

УДК 159.9

*Д.В. Тупкина*

*Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова,  
г. Магнитогорск, Россия.*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ БУДУЩЕГО ПСИХОЛОГА НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

**Аннотация:** В статье рассматривается актуальность развития эмоционального интеллекта для подготовки сформированной личности будущего психолога и повышения эффективности деятельности психолога. Проводится анализ необходимости использования эмоций в процессе работы психолога.

**Ключевые слова:** будущий психолог, клиент, эмоциональный интеллект, эмоции.

В настоящее время на рынке труда выдвигаются высокие требования для будущих психологов. От компетенции и опыта работы до творческого мышления, эмпатии, умения быстро реагировать на ситуацию, а также стрессоустойчивости. В связи с этим, становится актуальным формирование личности будущего психолога на основе развития эмоционального интеллекта.

«Эмоциональный интеллект» как понятие было введено с 1990 г. для общего определения таких черт человеческой личности, как умение разбираться в своих эмоциях, способность стабилизировать собственные чувства, и сопереживать и понимать людей (эмпатия). Вопросами эмоционального интеллекта интересовались такие авторы, как E.Thorndike, J. Guilford, H. Eysenck, H. Gardner и др.

Эмоциональный интеллект – сложный конструкт, который состоит из способностей трех типов:

1. идентификация и выражение эмоций,
2. регуляция эмоций,
3. использование эмоциональной информации в деятельности и мышлении.

D. Goleman изменил и популяризировал модель эмоционального интеллекта в 1995 г. Он добавил такие критерии как энтузиазм, настойчивость и социальные навыки.

Наиболее явно эмоциональный интеллект проявляется в искусстве общения, тактичности, доброжелательности, быстротой оценивания ситуации, а также способности соответствующе реагировать на нее [1].

Современный мир требует от работников вышеперечисленных качеств, иначе говоря, нужны работники с хорошо развитым

эмоциональным интеллектом. Особенно важные требования по эмоциональному интеллекту касаются психологов.

Профессиональная личность психолога включает в себя социально и профессионально значимые характеристики. В этой связи целесообразно выделить три группы личностных качеств психолога. К первой группе относятся психологические характеристики, являющиеся основными в деятельности психолога: требования, которые предъявляются к процессам психики – восприятию, эмоциональности, эмпатии и тд. Вторая группа включает рефлексию, самоконтроль, стрессоустойчивость, самовнушаемость, умение переключать и управлять своими эмоциями. Третья – коммуникабельность, эмпатичность, визуальная привлекательность личности, умение слушать, и пр. [2].

Это позволяет утверждать важность развития эмоционального интеллекта для формирования профессиональной личности психолога.

На начальном этапе профессиональной подготовки будущих психологов, студентов первого курса, начинается формирование профессиональной личности психологов путем развития эмоционального интеллекта. Необходимость формирования эмоционального интеллекта объясняется тем, что будущие работники – это прошлые подростки. Резкая перестройка мира на более «скоростной» режим, общественно – политическая и социально – экономическая жизнь оказывает прямое влияние на особенности эмоционального состояния человека, а в большей степени на подростковый и юношеский возраст. У них начинается стадия выбора и формирования жизненного пути, в том числе выбор профессии, что оказывает огромное влияние на эмоциональное состояние подростка [3].

В проведенном исследовании в г. Магнитогорск было предложено 64-м студентам-психологам написать положительные и отрицательные стороны эмоций в профессиональной деятельности психолога.

Респонденты отметили, что эмоции в работе психолога помогают установить контакт с клиентом, войти в сферу доверия. В работе полезны как положительные, так и отрицательные проявления эмоций. К отрицательным факторам были отнесены, что после окончания сеанса сложно переключится на другую работу, либо на что-то нейтральное, взаимный контакт с клиентом в эмоциональном спектре быстрее вызывает профессиональное выгорание, возможно проецирование негативных эмоций на личную жизнь.

Также к положительным факторам были отнесены быстрая субъективная оценка ситуации, помощь эмоций на основе проблемы клиента проработать свои собственные психологические проблемы, которые есть у каждого. К отрицательным: эмоции, особенно излишние мешают психологу объективно посмотреть на клиента и его ситуацию;

когда психолог проявляет эмоции, для многих он перестает быть сильным. Разрушается идеал, к которому клиенты его приравнивают; если психолог будет сильно всем сочувствовать, если он будет слишком близко воспринимать проблемы клиента, то наступит эмоциональное выгорание. Студенты-психологи отметили отрицательно и положительно влияющие на психолога эмоции. К положительным эмоциям отнесли уверенность в результате, заинтересованность к ситуации клиента, любовь к профессиональной деятельности. В категорию отрицательно влияющих эмоций определили страх, чрезмерное сочувствие, безэмоциональность к клиенту и пр.

Можно сделать вывод, что при имеющемся разнообразии подходов к осмыслению проблемы формирования личности будущего психолога на основе развития эмоционального интеллекта все респонденты отметили необходимость использования эмоций в работе психолога на таком уровне, чтобы избежать эмоционального выгорания, но при этом не оттолкнуть клиента.

В этой связи обратим внимание на работу М.В. Мусийчук «Развитие эмоционального интеллекта при подготовке психологов на примере курса «Методологические основы психологии» автор отмечает: «...профессиональная деятельность психолога связана с большими эмоциональными нагрузками, ведущими к эмоциональному выгоранию. Следовательно, развитый эмоциональный интеллект позволит психологу более продуктивно регулировать собственные эмоции в процессе осуществления профессиональной деятельности» [4].

В своей работе «Психология профессионализма» А.К. Макарова оттеняет, что профессионально важные качества являются предпосылками профессиональной деятельности, но при этом совершенствуются, шлифуются в ходе выполнения определенной деятельности, являясь ее новообразованием. Человек в ходе труда изменяет себя [5].

Важным представляется осмысление процесса развития эмоционального интеллекта в процессе подготовки будущих психологов.

Необходимо осознать, что для того, чтобы специалист-психолог хорошо понимал клиентов, эмпатировал, взаимодействовал с ними, он должен уметь ориентироваться в своем эмоциональном состоянии и управлять им. Психолог должен полностью разбираться в себе.

Отметим, что значительное количество авторов придерживается точки зрения, какую мы разделяем, что трудности саморегуляции возникают при управлении негативными эмоциями. Обратимся к работе Г.Б. Мониной «Развитие эмоционального интеллекта» [6]. В ней автор выделяет четыре шага противостояния негативной эмоции: 1) осознание эмоции, понимание, что человек чувствует на данный момент; 2) обозначение чувства – необходимо как можно точнее обозначить в слух,

назвать эмоциональное состояние; 3) принятие обозначенного чувства – присвоение его себе, клиенту; 4) отреагирование, совершение какого-либо действия – обсуждения ситуации, поделиться причиной своих эмоций, саморегуляция.

Контролировать эмоции и их анализировать достаточно сложная способность, требующая пристального внимания в процессе формирования личности будущего психолога на основе развития эмоционального интеллекта.

Для личности психолога основой профессиональной деятельности, а также составляющей эмоционального интеллекта, является процесс коммуникации.

Юмор является одним из наиболее действенных инструментов для улучшения общения с человеком, а в случае психолога – с клиентом. Мягкий юмор в работе с клиентом позволит затронуть деликатные вопросы, устранить разногласия, направить на переосмысление проблемы. Комический взгляд на проблему, может уменьшить ее катастрофичность, и посмотреть на ситуацию под иным углом.

Как отмечено в работе О.В. Ромахи и О.С. Редкозубова: «Понимание является творческим процессом - приращение нового знания предполагает созидательную работу мышления, рефлексии и планирование, умение найти нечто общее в разнородных явлениях. На том же принципе основан и смех - единство процессов остроумия и творчества» [7]. Из этого можно сделать вывод, что даже отдельные составные эмоционального интеллекта настолько взаимодействуют друг с другом, что даже основываются на единых принципах.

Высокоразвитый эмоциональный интеллект увеличит эффективность работы не только у психологов, а во множестве других профессиях. Именно для личности психолога важнее всего понимать, разбирать и принимать чужие эмоции, переживания, страхи. Личностно-компетентный специалист при разных обстоятельствах должен быть, прежде всего, развитой личностью, обладающий профессионально важным качеством для психологов – эмоциональным интеллектом.

#### Библиографический список

1. Угрюмова Н.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте и эмоциональной креативности в психологии. М., 2013. С. 30-32.
2. Рекешева Ф.М. Профессионально важные качества и умения психолога как фактор его профессиональной готовности. Великий Новгород, 2008. С. 13-16.
3. Хасьянова А.А., Забродина Л.А. Взаимосвязь компонентов жизнестойкости подростков с их эмоциональным интеллектом. Чебоксары, 2015. С. 215-217.
4. Мусийчук М.В. Развитие эмоционального интеллекта при подготовке психологов на примере курса «Методологические основы психологии». Краснодар, 2016. С. 83-87.
5. Маркова А.К. Психология профессионализма. М.: Знание, 1996. 308 с

6. Мони́на Г.Б. Развитие эмоционального интеллекта. СПб., 2009. С. 144-155.  
7. Редкозубова О.С., Рома́х О.В. Смех как основа понимания в человеческом общении. Тамбов, 2008. С. 186-189.

D.V. Tupikina

**Formation of the personality of the future psychologist based on the development of the emotional intelligence**

**Abstract.** The article considers the urgency of the development of emotional intelligence for the preparation of the formed personality of the future psychologist and increasing the effectiveness of the psychologist. An analysis is made of the need to use emotions in the course of the work of the psychologist.

**Keywords:** future psychologist, client, emotional intelligence, emotions.