

Дерев'янка С. П. Потенціальні можливості складових емоційного інтелекту. *Наука і освіта*. Одеса, 2007. № 8-9. С. 45-48.

ПОТЕНЦІАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ СКЛАДОВИХ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

В літературі наводиться чисельна кількість даних щодо позитивного впливу емоційного інтелекту на світосприйняття (Е.Носенко, Н.Коврига), здоровий спосіб життя (M.Brackett, M.Greenberg, D.Mayer, R.Warner); про взаємозв'язок емоційного інтелекту з комунікативними та організаторськими здібностями (О.Власова, N.Schutte), з адаптаційними здібностями (І.Аршава, Е.Носенко, R.Var-On); про значення емоційного інтелекту для педагогічної діяльності (І.Андрєєва, М.Манойлова, А.Aronson), для області організаційної психології (А.Крок, С.Cherniss, D.Goleman).

Поряд з тим нез'ясованими є проблемні питання, пов'язані з диференціацією змісту потенціальних можливостей емоційного інтелекту. У зв'язку з цим, мета статті: теоретичне дослідження потенціальних можливостей емоційного інтелекту. Завдання дослідження: 1) охарактеризувати потенціальне значення складових емоційного інтелекту; 2) диференціювати змістовні характеристики потенціальних можливостей емоційного інтелекту.

Потенціальні можливості емоційного інтелекту доцільно розглядати окремо за основними структурними компонентами, що складають змістовну сутність емоційно-інтелектуальної дії: розуміння та управління власними емоціями (внутрішньоособистісний емоційний інтелект) розуміння та управління емоціями інших людей (міжособистісний емоційний інтелект).

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект – розуміння власних емоцій.

Здатність розуміти емоції полягає у здійсненні трьохкомпонентної дії: 1) розпізнавання емоцій (встановлення факту наявності емоційного переживання); 2) ідентифікація емоцій (означення, вербалізація емоцій); 3) усвідомлення емоцій (розуміння причин, що викликали емоції, та вірогідних наслідків їх переживання або вираження) [14].

Успішність процесу розуміння емоцій пов'язана зі впливом індивідуально-психологічних факторів: ступенем усвідомлення переживання, точністю вербалізації емоційного стану, відволіканням від переживань та зосередженістю на їх детермінантах [12].

Взаємозв'язки між здатністю до усвідомлення, вербалізації емоцій та якісними характеристиками емоційних переживань проаналізовано в дослідженні І.Андреєвої [1]. Вчена зазначає, що вербалізація власних емоцій має подвійне значення: по-перше, інформує інших про наявність певних переживань, що сприяє зниженню напруги у стосунках; по-друге, сприяє регуляції власних емоційних станів, оскільки вербалізація переживань знижує їх інтенсивність.

Усвідомлення власних емоцій, за даними І.Андреєвої, впливає на частоту переживань фундаментальних емоцій; у зв'язку з цим, було виявлено значні гендерні відмінності: усвідомлення емоцій у юнаків пов'язано зі зниженням частоти переживань вини та страху, у дівчат – з підвищенням частоти переживань радощів. Отже, розуміння власних емоцій у чоловіків сприяє, переважно, нейтралізації негативних емоцій, у жінок – продукуванню позитивних переживань [1].

В літературі, також, містяться дані про несприятливі наслідки ускладненого розуміння власних емоцій. Зокрема, Є.Ільїн зазначає про «афект непорозуміння», як болісне переживання неспроможності досягнути зміни у власному емоційному стані, або незвичні зміни у стані інших людей [8]. М.Якубовська розкриває зміст «емоційного збіднення» - якісного зниження функціональних можливостей емоційної сфери, що проявляється у відсутності засобів вираження емоційних станів [23]. Особливої уваги заслуговує концепція алекситимії (J.Ruesch, P.Marty,

P.Sifneos).

Алекситимія є психологічною характеристикою, яка визначається наступними когнітивно-афективними особливостями: труднощами в пошуку відповідних слів для опису власних переживань, складнощами у визначенні відмінностей між почуттями і тілесними відчуттями [2], [5].

Суперечливими є дані щодо походження алекситимії. За В.Бойко детермінантами алекситимії є або притуплення емоційних вражень, або їх надмірна насиченість. Вчений пов'язує останнє з нестачею інтелектуальних ресурсів щодо вербалізації емоцій [3], тобто розглядає алекситимію як психогенне явище.

В окремих дослідженнях алекситимія визначається як соціальна хвороба (Н.Гаранян, А.Холмогорова, R.Levant), як культурна або субкультурна характеристика (Д.Харченко). Зокрема, Р.Лівент зазначає про «нормативну чоловічу алекситимію», що обумовлена процесом гендерної соціалізації, під впливом якої чоловіки навчаються притлумлювати переживання та уникати їх виявлення [6].

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект – управління власними емоціями. Управління емоціями визначається дослідниками як усвідомлення емоцій та контроль за формами їх прояву [13]; вміння долати емоції соціально-прийнятними засобами [8].

Процес управління емоціями є пов'язаним з проблемою співвідношення раціонального та емоційного функціонування особистості. В теорії М.Боуена ступінь злитності/роздільності емоційної та інтелектуальної систем відображається в категоріальному понятті: «диференціація Я». Низький рівень диференціації характеризується домінуванням емоційної системи над інтелектуальною (незалежно від рівня абстрактного інтелекту); менш вираженими є пластичність та адаптивність; стрес призводить до дисфункції. Високий рівень диференціації полягає в автономному, кооперативному функціонуванні інтелектуальної та емоційної систем; властивими є адаптивність, стресостійкість, незалежність від емоційних настроїв оточення [10].

О.Саннікова виокремлює засоби виходу із кризової ситуації в залежності від співвідношення емоційної та раціональної складових: домінування емоційного компоненту характеризується імпульсивністю, ускладненістю вибору; домінування раціонального компоненту пов'язується з розумінням ситуації, аналітичністю [19].

Отже, управління емоціями, що проявляється у формі контролю збалансованості емоційної та раціональної сфер, сприяє загальній адаптованості особистості. Комунікативний потенціал управління емоціями репрезентовано в експресивних характеристиках емоційного контролю – зовнішньому вираженні емоцій.

Вчені виокремлюють мімічні, вокальні, пантомімічні, вегетативні форми експресії (Н.Билкіна, В.Лабунська, Д.Люсин). За характером експресивної поведінки виділено наступні типи: 1) «надмірно експресивні» (гіпермімія); 2) «помірні»; 3) «надмірно стримані» (гіпомімія) [8], [13]. Перший і третій з виділених типів є конфліктогенними, оскільки, за даними дослідників, занадто виражена емоційність призводить до взаємного роздратування; водночас, приховані емоції та почуття викликають непорозуміння [13].

Контроль експресивної поведінки відбувається в наступних формах: 1) стриманість; 2) придушення; 3) маскування; 4) симуляція [4], [8]. В залежності від контексту ситуації кожна з наведених форм має функціональне значення. Поряд з тим, в літературі зазначається про поширення дистресових станів внаслідок придушення, інтерналізації емоцій (J.Jones); про комунікативні проблеми, пов'язані з демонстративним або несвідомим вираженням неконгруентних емоцій («емоційне дисонування») (Є.Ільїн).

Міжособистісний емоційний інтелект – розуміння емоцій інших. Сприйняття та розуміння емоцій інших людей відображається в дієвості дворівневої системи: розуміння емоцій через експресію (розпізнавання, ідентифікація емоцій), інтуїтивне розуміння емоцій (емпатія, емоційна проникливість) [15].

Розпізнавання емоцій визначається вченими як процес сприйняття,

інтерпретації та розуміння експресивних проявів (В.Лабунська), як процес декодування ознак вираження емоцій (С.Розум), як продукт ідентифікаційної реакції на експресивні сигнали (Р.Екман, W.Friesen).

Процес розпізнавання емоцій ґрунтується на дії механізму ідентифікації й відбувається у двох основних формах: 1) ідентифікація емоцій за допомогою переживань; 2) ідентифікація емоцій за допомогою аналізу ситуації. Перша форма вияву ідентифікаційних реакцій пов'язана з рівнем сформованості емоційного інтелекту.

В ситуаціях, що не уможливають перцептивну інтерпретацію мімічної експресії (комунікація на відстані та ін.) актуалізується здатність до розпізнавання емоцій через вокальну експресію (емоційний слух).

Було виявлено позитивну кореляцію емоційного слуху з художньою обдарованістю (В.Морозов, Ю.Свенцицька), із загальним показником міжособистісного емоційного інтелекту (І.Єсин), з комунікативним досвідом (А.Пашина), із особистісними особливостями – сенситивність, проникливість (Т.Корнєва, В.Манеров).

Розуміння мімічної та вокальної експресії відображає перцептивно-інтерпретативний рівень розуміння емоцій інших людей. Осмислення та осягнення сприйнятих емоційних проявів відбувається на когнітивно-оцінному рівні у формі проникливості, емпатії.

Психологічна проникливість розуміється як глибоке проникнення до внутрішнього світу іншої людини; адекватне розуміння та інтерпретація емоційних станів особистості (О.Кисельова, О.Саннікова).

Емпатія розглядається вченими як когнітивний процес («розуміння») (М.Scheler, R.Dymond, U.Bronfenbrenner та ін.); як афективний зв'язок з іншими людьми («вчуттєвість») (В.Бойко, В.Івасишин, Н.Епштейн, В.Петровський, Л.Стрелкова, П.Фресс, S.Asch та ін.); як здатність розуміти емоційні стани інших («осягнення») (Т.Гаврилова, В.Лабунська, О.Орищенко, К.Роджерс, О.Саннікова, О.Чебикін, Т.Шибутані та ін.).

В процесі соціальної взаємодії актуалізується ціннісне значення емпатії.

Вчені наголошують на регулятивному функціонуванні емпатії у міжособистісному спілкуванні (О.Бодальов, В.Кан-Калік, В.Лабунська, А.Мудрик). Зазначається, що в процесі емпатійної взаємодії формується система цінностей, яка в подальшому визначає загальну систему ставлень до інших людей (В.Крисько).

Н.Гуткина встановила [7], що негативне ставлення до інших обумовлено неадекватним уявленням про афективне ставлення інших людей, тобто недостатньою проникливістю, або хибністю знань. В.Бойко вказує на вірогідність хибного відображення внутрішнього світу іншої людини внаслідок підсвідомої проєкції на об'єкт емпатії власних емоцій. Вчений відзначає роль ціннісного сприйняття іншої людини, що виявляється у щирому інтересі до суб'єктивної реальності партнера по спілкуванню. За В.Бойко, емпатія надає можливість досягнути сутність іншої людини, проте найчастіше емоційне досягнення замінюється на стереотипні висновки, прагматичні установки [3].

На відміну від прагматичної, просоціальної спрямованості емпатії сприяє двосторонньому задоволенню потреб. Згідно західної теорії емпатійного альтруїзму [20], допомога тим, хто її потребує, сприяє нейтралізації власних страждань, викликаних співпереживанням.

Поряд з тим, зазначається про обмежені («знецінені») форми вияву емпатії: Л.Стрелкова виокремлює «формальну емпатію» (як поверхову, традиційну ввічливість) [22]; серед типів емпатійної спрямованості О.Орищенко виділяє аутоемпатичні тенденції, що характеризуються егоцентрованістю, байдужістю до оцінок, думок, почуттів інших людей [17].

Міжособистісний емоційний інтелект – управління емоціями інших. У психології розрізняються процеси самоуправління емоціями та процеси управління емоціями інших людей [14], [22], [24].

Форми, засоби та методи управління емоціями інших людей розглядаються вченими у контексті реалізації особистісного впливу (В.Бойко, О.Кондрашихина, О.Старовойтенко), у ракурсі концептів енергетичної взаємодії (М.Боуен, Дж.Морено).

За цільовими засобами емоційного діяння проблема особистісного впливу розглядається у зв'язку із особливостями комунікації (В.Бойко, Є.Ільїн, Ю.Менджеріцька, П.Якобсон).

Процес комунікації супроводжується екстраспрямованими засобами управління емоціями. До засобів та методів емоційного діяння в процесі комунікації належать інтонаційні характеристики вокальної експресії (П.Симонов), емпатія (В.Бойко), сугестія (Н.Пов'якель).

Засоби емоційного діяння в процесі комунікації відображають прагматичний або просоціальний характер управління емоціями інших людей.

Прагматична спрямованість емоційного діяння пов'язується з емоційною маніпулятивністю, як здатністю до особливого впливу на емоції, почуття, переживання іншої людини з метою програмування її мотивів до співпраці [18]. Є.Ільїн зазначає про властиве маніпуляторам прагнення до задоволення власних потреб [8], Е.Шостром наголошує, що маніпулятори здатні до щирих почуттів, але в поєднанні з їх практичним застосуванням [21].

За В.Бойко, емоційна маніпулятивність ґрунтується на дії емоційних інграм – стереотипів емоційного реагування, сформованих під впливом маніпулятивного досвіду особистості, що набувається в процесі життя, зберігається в пам'яті, та в результаті відтворення сприяє організації емоційного діяння на інших людей [3].

В ситуаціях міжособистісного спілкування здатність до маніпулятивного управління емоціями інших людей може утруднювати процеси комунікації. За Ю.Менджеричською [16] маніпулятивність складає ядро структури ставлень суб'єкта утрудненого спілкування; сутністю структури ставлень суб'єкта не утрудненого спілкування є прагнення до емоційної близькості та чуйність, пов'язані з просоціальними мотивами поведінки.

Просоціальна спрямованість емоційного діяння пов'язана з емоційною фасиліативністю, що характеризується як схильність до емоційної підтримки; здатність до емоцій, переживань, та їх експресивних проявів, які можуть допомогти іншим [9]. О.Кондрашихина зазначає, що в результаті фасилітаційного впливу відбувається анулювання негативних переживань, розвиток здібностей до творчої адаптації та самозмінення [11].

Висновки.

1. Розуміння власних емоцій, що проявляється у здатності до усвідомлення та вербалізації емоційних переживань, сприяє емоційному та соціальному здоров'ю особистості, усуненню станів напруженості, невизначеності. Означені характеристики розкривають зміст енергетичного потенціалу емоційного інтелекту.

2. Управління емоціями має дворівневу структуру: на внутрішньому рівні регулюється збалансованість емоційної та раціональної сфер; на зовнішньому рівні відбувається контроль вираження емоційної експресії. Оптимальне функціонування зазначених характеристик сприяє реалізації адаптивного та комунікативного потенціалу емоційного інтелекту.

3. Розуміння емоцій інших людей відбувається на перцептивно-інтерпретативному рівні (розпізнавання емоцій) – виявляється через розпізнавання мимічної та вокальної експресії; на когнітивно-оцінному рівні (осмислення емоцій) – проявляється у формі проникливості, емпатії; на ментально-ціннісному рівні (осягнення емоцій) – проявляється у формуванні емоційного ставлення до іншої людини, що складає загальну систему ціннісного ставлення до інших людей. Зазначені рівневі характеристики відображають аксіологічний потенціал емоційного інтелекту.

4. Управління емоціями інших людей відбувається засобом реалізації особистісного впливу у формі емоційного діяння (емоційна маніпуляція, емоційна фасилітація). Продукування засобів та прийомів управління емоціями пов'язане з активізацією евристичного потенціалу емоційного інтелекту.

5. Емоційний інтелект містить в собі енергетичні, комунікативні, адаптивні, аксіологічні, евристичні можливості, які складають зміст індивідуально-психологічного (проявляється на рівні особистісного самокерування) та соціально-психологічного (проявляється на рівні міжособистісної взаємодії) потенціалу емоційного інтелекту.

Література

1. Андреева И.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и тезарууса эмоциональных переживаний в юношеском возрасте // Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития: Материалы Международной научно-практической конференции 28-29 апреля 2006 года, г. Санкт-Петербург. – Ч.1 – СПб., 2006. – С. 17-21.
2. Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах / Пособие для психологов и врачей. – СПб., 2005. – 24 с.
3. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.
4. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. – 544 с.
5. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б. Концепция алекситимии // Социальная и клиническая психиатрия. – 2003. – Т. 13. – № 1. – С. 128-145.
6. Говорун Т.В., Кікінежді О.М. Гендерна психологія. – К.: Академія, 2004. – 308 с.
7. Гуткина Н.И. Влияние отрицательного отношения к человеку на адекватность представления о взаимоотношениях с ним // Новые исследования в психологии. – 1986. – № 1. – С. 56-58.
8. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.
9. Казанжи М.Й. Психологічний портрет осіб з моноmodalним типом фасиліативності // Наука і освіта. – 2006. – № 3-4. – С. 15-18.
10. Керр М., Боуэн М. Эмоциональная система // Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика. – М.: «Когито-Центр», 2005. – С. 37-80.
11. Кондрашихина О.А. Личностные предпосылки способности к фасилитационному влиянию // Наука і освіта. – 2006. – № 1-2. С. 31-35.
12. Кумскова Т.М. Эмоциональный интеллект: проблема понимания эмоций // Психология XXI века: Тезисы международной научно-практической

конференции студентов и аспирантов 18-20 апреля 2002 г., г. Санкт-Петербург. – СПб., 2002. – С. 22-24.

13. Куницина В.Н., Казаринова Н.В., Поголыша В.М. Межличностное общение: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.

14. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 29-36.

15. Люсин Д.В., Марютина О.О., Степанова А.С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 128-140.

16. Менджеричкая Ю.А. Особенности эмпатии субъектов затрудненного и незатрудненного общения в ситуациях затрудненного взаимодействия: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Ростов н/Д, 1998. – 18 с.

17. Орищенко О.А. Диференційно-психологічний аналіз емпатії: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Одеса, 2004. – 18 с.

18. Панкратов В.Н. Психотехнология управления людьми: Практическое руководство. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 336 с.

19. Санникова О.П. Феноменология личности: Избранные психологические труды. – Одесса: СМІЛ, 2003. – 256 с.

20. Словарь-справочник по социальной психологии / В.Крысько. – СПб: Питер, 2003. – 416 с.

21. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор. – Львов: СВІТ, 2002. – 122 с.

22. Эмоциональная регуляция учебной деятельности: Сб. материалов Всесоюзной конф. / Под ред. А.Я.Чебыкина. – М., 1988. – 256 с.

23. Якубовская М.Л. Эмоциональная регуляция устойчивости личности: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – М., 1988. – 23 с.

24. Eisenberg N., Spinrad T. Emotion-related regulation: Sharpening the definition // Child development. – 2004. – March/April. – V.75. – № 2. – P. 334-339.