

### **3. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ОКАЗАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ В КРИЗИСНЫХ (ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ) СИТУАЦИЯХ**

---

УДК 159.9

#### **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ПОТРЕБНОСТЬ В САМОПОЗНАНИИ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛогоВ**

*А. В. Гонта  
Республика Беларусь, г. Минск,  
Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка  
saved77@gmail.com*

---

В статье речь идет об особых требованиях к личности психолога вообще и кризисного психолога в частности. Рассмотрение данной личностной компетенции происходит через анализ уровней выраженности потребности в самопознании и эмоционального интеллекта у студентов, обучающихся психологии на первом курсе первой ступени получения образования.

---

Перед психологом в процессе его практической деятельности неоднократно могут возникать такие задачи, которые будут требовать неординарного подхода к их разрешению. Прежде всего это касается работы с кризисными и трудными жизненными ситуациями, в которых оказался человек.

В связи со спецификой кризисного вмешательства, к личности специалиста-психолога предъявляются особые требования. К ним относят: профессиональную компетенцию (способность разбираться в механизмах возникновения кризисной ситуации, дифференцировать вид кризиса, его тяжесть и этап, замечать его феноменологию), личностную компетенцию (способность сохранять эмоциональную устойчивость при взаимодействии с пострадавшим, умение слушать и слышать, замечать изменения своего состояния: излишнюю включенность или отстраненность от чувств обращающегося за помощью), способность и открытость для собственных обращений за психологической и супервизионной помощью [1, с. 30]. В данной статье внимание будет сфокусировано на второй, личностной, составляющей. Кроме того, самопознание, эмоциональный интеллект, умение распознавать собственные эмоции и понимать их, эмоциональная осведомленность, эмпатические способности являются профессионально значимыми качествами для психолога. Важной частью становления в данной профессии выступает личный жизненный опыт будущего специалиста: события его жизненного пути, а также способы их проживания и переживания.

В связи с вышеописанным, преподавание психологии представляется родственным процессом преподаванию любого искусства. Будущий специалист может

получить определенный набор знаний, умений и навыков, однако именно его индивидуальность, неповторимость, творчество – будут определять его уникальность, как профессионала своего дела. Представляет интерес то, с каким набором способностей приходят студенты обучаться психологии и то, что они будут делать с этими «исходными данными». За время обучения предстоит заниматься не только обучением, но и самопознанием, развитием эмоционального интеллекта, поэтому целью исследования – стало изучение потребности студентов-психологов в познании своего внутреннего мира и их уровень эмоционального интеллекта.

Под самопознанием мы будем понимать «процесс познания себя, своих потенциальных и актуальных свойств, личностных и интеллектуальных особенностей, отношений с другими, поведенческих характеристик, осуществляемый как во внешнем, так и во внутреннем мире» [2, с. 23]. Потребность в самопознании представляет собой стремление личности к изучению себя, переживаемое как противоречие между достигнутым и возможным знанием о себе, выступающее источником ее активности по самопознанию и является тесно связанной со становлением самосознания и потребностей личности. Потребность в самопознании способствует не только адаптации субъекта к каким-либо происходящим событиям, но и формированию способности творческого преобразования себя и окружающего мира, обеспечения уникальности бытия конкретного человека [3, с. 94].

Эмоциональный интеллект, как указывает в своих работах Д.В. Люсин, может быть представлен в виде конструкта, имеющего двойную структуру, связанную с когнитивными способностями, с одной стороны, и с личностными характеристиками – с другой. «Представляется неправильным трактовать эмоциональный интеллект как чисто когнитивную способность по аналогии с пространственным или вербальным интеллектом. Разумно предположить, что способность к пониманию эмоциями и управлению ими очень тесно связана с общей направленностью личности на эмоциональную сферу, то есть с интересом к внутреннему миру людей (в том числе и к своему собственному), склонностью к психологическому анализу поведения, с ценностями, приписываемыми эмоциональным переживаниям. Эмоциональный интеллект – это психологическое образование, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности» [4, с. 123].

Для эмпирического исследования был выбран следующий психодиагностический инструментарий: «Оценка уровня выраженности потребности в самопознании» А.В. Калашник [5]; «Методика оценки эмоционального интеллекта (опросник EQ)» Н. Холла [6, с. 358].

По результатам проведенной диагностики было выявлено, что среди выборки пятидесяти человек – студентов первого курса (17-18 лет), преобладает средний уровень потребности в самопознании, а также низкий уровень эмоционального интеллекта.

Рассмотрим полученные данные подробнее. Относительно компонентов эмоционального интеллекта ситуация выглядит следующим образом. *Эмоциональная*

*осведомленность* – это осознание и понимание своих эмоций, осознание того, что сам человек чувствует и почему, способствует пониманию связи между своими чувствами и своими действиями. Однако, по результатам исследования, у выборки испытуемых преобладает средний уровень выраженности данной способности, то есть пока что они не в полной мере могут осознавать свои эмоции и испытывают некоторые затруднения в интерпретации собственных чувств и эмоций в определенный момент.

*Управление своими эмоциями* – это эмоциональная гибкость, отходчивость, отсутствие эмоциональной ригидности. Среди выборки преобладает низкий уровень управления своими эмоциями, что может оказывать негативное влияние на межличностные отношения, например, избыточная сдержанность может привести к тому, что человек будет казаться высокомерным, отчужденным, безразличным и холодным, что, в свою очередь, будет восприниматься с неприязнью, удивлением и непониманием, и это может усложнять процесс взаимодействия человека с окружающими.

*Самотивация* – это произвольное управление эмоциями, неимпульсивное поведение, способствующее к сфокусированности на определенной, конкретной задаче, мотивация к деятельности. У студентов-первокурсников преобладает низкий уровень самомотивации, также как показывают результаты исследования, самомотивация коррелирует с управлением своими эмоциями, у испытуемых с низким уровнем управления своими эмоциями низкий уровень самомотивации, например, им сложно контролировать, сдерживать импульсивное поведение, что может негативно сказываться во взаимодействии с людьми.

*Эмпатия* – понимание эмоций другого человека, способность к осознанному сопереживанию эмоциональному состоянию другого, оказание поддержки. Как показывают данные, у испытуемых преобладает средний уровень эмпатии, при котором человек не стремится полностью погружаться в состояние другого, но при необходимости способен проявить сопереживание, в отличие от человека с низким уровнем эмпатии (который также присутствует, но в меньшей степени), который сосредоточен исключительно на себе, и ему безразличны чувства и переживания другого.

*Распознавание эмоций других людей* – происходит путем внешних проявлений, например, по мимике, изменению речи, поведения, голоса. Умение распознавать эмоции других людей способствует возможности оказания воздействия на состояние другого человека. В изучаемой выборке преобладает средний уровень распознавания эмоций других людей, то есть у части испытуемых есть предрасположенность и способность к распознаванию эмоций других, и малая часть испытуемых способна к распознаванию эмоций других людей. По результатам исследования, эмпатия и распознавание эмоций других людей имеют сильную положительную связь.

Относительно степени выраженности потребности в самопознании, полученные данные свидетельствуют о преимущественно среднем уровне. Который определяется как промежуточный уровень между низким уровнем, практически отсутствующей выраженностью потребности в самопознании, и достаточно высоким

уровнем интенсивности потребности. Средний уровень выраженности потребности в самопознании говорит о том, что человек находится в процессе осознания нужды в самопознании либо имеет определенный багаж знаний о себе, который является достаточным для данного жизненного этапа человека. На среднем уровне потребности в самопознании человек склонен проявлять характеристики первых двух уровней (низкий и очень низкий уровни) и последних двух (высокий и очень высокий уровни), что зависит от текущих жизненных обстоятельств. При очень низком уровне человек склонен избегать самопознания из-за высокой потребности сохранения привычных представлений о самом себе. Представители низкого уровня зависят от обстоятельств. Но когда в жизни происходят какие-либо события, они начинают задумываться о своих особенностях [5].

Таким образом, для будущего становления в профессии психолога, важными составляющими для студента становятся потребность в самопознании, понимание своих эмоций и эмоций окружающих, способность к эмпатии. Специалисты с невысоким эмоциональным интеллектом зачастую не в полном объеме используют своей потенциал, что приводит к невысокой эффективности взаимодействия, так как оно может быть неконструктивным. Человек с низко выраженной потребностью в самопознании не стремится к познанию самого себя, неумение взаимодействовать с «внутренней средой» эмоций и чувств, не способствует позитивному самоотношению, что, в свою очередь, не позволяет устанавливать глубокие взаимоотношения с другими. На наш взгляд, повышение эффективности подготовки специалистов-психологов будет способствовать пересмотру учебных планов в сторону усиления практической составляющей и введения значительного количества часов по индивидуальному и групповому консультированию не как предмету, а как личной практике проработки собственных кризисов и травм, поддержке личностного развития.



### Список литературы

1. Попова, Р.Р. Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / Р.Р. Попова. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2015. – 132 с.
2. Маралов, В.Г. Основы самопознания и саморазвития : учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / В. Г. Маралов. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2004. – 256 с.
3. Калашник, А.В. Специфика проявления потребности в самопознании у студентов различных специальностей / А. В. Калашник // Актуальныя пытанні сучаснай навукі : зб. нав. прац / Беларус. дзярж. пед. ун-т ; рэдкал.: В. В. Бушчык (адк. рэд.) [і інш.]. – Мінск, 2010. – С. 94–97.
4. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004. – С. 29–36.
5. Калашник, А.В. Психометрическая оценка и стандартизация опросника «Уровень выраженности потребности в самопознании» / А. В. Калашник // Вес. Беларус. дзярж. пед. ун-та. Сер. 1, Педагогіка. Псіхалогія, Філалогія. – 2010. – № 3. – С. 32–37.
6. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 52 с.