Богайчук Д.С., Власова Ю.А.

Сущность и содержание понятия «эмоциональный интеллект» в психологических теориях

*НИ Томский государственный университет
(Россия, Томск)*

doi: 10.18411/lj-02-2020-181

idsp: ljjournal-02-2020-181

Аннотация

В статье рассматривается феномен эмоционального интеллекта. Представлены точки зрения на эмоциональный интеллект в психологии. Обсуждаются отечественные и зарубежные модели эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: интеллект, эмоции, эмоциональный интеллект, эмпатия.

Abstract

The article considers the phenomenon of emotional intelligence. The points of view on emotional intelligence in psychology are presented. Russian and foreign models of emotional intelligence are discussed.

Key words: intelligence, emotions, emotional intelligence, empathy.

На сегодняшний день термин «эмоциональный интеллект» применяется очень широко. При этом единой трактовки данного понятия не существует. Эмоциональный интеллект обозначается как «EQ» (Emotional Quotient) по аналогии с собственно коэффициентом интеллекта «IQ». Эту аббревиатуру ввел израильский психолог Р. Бар-Он в 1988 году, что переводится на русский язык как «эмоциональный коэффициент» [1]. Само понятие «эмоциональный интеллект» установили Д. Майер и П. Саловей-Карузо. Им удалось привлечь еще большее внимание к данному феномену благодаря своей работе «Emotional Intelligence». Д. Гоулман известен книгами, посвященными эмоциональному интеллекту, он также, как и выше перечисленные психологи разработал свою теорию [там же].

В отечественной психологии тема взаимосвязи эмоций и интеллекта интересовала таких исследователей как Л.С Выготский, С.Л. Рубинштейн. Так, Л.С. Выготский [2] говорил в своих трудах о связи интеллекта и аффекта как о динамической смысловой системе. А С.Л. Рубинштейн подчеркивал, что мыслительная деятельность уже является совокупностью двух элементов: рационального и эмоционального.

Можно сказать, предпосылками для изучения эмоционального интеллекта стали эксперименты отечественного психолога О.К. Тихомирова [8]. Ему удалось экспериментально доказать роль эмоций в процессе мыслительной деятельности. Ведь до О.К. Тихомирова в науке господствовало мнение, что эмоции – это не более чем случайные помехи в процессе мышления: они либо прерывают процесс решения задачи, либо заставляют человека перескакивать с одного способа решения на другой.

Эксперименты О.К. Тихомирова стали предвестниками современных зарубежных исследований взаимосвязи эмоций и мышления, в том числе современных теорий эмоционального интеллекта. Так, были развернуты исследования специального вида эмоций – интеллектуальных. Интеллектуальные эмоции – это предвосхищающие и эвристические эмоции. Они сигнализируют о порождении смысловых новообразований в мыслительной деятельности, выполняют по отношению к ним интегративную функцию.

Эксперименты проходили посредством измерения кожно-гальванической реакции (КГР) у людей, играющих в шахматы. Оказалось, что эмоциональная активация имеет разное значение при решении разных типов задач, то есть если испытуемому изначально ясна схема решения задачи и он полностью уверен в решении, то и падение КГР, говорящее об эмоциональной активации, минимальное; напротив, падение КГР особенно выражено было там, где происходил творческий поиск нужного решения. Таким образом, стала очевидна роль эмоциональной активации при решении творческих задач.

Также было обнаружено эмоциональное предвосхищение процесса мышления. Оказалось, что решение всегда называлось после падения КГР. Следовательно, состояние эмоциональной активации всегда предшествует названию хода. Помимо этого, оказалось, что КГР падает перед самым решением, то есть испытуемый еще сам не знает, что он нашел решение, но его эмоции «знают» это. Наконец, падение КГР предшествовало озвучиванию самого ответа [8].

Третий вывод состоял в том, что эмоции организуют процесс мышления. Так, например, испытуемый решал сложный шахматный этюд, и в ходе эксперимента наблюдался ярко-выраженный скачок КГР. Этот момент обозначался в речи как слово «ясно», то есть как момент инсайта. Однако само решение было названо только на протяжении последующих десяти минут. Этот феномен был назван первичной ясностью или эмоциональным решением задачи, которое предшествует логическому мышлению. Эмоциональное решение задачи выполняет эвристическую функцию, то есть ограничивает число возможных решений и определяет направление дальнейшей деятельности и поиска.

Также в ходе эксперимента был поставлен вопрос, действительно ли необходимы эмоции в ходе решения задач? Проводились эксперименты, где изучались намеренно люди со сниженным эмоциональным фоном. В одном случае это были люди в плохом настроении или в депрессии, а в другом – ситуация со сниженным эмоциональным фоном вызывалась намеренно [9]. В обоих случаях получены плоские графики КГР и при этом сложные задачи так и не были решены, а легкие хоть и выполнялись некоторыми участниками, но при этом наблюдались всплески КГР. Из всех результатов исследования можно сделать вывод о том, что эмоциональная активация является обязательным условием продуктивной мыслительной деятельности.

Р. Бар-Он определяет эмоциональный интеллект как совокупность способностей, не связанных с познавательной сферой, которые помогают успешно выполнять любую деятельность и справляться с жизненными трудностями [3]. В это широкое понятие он включил 15 способностей, разделенных на 5 сфер: внутриличностная, межличностная, адаптивная, сфера управления стрессом и сфера общего настроения. Каждая из этих сфер содержит некоторое количество различных компетенций необходимых, по мнению Бар-Она, для гармоничного развития и ощущения счастья.

Внутриличностная сфера включает в себя такое свойство как асертивность – умение точно и конкретно проявлять свои эмоции, чувства и мысли, при этом уважать чужое мнение и переживания, противоположностью Р. Бар-Он выделяет пассивность, застенчивость, агрессивность. Также сюда входит самоуважение (самооценка) – это способность адекватно относиться к своей личности. Всего выделяют три типа самооценки: завышенная, нормальная, заниженная. Р. Бар-Он в этом случае опирается на нормальную самооценку – то есть проявление уважения к себе, знание и принятие своих положительных и отрицательных сторон. Следующий компонент данной сферы – независимость – речь идет о свободе от эмоциональной зависимости, о принятии самостоятельных решений и умении постоять за себя. Способность к

самоактуализации – это стремление постоянно развиваться, достигать целей, реализовывать себя в жизни, получая от этого удовольствие. Не менее важным является эмоциональная осознанность – это осознание собственных эмоций и чувств в конкретный момент времени, оценка их модальности и понимание причин, вызвавших определенное переживание [3].

В межличностной сфере Р. Бар-Он выделяет эмпатию, которую отличает от близких, казалось бы, синонимов «сочувствие», «сопереживание», «сострадание». Эмпатия, в понимании Р. Бар-Она, это способность понимать и принимать чужие чувства и эмоции, что никак не связано с мыслительной деятельностью человека. Социальной ответственностью обладает человек, стремящийся сотрудничать с другими людьми, выполняющий обещания данные обществу, автор также относит сюда нравственность, совесть, заботу. Межличностные отношения, в свою очередь, характеризуют умения эффективно коммуницировать с окружающими, устанавливая взаимовыгодные отношения и, свободно чувствуя себя в социальных контактах.

Адаптивная сфера включает в себя такую способность как умение решать проблемы – то есть определять проблему и находить возможные пути решения. Гибкость – это способность менять свой взгляд на конкретную ситуацию, корректировать свои эмоции и чувства, переделывать поведение, образ мышления в зависимости от обстоятельств. Оценка действительности – это умение адекватно соотносить свои чувства с объективным миром.

Управление стрессом – третья составляющая в модели социального и эмоционального интеллекта Бар-Она. В нее входит стрессоустойчивость – владение собой и управление своими эмоциями, а также контроль импульсов – способность сдерживать свои эмоции, удержаться от быстрого удовлетворения потребности ради достижения долговременной цели.

Еще одна сфера – общее настроение. Р. Бар-Он отмечает, что для полной удовлетворённости жизнью у человека должно быть развито такое качество как оптимизм – умение во всем видеть только светлую сторону и относиться с позитивом к собственным проблемам, понимать, что они носят временный характер и не в коем случае не позволять захватить себя негативным мыслям. Помимо этого, в общее настроение входит счастье(благополучие). Его автор определяет как способность быть жизнерадостным, веселым, быть довольным собой, жизнью и любить других людей [3].

Исследователи Д. Майер и П. Саловей-Карузо в свою модель эмоционального интеллекта включали четыре компонента: восприятие, оценка и выражение эмоций, использование эмоций для эффективности мышления, понимание эмоций, оценка эмоций [6].

Восприятие, оценка и выражение эмоций – это умение распознавать и понимать по вербальным и невербальным особенностям эмоции человека, а также осознание собственных переживаний. Авторы считают этот компонент наиболее важным из всех. Они исходят из того, что у всех людей одинаковое выражение эмоций. Сложность проявляется лишь с возрастом: в детстве мы все открыто и искренне удивляемся или радуемся, большинство же взрослых умеют сознательно скрывать свои эмоции, но тем не менее их можно узнать по микровыражениям лица и по другим менее заметным невербальным движениям.

Человек, который использует эмоции для эффективности мышления, способен направлять переживания в нужное русло, вызывать желательную эмоцию для решения определенных задач. Так, при позитивном настроении гораздо лучше работает интеллектуальная деятельность, а частая смена настроения может помочь взглянуть на проблему с разных ракурсов.

Что касается понимания эмоций, здесь авторы имеют в виду способность не только ощущать некое эмоциональное переживание, но и отличать его от других, особенно близких по модальности (например, злость и раздражение), осознавать причины данных эмоций, уметь распознавать амбивалентные чувства и быстро переходящие друг в друга эмоции (гнев к чувству вины и пр.).

Четвертый компонент – управление эмоциями характеризует умение принимать любые переживания – как положительные, так и отрицательные. Сознательное вызывание конкретных эмоций или наоборот подавление, управление собственными и чужими эмоциями, увеличивая уровень преимущественно приятных, также относятся к данному компоненту [1].

Опираясь на теорию Д. Майера и П. Саловея-Карузо, Д. Гоулман создал смешанную модель эмоционального интеллекта, описав еще несколько компонентов – личностных свойств [4]. На сегодняшний день эта самая популярная теория, созданная в 1995 году и распространившиеся не только в научных кругах, но и в обществе в целом. Д. Гоулман определяет эмоциональный интеллект как способность осознавать и отличать эмоции у себя и других, используя полученную информацию для решения задач и для достижения целей. Д. Гоулман считает, что эмоциональный интеллект важнее общего, что именно благодаря его развитию людям удастся эффективно управлять другими и, следовательно, продвигаться по службе. По его мнению, научившись правильно владеть эмоциями, можно стать успешным в любой сфере. В одной из его книг говорится о преимуществах такой способности: умение принимать решение, взаимодействуя и принимая эмоции каждого участника, способность хорошо управлять, решать задачи в трудных ситуациях. Так, Д. Гоулман выделил четыре сферы, в каждой из которых находятся еще несколько компонентов [4]. Эти компоненты – совокупность как когнитивных, так и личностных характеристик: самосознание, контроль, управление отношениями, социальная чуткость.

Самосознание включает в себя эмоциональное самосознание и точную самооценку. Эмоциональное самосознание – это способность осознавать, что вы испытываете некое переживание на данный момент и понимаете какой оно модальности, помимо этого сюда относится еще и интуиция – на основе знаний о психологических аспектах своей личности вы способны интуитивно выбрать подходящий в конкретной ситуации способ поведения или решения. Точная самооценка важна для любого руководителя. Ведь при знании своих сильных и слабых сторон человек адекватно воспринимает свои возможности.

Уверенность в себе, обуздание эмоций, открытость, адаптивность, воля к победе, инициативность, оптимизм – все это составляет следующую сферу – контроль. Уверенность в себе – адекватное использование своих позитивных качеств, для чего необходимо знать свои плюсы и минусы. Обуздание эмоций – контроль своих эмоций, сохранения спокойствия даже в критических ситуациях. Открытость – искреннее сообщение о своих эмоциях, чувствах, убеждениях, принципах и прочее, признание своих ошибок и неудач, формирует честные и надежные отношения. Умение быстро приспосабливаться к ситуации, справляться с многочисленными задачами, при этом чувствуя себя комфортно, образуют характеристику адаптивность. Воля к победе – постоянное стремление к развитию, к достижению целей, желание совершенствовать свои навыки и учить эффективным методам работы других. Люди, обладающие инициативностью, действуют активно и предпочитают не упускать возможности. Оптимизм помогает ожидать от окружающих только позитивные проявления, видеть выход из сложной ситуации.

Социальная чуткость аналогична современному понятию эмпатии. В данный компонент входит сопереживание, деловая осведомленность, предупредительность.

Сопереживание – способность встать на место другого человека, почувствовать его переживания как свои собственные, умение утешить, ободрить. Обладая данным качеством, любой лидер склонен понять невысказанные чувства, а значит выстроить благожелательные отношения с любым человеком. Деловая осведомленность – способность выявлять важнейшие социальные отношения и понимать иерархию власти в группе. Д. Гоулман считает, что руководители, обладающие данным качеством, понимают какие правила определяют поведение подчиненных. Предупредительность – также важное качество для начальника. Это, прежде всего, способность видеть потребности клиентов и сотрудников, помогать удовлетворять их по мере возможности, то есть способность чувствовать эмоциональный климат в группе и чутко относиться к участникам процесса.

Сфера управления отношениями включает воодушевление, влияние, помощь в совершенствовании, содействие изменениям, урегулирование конфликтов, командную работу и сотрудничество. Воодушевление Д. Гоулман определяет, как желание и умение вести за собой людей, привлекая их интересными задачами, это происходит за счет того, что они сами показывают пример желательного поведения. Сложно представить лидера, не обладающего навыками влияния на людей, это может осуществляться разными методами, например, умение выбрать поведение для беседы с конкретным человеком, выбрать тон обращения или суметь добиться поддержки своей инициативы – все это отлично послужит для успешного руководителя, умеющего вести за собой людей. Помощь в самосовершенствовании – способность видеть цели, достоинства и недостатки подчиненных и тем самым на основе собственного опыта развития способностей, быть хорошим наставником. Содействие изменениям – хороший лидер стремится не только к собственному саморазвитию, но и способен вести людей в новом направлении, если в этом есть необходимость, и защищать свои взгляды в пользу перемен. Урегулирование конфликтов – хороший руководитель способен, учитывая чувства и мнения разных сторон, помочь решить конфликт, ориентируясь на общую точку зрения. Командная работа и сотрудничество – это навыки создания продуктивной команды, способность вовлекать всех в активное взаимодействие, устанавливать отзывчивые, позитивные отношения с командой.

Еще одной интересной моделью эмоционального интеллекта является теория психолога Д.В. Люсина [7]. Он разделил данное образование на межличностный эмоциональный интеллект и на внутриличностный эмоциональный интеллект. В них входит по две главных составляющих: понимание эмоций и управление ими. Понимание включает способность идентифицировать эмоцию – то есть осознать наличие какого-либо переживания, способность отличить эмоцию – то есть понять, что эта за эмоция, какой модальности, выявить причины своих или чужих чувств и эмоций, и последствия, к которым они могут привести. Управление эмоций включает умение регулировать силу эмоций, интенсивность, когда в этом есть необходимость, а также способность контролировать экспрессию эмоций, проявление в мимике и пантомимике, и наконец, умение осознанно вызвать то или иное эмоциональное переживание (например, при чувстве уныния использовать внешние изменения – улыбка, смех, чтобы затем вызвать эмоцию радости). Так, межличностный эмоциональный интеллект содержит две перечисленные сферы: понимание и управление эмоциями других людей. Внутриличностный интеллект, в свою очередь, включает понимание и управление собственными эмоциями. Данные интеллекты взаимосвязаны, также, как и их компоненты.

Стоит отметить, что Д.В. Люсин связывает склонность к развитию эмоционального интеллекта у человека с общей направленностью личности, то есть такой человек должен интересоваться эмоциональной сферой, психологией и

внутреннем миром людей, быть склонным к самоанализу и стремиться к духовному саморазвитию. Поэтому определение эмоционального интеллекта по данному автору звучит следующим образом: «это психологическое образование, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности» [7].

Все перечисленные авторы высказывают важность развития эмоционального интеллекта как способности, которую можно выработать и усовершенствовать для более успешного эффективного взаимодействия с людьми. Сегодня в научной среде подготовлена почва для интересных практических исследований структуры эмоционального интеллекта.

1. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С.57-65.
2. Выготский Л.С. Проблема эмоций / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. – 1958. – № 3. – С.125-134.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – М.: АСТ, 2009. – 240с.
4. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – С.266-269.
5. Ливенцова Е.Ю. Содержание и структура социально-предпринимательской компетентности / Е.Ю. Ливенцова // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2017. – № 4 (28). – С. 125-129.
6. Сергиенко Е.А. Эмоциональный интеллект: русскоязычная адаптация теста Мэйера-Саловея-Карузо / Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова. – М.: Издание 2-е. – 195 с.
7. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В.Люсина, Д.В.Ушакова, 2004. – 176с.
8. Тихомиров О.К. Психология мышления: [Учебное пособие для вузов по направлению и специальности психологии] / О.К. Тихомиров. – М.: Академия, 2002. – 287 с.

Брешковская К.Ю.¹, Олейник Ю.Б.²

Профилактика агрессивного поведения подростков посредством танце-двигательной терапии

¹ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

²Танцевально-спортивный клуб «MAXIMUM»
(Россия, Тула)

doi: 10.18411/lj-02-2020-182

idsp: ljjournal-02-2020-182

Аннотация

В статье рассмотрена проблема профилактики агрессивного поведения подростков посредством танце-двигательной терапии. Описаны основные возрастные и психологические проявления агрессивного поведения у младших подростков. Охарактеризованы ведущие профилактические меры и направленная в предупреждении агрессивного поведения у младших подростков посредством танце-двигательной терапии.

Ключевые слова: агрессия, агрессивное поведение, профилактика, танце-двигательная терапия

Abstract

The article deals with the problem of prevention of aggressive behavior of adolescents through dance-movement therapy. The main age-related and psychological manifestations of aggressive behavior in younger adolescents are described. The leading preventive measures