

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Світлана ЧЕЛАЛО (Кіровоград, Україна)

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства одним з найбільш актуальних питань психологічної науки є поняття «емоційний інтелект» – EQ. Таким чином учені позначають здатність людини розуміти й контролювати свої емоції та емоції оточуючих. Вважається, що EQ є набагато важливішим фактором, який сприяє успіху людини, ніж «звичайний» інтелект – IQ. Саме завдяки йому особистість має змогу стати великим бізнесменом, топ-менеджером та ефективним політиком. На цьому наголошує відомий психолог І. Андреева та інші сучасні психологи [1:78].

Аналіз останніх досліджень і публікацій

У вітчизняній психології ХХ століття дослідження інтелекту розвивалися у кількох напрямках: вивчення психофізіологічних задатків загальних розумових здібностей (Б. Теплов, В. Неблїцпи, Е. Голубева, В. Русалов), емоційної та мотиваційної регуляції інтелектуальної діяльності (О. Тихомиров), когнітивних стилів (М. Холодна, Я. Пономарьов). Упродовж останнього часу розвиваються такі нові напрями дослідження, як особливості «імплицитних» теорій інтелекту (Р. Стернберг), регуляторні структури (А. Піаже), зв'язок інтелекту і креативності (Е. Торренс).

Серед західних учених, які розробляли концепції емоційного інтелекту, були Д. Гоулмен, П. Саловей, Дж. Майер, Д. Карузо, Г. Гарднер, Р. Бар-Он, С. Хейн, Р. Купер, А. Саваф.

На сьогодні в Україні з'явилися дослідження з проблем концептуалізації цього феномена, його функцій (Е. Носенко), вивчення EQ як детермінант внутрішньої свободи особистості (Г. Березюк) та показника цілісного її розвитку (О. Філатова).

Введення поняття емоційного інтелекту у психологічний тезаурус сприяло інтенсифікації досліджень, спрямованих на операціоналізацію емоційно-інтелектуального конструкту (І. Андреева, О. Власова, Г. Гарскова, Д. Карузо, Д. Люсін, Дж. Майер, Е. Носенко, Р. Робертс, П. Саловей), дослідження адаптивних функцій та адаптаційного потенціалу емоційного інтелекту (І. Аршава, Р. Бар-Он, М. Бреккет, Н. Коврига, Т. Кумскова, В. Овсянникова, Г. Юсупова), виявлення зв'язку між складовими емоційного інтелекту та лідерськими, управлінськими якостями (Д. Гастелло, Д. Гоулман, В. Єрмаков, А. Мітлош, А. Петровська), розвиток емоційного інтелекту та його складових (М. Манойлова, М. Нгуен, О. Прїймаченко, К. Саарні). Однією з перспективних сфер дослідження емоційного інтелекту є освіта (Е. Аронсон, М. Манойлова).

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз сучасних досліджень емоційного інтелекту в контексті розвитку особистості.

«Традиційний коефіцієнт інтелекту, або IQ, виявляє можливості людини оперувати інформацією, логічними правилами, схемами тощо. Для успіху в житті цього, вочевидь, недостатньо. Потрібно як мінімум ще розуміти почуття, емоції як свої, так і інших людей, керувати ними. Тому дослідники звернулися до так званого емоційного інтелекту – EQ», – зазначає Л. Бурлачук [3: 46].

Можливість кількісно виміряти емоційний інтелект дозволила вченим оцінювати ступінь її впливу на досягнення людини. Більшість досліджень доводять, що EQ – один з центральних факторів успіху. Добре розвинутий емоційний інтелект дає змогу досягти успіху в бізнесі, менеджменті й політиці [5: 12].

На сьогодні у психологічній науці існує дві групи опонентів. Перші психологи стверджують, що рівень EQ закладений у генах як певна біологічна властивість мозку. Їхні опоненти наполягають: емоційний інтелект можливо розвинути й нарощувати [8: 129].

І. Андреева зазначає, що за результатами одного із досліджень з'ясувалося, що рівень емоційного інтелекту дитини пов'язаний з аналогічною якістю його матері, проте з батьківськими характеристиками зв'язок не простежується. Цей факт спростовує «генетичну» теорію і працює на користь «виховної», адже гени успадковуються від батьків у рівній мірі [1: 99].

Але, з іншого боку, простежується чіткий зв'язок між EQ і домінуванням правої чи лівої півкулі мозку, яке є вродженою особливістю. Як відомо, людей можна умовно поділити на «правопівкульних» (краще розвине образне мислення, схильність до творчості та ін.) і «лівопівкульних» (раціональність мислення, здібності до точних наук, логіки). Згідно з деякими дослідженнями, правопівкульні володіють емоційним інтелектом набагато краще.

Дослідники виявили ще одну закономірність: чим вищий рівень освіти батьків і матеріальне становище сім'ї, тим вищими є показники емоційного інтелекту у підлітків. Проте у цій ситуації складно зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки. Можливо, батьки стали можливими завдяки своїй вродженій емоційності і ці гени передали своїй дитині. Не виключено інший варіант: забезпечена і освічена родина більше приділяє уваги дитині, більш гуманно її виховує, що й спричиняє високий EQ [10: 102].

За будь-яких підходів виховання в дитинстві – один з провідних факторів становлення високого рівня EQ. «Схильність батьків до обговорення емоційних проблем сприяє кращому розумінню дитиною власних емоцій і розвитку в неї здатності до саморегуляції... В емоційно благополучних сім'ях складається особлива виховна стратегія, в основу якої покладена увага не стільки до поведінки і подій у житті дитини, скільки до її переживань». Окрему увагу вчені приділяють гендерним відмінностям, зокрема, тому, наскільки особистості прищеплено якості відповідної статі. Виявляється, ні суто чоловічий, ні суто жіночий тип характеру не сприяє високому EQ. Найкращий варіант – це андрогінність, тобто поєднання якостей обох статей. І. Андреева стверджує: «Андрогінність як передумова емоційного інтелекту може формуватися в результаті певної стратегії виховання в родині, за якої у дівчаток розвивається самоконтроль і внутримка, у той час, як прояви співпереживання і ніжних почуттів у хлопчиків не наштовхуються на осуд дорослих. Андрогінні особистості залежно від ситуації можуть бути то незалежними і сильними, то м'якими, турботливими і люблячими» [1: 25-34].

Усе наше існування пронизане почуттями та емоціями. Але «керуємося» ми ними по-різному: хтось добре відчуває і розуміє емоції інших людей, інші навіть у власних розібратися не спроможні. Про першу групу людей зазвичай говорять, що в них добре розвинутий емоційний інтелект. Поняття «емоційний інтелект», як і психологічна концепція, виникло в західній науці в 1990-і рр. Нині теорія емоційного інтелекту (emotional intelligence, EI) надзвичайно розвинута, хоч і піддається критиці через те, що пропагує, на перший погляд, усім відомі істини, лише дещо науковлюючи їх [5: 346].

Під емоційним інтелектом (EQ) маємо на увазі сукупність здібностей, що дають змогу людині усвідомлювати й розуміти як власні емоції, так і емоції оточуючих. Люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту здатні керувати своєю емоційною сферою, їхня поведінка більш гнучка, тому вони з більшою легкістю досягають поставлених цілей шляхом взаємодії з іншими людьми.

У широкому розумінні емоційний інтелект трактують як здатність диференціювати позитивні і негативні почуття, а також знання про те, як змінити свій емоційний стан з негативного на позитивний. У житті нам постійно доводиться взаємодіяти з людьми, і часто головну роль у комунікації відіграє розуміння емоцій. Емоційний інтелект – це здатність людини до усвідомлення, прийняття та управління емоційними станами і почуттями, власними та інших людей, що формуються протягом життя людини у спілкуванні та професійній діяльності. Саме емоційний інтелект пояснює, чому іноді випускники вищих навчальних закладів, з середнім рівнем знань, будують кар'єру, а відмінники часто не досягають професійних злетів, тому існування в людини IQ не є повною гарантією успіху [11: 57].

Люди часто сприймають емоційний інтелект через призму абсолютності поглядів на нього. Його прирівнюють або до «безхребетності» (люди з високим рівнем EQ зазвичай доброзичливі), або до прагнення маніпулювати іншими. На нашу ж думку, емоційний інтелект сприяє пошуку рівноваги між розумом і почуттями, не дозволяє діяти під впливом емоцій і запобігає маніпулюванню з боку інших осіб.

Учені (Д. Гоулман, В. Єрмаков, І. Андрєєва, О. Власова, А. Мітлош, Д. Гоулмен, П. Саловей, Дж. Майер, Д. Карузо, Г. Гарднер, Р. Бар-Он) не дійшли згоди в питанні, чи можна розвивати емоційний інтелект. Частина дослідників вважає, що розвиток піддається лише емоційна компетентність (комунікативні навички), проте емоційний інтелект і емоційна компетентність не тотожні. Їхні опоненти вважають, що EQ розвинути можна, адже нервові шляхи мозку розвиваються більшу половину життя. З достатнім ступенем вірогідності можна твердити, що на емоційний інтелект людини впливають як психологічні (тип мислення і темпераменту), так і соціальні чинники. Тож аби підвищити рівень EQ, слід передусім перевірити рівень свого емоційного інтелекту за допомогою спеціальних тестів.

Дослідження зарубіжних учених довели, що високий рівень загального інтелекту (IQ) не гарантує його володареві успіху в кар'єрі та щастя в особистому житті. Не дивлячись на те, що вітчизняна освіта досі орієнтована на отримання академічних знань та абсолютно ігнорує емоційний інтелект (EQ), практика показує, що саме від нього залежить успіх топ-менеджера, політика, бізнесмена. З огляду на найбільш загальне визначення EQ як на здатність людини тлумачити власні емоції і почуття з метою використовувати отриману інформацію для реалізації своїх цілей, IQ слід вважати системою пізнавальних здібностей (відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, знання та вміння). На відміну від IQ, рівень якого багато в чому визначений генетично, рівень EQ залежить від зусиль самої людини [8: 75].

Ми приєднуємося до думки Д. Гоулмана, який зазначив, що геніальне лідерство зачіпає наші емоції. Не випадково інтерес до тем емоційного інтелекту стрімко зростає у всьому світі. Порівняймо: на початку 1990-х рр. термін «емоційний інтелект» уперше вжив у своїй науковій статті П. Саловей, а вже у 2007 р., за даними сайту EQToday, у мережі Інтернет можна було знайти 486 тис. веб-сторінок, де тлумачилося це поняття [13: 186]. На сьогодні вже достеменно відомо, що без емоційного інтелекту ефективне лідерство неможливе. Д. Гоулман наводить переконливі дані досліджень Гарвардського університету: успішність будь-якої діяльності лише на 33 % визначається технічними навичками, знаннями та інтелектуальними здібностями (тобто IQ людини), а на 67 % – емоційною компетентністю (EQ). Причому для керівників ці цифри різняться ще відчутніше: тільки 15 % успіху визначається IQ, а 85 % – EQ. Автор стверджує, що мікроклімат у колективі на 50–70 % залежить від дій однієї людини – лідера. При цьому тільки один окремо взятий організаційний клімат – емоційне ставлення людей до роботи – здатний пояснити 20–30 % відмінностей у продуктивності праці робітників. Саме емоційний стан керівника реально впливає на психологічний клімат у колективі, а тому й на ефективність праці співробітників [4: 106].

Як показали численні дослідження, між коефіцієнтом інтелекту людини і її успіхами немає прямого зв'язку. Успіх людини, вміння будувати соціальні зв'язки та досягати поставлених цілей безпосередньо залежать від її емоційного інтелекту. Сучасні успішні люди активно застосовують не тільки логіку, а й емоції. Поширене нині поняття «бізнес-інтуїція» базується передусім на аналізі емоційної інформації, більш точної і різноманітної, ніж логічна. «Емоційний розум» працює набагато швидше, ніж неокортекс (зона кори головного мозку, що відповідає за вищі нервові функції), устигаючи обробити значно більше інформації.

В EQ простежується декілька рівнів. Перший – усвідомлення своїх емоцій, вміння визначити, яку емоцію відчуваєш на цей час, з'ясувати, які базові емоції покладено в основу складної емоції. Другий рівень – вміння керувати власними емоціями, визначити джерело і причину їх виникнення, ступінь корисності, змінювати інтенсивність емоцій, заміщати їх іншими. Третій – усвідомлення емоцій інших людей, визначення емоційних станів за вербальними і невербальними ознаками. Четвертий – управління емоціями інших людей, цілеспрямована дія на їх емоції. Звідси випливає, що емоційний інтелект – це самосвідомість, самоконтроль, соціальна чуйність та управління стосунками. Умілий оратор – лідер-тактик, здатний вкликати у слухачів необхідні відчуття і емоції на нетривалий час. А лідер з високим рівнем емоційного інтелекту – не тільки тактик, але й стратег, у змозі керувати своїм емоційним станом та станом співробітників протягом тривалого часу [10:101].

На сьогодні можна з упевненістю твердити, що емоційні ресурси організації настільки ж значущі, як інші види ресурсів. Існує поняття «емоційний менеджмент» – управління емоційними ресурсами компанії з метою підвищення ефективності бізнесу. Саме тому значна кількість компаній уводять в програми розвитку компетенцій співробітників курси з розвитку емоційної компетентності. Вирішальним для цих організацій не є питання, що це таке EQ і для чого це необхідно компанії, а те, як його розвинути.

У структурі емоційного інтелекту виокремлюють два аспекти – внутрішньоособистісний і міжособистісний. Перший характеризується такими компонентами, як самооцінка, усвідомлення власних почуттів, впевненість у собі, терпимість, самоконтроль, відповідальність, мотивація досягнень, оптимізм і гнучкість. Міжособистісний аспект містить емпатію, толерантність, комунікабельність, відкритість, діалогічність, антиципацію. Рівень емоційного інтелекту є важливим засобом успішної самореалізації особистості. Високий емоційний інтелект допомагає збалансувати емоції і розум, відчувати внутрішню свободу та відповідальність за себе, усвідомити власні потреби і мотиви поведінки, рівновагу, а також скоригувати стратегію власного життя. Він асоціюється з почуттям загального щастя. Низький емоційний інтелект призводить до нещастя і характеризується страхом, самотністю, нестабільністю, агресією, почуттям провини, депресією, фрустрацією.

Глибокі соціально-економічні та духовні зрушення, що відбуваються в Україні, сприяють утвердженню особистості як найвищої соціальної цінності, найповнішому розвитку її здібностей, задоволенню широких потреб, забезпеченню гармонізації міжособистісних стосунків. Практична реалізація цих завдань багата в чому залежить від самої особистості, її здатності вільно орієнтуватися в соціальному просторі, розуміти особливості розвитку й самореалізації, оволодівати науковою інформацією. Складність і різнобічність функціонування сучасного суспільства як динамічного соціального організму, зростання його системних змін зумовлюють гостру потребу розвитку потенціалу емоційного інтелекту людини задля її ефективної соціальної адаптації та успішної самореалізації. За таких умов зростає науково-психологічний інтерес до проблем EQ. Якщо в XX ст. освіта, дипломатія, управління та бізнес вимагали розвитку логічного інтелекту, то в XXI ст., коли процес глобалізації охопив усі сфери життя, перспективним є поглиблення емоційного й пов'язаних з ним форм практичного і творчого інтелекту [2:22].

Емоційний інтелект – це поєднання інтелекту та емоцій за яких особистість здатна розбиратися в своїх і чужих почуттях, рахуватися з оточуючим і будувати з ними відносини на основі довіри і співпереживання. Це дозволяє людям легше взаємодіяти один з одним в колективі, реалізуючи свої здібності і не заважаючи творчому прояву інших. Давайте згадаємо, як поведуться діти під час гри. Одні лідирують, інші підкоряються, це залежить від характеру. Але психологів цікавить ще й те, як діти вписуються у колектив. Виявляється, найкраще це роблять ті діти, які, включаючись в гру, не прагнуть відразу нав'язувати свої правила. Спочатку вони уважно стежать за грою і зосереджуються на ній. Потім намагаються якомога точніше відтворити її, тільки закріпивши своє позитивне ставлення всередині колективу, діляться власними планами. Це – пробраз так званої соціально-компетентної поведінки: спочатку співпраця з підпорядкуванням чужим правилам, а потім спроба запропонувати свої конструктивні ідеї. Погодьтеся, для такого підходу потрібне вміння чути і розуміти оточуючих.

Висновки.

Емоційний інтелект є головною складовою у досягненні максимального відчуття щастя та успішної самореалізації. EQ – необхідний чинник активізації розумової вправності, оскільки визнання своїх почуттів і керування ними в конструктивний спосіб збільшує інтелектуальні сили особистості. Підвищення рівня емоційного інтелекту цілком можливо, проте не за допомогою традиційних програм навчання, спрямованих на ту частину мозку, яка керує нашим раціональним ідеями, а тривала практика, зворотний зв'язок з колегами та особистий ентузіазм у прагненні змінити себе є істотним кроком на шляху до підвищення EQ і, як наслідок, – успішної самореалізації.

На нашу думку, емоційний інтелект сприяє пошуку рівноваги між розумом і почуттями особистості, не дозволяє діяти під впливом емоцій і запобігає маніпулюванню з боку інших осіб. Емоційний інтелект особистості можливо розвинути й нарощувати, він є поглибленням емоційного й пов'язаних із ним форм практичного і творчого інтелекту, управління емоціями інших людей, цілеспрямована дія на їхні емоції. Звідси випливає, що емоційний інтелект – це самосвідомість, самоконтроль, соціальна чуйність та управління взаєминам між двома і більше опонентами, що позитивно впливає на розвиток особистості у сучасному суспільстві.

БІБЛІОГРАФІЯ:

1. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. И. Андреева. – Иовополоцк : ПГУ, 2011. – 388 с.
2. Березюк Г. Эмоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості / Г. Березюк // Психологічні студії Львівського ун-ту. – 2002. – С. 20–23.
3. Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика / Л.Ф. Бурлачук. – СПб.: «Пітер», 2002. – С. 67–69.
4. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. / Д. Гоулман. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – С. 104–109.
5. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2002. – 752 с. – (Серия «Мастера психологии»).
6. Либин А. В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций [2 изд.] / А.В. Либин. – М.: Смысл; Per Se, 2000. – 549 с.
7. Морозов С. М. Психометрический контроль та конструювання психодіагностичних тестів: навч. посібник / С.М. Морозов. – К.: РВЦ «Київський ун-т», 1999. – 95 с.
8. Практический интеллект / [Дж. Стейнберг, Дж. Б. Форсайт, Дж. Хедланд и др.]. – СПб: Питер, 2002. – 272 с. – (Серия «Мастера психологии»).
9. Райгородский Д. Я. Практическая психодіагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. / Д.Я. Райгородский. – Самара: – Изд-во «Торус-К», 2000. – 672 с.
10. Филатова О. Эмоциональный интеллект как показатель целостного развития личности / О. Филатова // Персонал. – № 5. – 2000. – С. 100–103.
11. Фетискин И. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [учеб. пос.] / И. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов – / И.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Ин-т Психотерапии, 2005. – С. 57.
12. Robert K. Cooper, Ayman Sawaf. EQ inteligencia emocionalna w organizacji i zarzadzaniu / Robert K. Cooper, Ayman Sawaf. – Warszawa, 2000. – 423 s.
13. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition, and Personality, 1990. Vol. 9. P. 185–211.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Челало Світлана Андріївна – концертмейстер, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Коло наукових інтересів: психологія здоров'я особистості, музикотерапія, арт-терапія.