -3,5 | 12,25 |
| 89 | 66 | 28,5 | 24,5 | 4 | 16 |
| 89 | 66 | 28,5 | 24,5 | 4 | 16 |
| 50 | 53 | 11 | 13,5 | -2,5 | 6,25 |
| 2 | 20 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 70 | 53 | 16,5 | 13,5 | 3 | 9 |
| 70 | 66 | 16,5 | 24,5 | -8 | 64 |
| 7 | 26 | 2 | 2 | 0 | 0 |
| 89 | 73 | 28,5 | 32 | -3,5 | 12,25 |
| 89 | 66 | 28,5 | 24,5 | 4 | 16 |
| 80 | 53 | 11 | 13,5 | -2,5 | 6,25 |
| 100 | 100 | 39 | 39,5 | -0,5 | 0,25 |
| 89 | 93 | 28,5 | 37,5 | -9 | 81 |
| 70 | 60 | 16,5 | 18 | -1,5 | 2,25 |
| 89 | 73 | 28,5 | 32 | -3,5 | 12,25 |
| 50 | 46 | 11 | 9,5 | 1,5 | 2,25 |
| 100 | 93 | 39 | 37,5 | 1,5 | 2,25 |
| 50 | 53 | 11 | 13,5 | -2,5 | 6,25 |
| 70 | 66 | 16,5 | 24,5 | -8 | 64 |
| 70 | 60 | 16,5 | 18 | -1,5 | 2,25 |
| 89 | 73 | 28,5 | 32 | -3,5 | 12,25 |
| 89 | 66 | 28,5 | 24,5 | 4 | 16 |
| 100 | 100 | 39 | 39,5 | -0,5 | 0,25 |
| 34 | 40 | 6,5 | 6 | 0,5 | 0,25 |
| 16 | 40 | 3,5 | 6 | -2,5 | 6,25 |
| 89 | 66 | 28,5 | 24,5 | 4 | 16 |
| 89 | 60 | 28,5 | 18 | 10,5 | 110,25 |
| 89 | 86 | 28,5 | 35,5 | -7 | 49 |
| 34 | 40 | 6,5 | 6 | 0,5 | 0,25 |
| 70 | 53 | 16,5 | 13,5 | 3 | 9 |
| 89 | 66 | 28,5 | 24,5 | 4 | 16 |
| 34 | 40 | 6,5 | 6 | 0,5 | 0,25 |
| 34 | 46 | 6,5 | 9,5 | -3 | 9 |
| 89 | 66 | 28,5 | 24,5 | 4 | 16 |
| 89 | 86 | 28,5 | 35,5 | -7 | 49 |
| 89 | 40 | 28,5 | 6 | 22,5 | 506,25 |

Сумма последнего столбца = 1171,5

По формуле ранговой корреляции Спирмена, коэффициент корреляции равен 0,89. Далее находилось критическое значение, которое оказалось меньше эмпирического. Тенденция к наличию связи была выявлена.

 Между распознаванием эмоций других людей и контактностью была найдена связь с коэффициентом корреляции равным 0,95. Полученный результат свидетельствует о том, что респонденты, имеющие низкие показатели по шкале распознавания эмоций других людей, показали низкие результаты по шкале контактности. Респонденты, имеющие высокие результаты по шкале распознавания эмоций других людей, показали высокие результаты по шкале контактности. Таким образом, чем лучше у человека развита способность к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми, тем лучше у него развита способность воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

 Между управлением своими эмоциями и сензитивностью была найдена связь с коэффициентом корреляции равным 0,89, что свидетельствует о том, что респонденты с низкими показателями по шкале управления своими эмоциями показали низкие результаты по шкале сензитивности, а респонденты с высокими результатами по шкале управления своими эмоциями - высокие результаты по шкале сензитивности. Таким образом, чем лучше человек отдает себе отчёт в своих потребностях и чувствах, чем лучше ощущает и рефлексирует их, тем лучше он способен произвольно управлять своими эмоциями.

 Кроме того, 40 респондентов делились на 2 категории: студенты, обучающиеся на 1 курсе направления "Психология"и студенты, обучающиеся на 3 курсе направления "Психология".

 В ходе проведенного исследования было выявлено, что студенты 3 курса направления "Психология" имеют более высокий результат, чем студенты 1 курса направления "Психология" по таким критериям как эмоциональная осведомленность (на 8,5%), управление своими эмоциями (на 10,75%), самомотивация (на 6,4%), компетентность во времени (на 1%), ценностные ориентации (на 2,65%), познавательные потребности (на 3,5%), креативность (на 0,35%), принятие агрессии (на 2%), контактность (на 3,5%), сензитивность (на 1,15%) и гибкость поведения (на 2%). Студенты 1 курса направления "Психология" показали более высокие результаты по таким критериям как эмпатия (на 3,05%), распознавание эмоций других людей (на 2,64%), самопринятие (на 3,85%), самоуважение (на 2,06%), представления о природе человека (на 0,5%), синергия (на 1,3%), спонтанность (на 5,65%) и поддержка (на 3,5%).

Полученный результат частично подтверждает 2 гипотезу нашего исследования. Можно объяснить полученный результат тем, что студенты-психологи 3 курса обучения в большей степени погружены в психологическую реальность и обладают большим количеством знаний, умений и навыков в психологической сфере, чем студенты-психологи 1 курса обучения. Однако по некоторым показателям пройденных методик студенты-психологи 1 курса обучения показали результат выше. Полученные данные можно объяснить тем, что у студентов-психологов 3 курса уже сформировалась определённая профессиональная самооценка, которая основана на сравнении себя с другими членами группы и на собственных результатах обучения. Можно выдвинуть гипотезу, что студенты-психологи 3 курса обучения находятся в таком состоянии, когда их оценка своего профессионального "Я" колеблется. Так, результаты по некоторым показателям пройденных методик оказались ниже результатов студентов 1 курса обучения.

 Делая вывод, можно сказать, что студенты-психологи, обучающиеся на 3 курсе университета имеют более высокий уровень эмоционального интеллекта и самоактуализации, но не по всем критериям. Таким образом, обе выдвинутые гипотезы исследования подтверждены.

Так, в последующих исследованиях можно изучать влияние успеваемости профессионального обучения на эмоциональный интеллект и самоактуализацию студентов-психологов.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В процессе работы над теоретическим исследованием, изучив различные источники информации, мы пришли к выводу о том, что явление развития эмоционального интеллекта и уровня самоактуализации, несомненно, связаны между собой. Таким образом, люди, с наиболее выраженными способностями к пониманию эмоций и управлению ими, в большей степени реализуют свою индивидуальность и постоянно развивающийся потенциал через различные виды активности.

Проведя эмпирическое исследование, была подтверждена гипотеза о наличии статистически значимой связи между уровнем самоактуализации и уровнем эмоционального интеллекта. Кроме того, была подтверждена гипотеза исследования о том, что студенты-психологи, обучающиеся на 3 курсе университета имеют более высокий уровень самоактуализации и эмоционального интеллекта, чем студенты-психологи, обучающиеся на 1 куре университета. Гипотеза подтвердилась по большинству шкал, а именно: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, компетентность во времени, ценностные ориентации, познавательные потребности, креативность, принятие агрессии, контактность, сензитивность и гибкость поведения.

Практическая значимость данного исследования заключается в возможном применении его результатов для проведения других исследований, например, для определения наличия связи между успеваемостью в профессиональном обучении и эмоциональным интеллектом, самоактуализацией у студентов-психологов.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Спасибенко, С. Г. Эмоциональное и рациональное в современной структуре человека / С. Г. Спасибенко // Соц.-гуманитарные знания. - 2002. - № 2. - С. 109–125.
2. Вайсбах Х. Эмоциональный интеллект / Вайсбах Х., Дакс У. - Москва: Лик Пресс, 1998. - 160 с.
3. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха / Г. Орме. - Москва: КСП+, 2003. - 272 с.
4. Холмогорова, А. Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. // Вопросы психологии. - 1999. - № 2. - С. 61–74.
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. - Москва: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2010. - 478 с.
6. Тхостов, А. Ш. Феноменология эмоциональных явлений / Тхостов А. Ш., Колымба И. Г. // Вестник Моск. ун-та. - 1999. - № 2. - С. 69-74.
7. Damasio, A. R. «Гипотеза соматических маркеров и возможные функции префронтальной коры». Сделки Королевского общества. (Лондон) 351: 1413–1420. 1996 г.
8. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. - Новополоцк, 2011. - 388с.
9. Mayer J. D., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence // J. Pers. Assessment. 1990. V. 54. N 3, 4. P. 772–781.
10. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence. [Electronicresourse.] 2005.
11. Тхостов, А. Ш. Феноменология эмоциональных явлений / Тхостов А. Ш., Колымба И. Г. // Вестн. Моск. ун-та. - 1999. - № 2. - С. 3–14.
12. Goleman, D. Sex roles reign powerful as ever in the emotions / D. Goleman. - TheNewYorkTimes, 1988.
13. Обуховский, К. Галактика потребностей. Психология влечений человека / К. Обуховский. - Санкт-Петербург: Речь, 2003. - 189 с.
14. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковсий. - Москва: Прогресс, 1979. - 133 с.
15. Холмогорова, А. Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян. // Вопросы психологии. - 1999. - № 2. - С. 61–74.
16. Семенова, Н. Д. Возможности психологической коррекции алекситемии / Н. Д. Семенова // Телесность человека: Междисциплинарные исслед. Москва: Филос. об-во СССР, 1991. - С. 89–96.
17. Mayer J. D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence // Intelligence. N.Y., 1993. P. 433–442.
18. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. Москва: Изд-во МГУ, 1993. - С. 248–250.
19. Расторгуева, Е. Н. К определению самоактуализации / Е. Н. Расторгуева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2013. - №5 (99). - С. 114-121.
20. Полубабкина, Н. И. Самореализация личности: дис. ... д-ра филос. наук. - Москва, 1995. - 350 с.
21. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. - Санкт-Петербург: Евразия, 1997. - 430 с.
22. Роджерс, К. Становление личности: Взгляд на психотерапию / К. Роджерс. - Москва: ЭКСМО-Пресс, 2001. - 416 с.
23. Маслоу, А. Мотвация и личность. 3-е изд./пер. с англ. / А. Маслоу. - Санкт-Петербург: Питер, 2007.- 352 с.
24. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личностии малых групп / Н П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 544 с.
25. Психология счастливой жизни: официальный сайт. - URL: https://psycabi.net/testy/21-emotsionalnyj-intellekt-eq