

Параскевова К.Г.

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Роль эмоционального интеллекта в структуре эмоциональной саморегуляции

Проблема эмоциональной культуры человека оставалась актуальной на протяжении всей истории человеческого общества. Современные философы вслед за мыслителями древности подчеркивают актуальность проблемы развития эмоциональной компетентности — открытости человека своим эмоциональным переживаниям, связывая ее возможности с гармоничным взаимодействием сердца и разума, аффекта и интеллекта. В современном обществе проблема компетентности в понимании и выражении эмоций стоит достаточно остро,

поскольку в нем искусственно насаждается культ рационального отношения к жизни. Культ рациональности и высокий образовательный ценз непосредственно не обеспечивают гуманистическое мировоззрение и эмоциональную культуру человека.

В ряде современных зарубежных и отечественных теорий эмоция рассматривается как особый тип знания, упорядоченная реакция, которая с целью адаптации фокусирует когнитивную активность и последующие действия [1]. В соответствии с данным подходом выдвигается понятие «эмоциональный интеллект», которое имеет долгую историю формирования. По определению Д. Векслера: интеллект — это совокупность способностей, или глобальная способность индивида действовать целеустремленно, мыслить рационально и эффективно общаться с окружением. Согласно представлениям Х. Гарднера о множественном интеллекте, данное психическое явление включает широкий круг способностей [2]. Модель интеллекта структурирует организацию этого пространства. Модель Х. Гарднера включает семь основных форм интеллекта, среди которых, наряду с традиционными вербальным и логико-математическим, присутствуют пространственный, музыкальный, телесно-кинестетический и социальный интеллект, определяемый как способность понимать людей и управлять ими. Эмоциональный интеллект рассматривается как подструктура социального интеллекта.

Первые публикации по проблеме эмоционального интеллекта принадлежат Дж. Мейеру и П. Сэловею, которые предложили первое определение эмоционального интеллекта и показали, что его можно измерить [3], [4]. Согласно представлениям авторов оригинальной концепции, эмоциональный интеллект — это группа ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих. Структура эмоционального интеллекта представлена следующими компонентами:

1. Распознавание собственных эмоций. Для эмоционального опыта субъекта и для его поведения важно, что переживание эмоции и её определение являются различными феноменами, которые могут быть эмпирически разведены. Определение эмоции рассматривается как результат конструктивных процессов, которые трансформируют перцептивные переживания во внутренний опыт, модифицируя эти переживания. В связи с этим можно привести три основные функции называния эмоций: закрепление опыта, межличностная коммуникация, эмоциональная экспрессия. Распознавание эмоций способствует более эффективной коммуникации, поскольку позволяет адекватно идентифицировать, описывать, перерабатывать и в дальнейшем выражать эмоции.

2. Владение эмоциями. Данный компонент связан с проблемой самоконтроля. Адекватная эмоциональная экспрессия является важным фактором поддержания физического и психического здоровья. Сдерживание эмоций способствует возникновению различных заболеваний. В то же время бесконтрольность эмоциональной экспрессии затрудняет межличностное общение.

3. Понимание эмоций. Самопонимание в целом носит эмоциональный, чувственный, эмпатический, а не рациональный характер. Следовательно, глубина самопонимания, прежде всего, обусловлена уровнем развития эмоциональных способностей, которое в свою очередь обеспечивает осознание эмоций. Понимание эмоций взаимосвязано с возможностями их выражения. Овладение языком эмоций требует усвоения общепринятых в данной культуре форм их выражения, а также понимания индивидуальных проявлений эмоций у людей, с которыми человек живёт и работает.

4. Самомотивация. Эмоции обладают мотивирующей силой, заставляя людей действовать. Эмоция – это средство, с помощью которого взаимодействуют тело и разум [5].

Таким образом, эмоциональный интеллект фокусирует внимание на познании и использовании собственных эмоциональных состояний и эмоций окружающих для решения проблем и регуляции поведения. В отличие от абстрактного и конкретного интеллекта, которые отражают закономерности внешнего мира, эмоциональный интеллект отражает внутренний мир и его связи с поведением личности и взаимодействием с реальностью. Конечный продукт эмоционального интеллекта – принятие решений на основе отражения и осмысления эмоций, которые являются дифференцированной оценкой событий, имеющих личностный смысл [1].

Литература:

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии, 2006, № 3. С. 78 – 86
2. Gardner H. Multiple intelligences. N.Y., 1993.
3. 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.
4. Mayer J.D., Salovey P. Emotional intelligence, 2005 http://www.unh.edu/emotional_intelligence/
5. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция. – Смоленск, СГПУ, 2004. – Ч.1. –с.22-26.