



TURAN
UNIVERSITY

УНИВЕРСИТЕТ «ТУРАН»

Н.Н. ХОН

**ПСИХОЛОГИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА**

Учебное пособие

**Алматы
2019**

УДК 159.9
ББК 88.4
Х77

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

1. Аймаганбетова О.Х. - доктор психологических наук, профессор
2. Касымжанова А.А. – кандидат психологических наук, доцент
3. Мухитдинова Т.М. - доктор Ph.D по психологии

Хон Н.Н.

Х77 Психология эмоционального интеллекта: учебное пособие / Н.Н. Хон.
– Алматы: Университет «Туран», 2019. – 112 с.

ISBN 978-601-214-408-6

Данное учебное пособие предназначено для студентов отделения психологии, изучающих дисциплину «Психология эмоционального интеллекта». Тема эмоционального интеллекта имеет большое теоретическое и практическое значение. Всюду, где имеет место коммуникация «человек-человек», эффективность деятельности и качество человеческих отношений прямо зависят от умения понимать эмоции и управлять эмоциональным состоянием, как своим, так и другого человека. Это особенно актуально для трудовой деятельности практического психолога, которая непосредственно связана с пониманием и управлением эмоциями человека. Пособие будет полезно всем, чьи профессиональные интересы связаны со сферой образования, воспитания и оказания психологической помощи населению.

ISBN 978-601-214-408-6

УДК 159.9

ББК 88.4

© Хон Н.Н., 2019

© Университет «Туран», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ТЕМА 1. СУЩНОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА (ЭИ)	6
ТЕМА 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПОНЯТИЯ ЭИ	10
ТЕМА 3. ТЕОРИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА	15
ТЕМА 4. ЭМОЦИИ. ВИДЫ И ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ	21
ТЕМА 5. ПОНИМАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ	33
ТЕМА 6. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ЭИ	40
ТЕМА 7. ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В СФЕРЕ ЭИ	44
ТЕМА 8. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СПОРТЕ	49
ТЕМА 9. ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА	57
ТЕМА 10. ЭИ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КРЕАТИВНОСТЬ	62
ТЕМА 11. ЭИ В ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОКОНСУЛЬТИРОВАНИИ	67
ТЕМА 12. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА	74
ТЕМА 13. ЭИ: ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ	79
ТЕМА 14. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ПОВЕДЕНИЕ	90
ТЕМА 15. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ИССЛЕДОВАНИИ ЭИ	97
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	104

ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «Эмоциональный интеллект» предназначена для студентов бакалавриата, будущих специалистов в области психологии.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать мировые тенденции в сфере исследований эмоционального интеллекта (ЭИ), уметь диагностировать ЭИ и анализировать уровень его развития, владеть технологиями регуляции своего эмоционального состояния.

Актуальность курса связана с тем большим значением, которое имеет тематика эмоционального интеллекта в современных психологических исследованиях, а также с большим практическим значением в различных сферах практики. Так, эмоциональный интеллект активно анализируется в связи с проблемой повышения качества руководства и эффективности компании в целом. В частности, эмоциональный интеллект позволяет руководителю гибко управлять людьми на основе управления эмоциями в деловом взаимодействии. В осуществлении коммуникаций в коллективе также важно управление атмосферой контакта, переговоров и отношений.

В деловых отношениях, например, в переговорах, решении конфликтных ситуаций важно владеть эмоциями, положительно и отрицательно влияющими на эффективность деятельности, знать способы подключения конструктивных эмоций для получения нужных результатов.

Как руководитель, так и подчиненные должны владеть техниками регуляции эмоционального состояния, в особенности в целях профилактики эмоционального выгорания.

Поскольку эмоции тесно связаны с мотивацией работы и учебы, эмоциональный интеллект способствует индивидуальному подходу к мотивации сотрудников и студентов, улучшает управление эмоциями в ситуациях взаимодействия с другими людьми, облегчает поиск мотивационных факторов. Эмоциональный интеллект в современном мире является регулятором успешной карьеры, успешного достижения поставленных целей.

Велико значение эмоционального интеллекта для формирования успешного командного взаимодействия, мотивирования людей в команде, стимулирования изменений.

В семейных и дружеских отношениях очень важно понимание своих чувств, т.е. самоосознание, управление своими эмоциями в стрессовом состоянии, регуляция своего уровня активности. И на работе, и дома важно качество обратной связи, которую мы даем друг другу в повседневном общении, в особенности, при предоставлении негативной обратной связи с целью предотвращения конфликтных ситуаций.

В сервисных организациях при предоставлении медицинских, образовательных и других услуг населению, а также при осуществлении продаж и обслуживания важна клиентоориентированность, которая

непосредственно отражает уровень развития эмоционального интеллекта. Вместе с тем, как известно, далеко не весь персонал хорошо владеет техниками развития эмоционального интеллекта, в связи с чем продолжается совершенствование тренинговой работы в этом направлении.

Важный прикладной аспект ЭИ связан с проблемой психологической безопасности и толерантности личности. Растут темпы жизни и потоки информации, при этом сокращается время межличностного общения – незаменимого фактора эмоциональной разгрузки, тем выше должно быть ее качество в современном мире.

Эмоциональная регуляция как в индивидуальном, так и групповом общении чрезвычайно необходима в условиях нарастания миграционных потоков, в частности внутренних мигрантов в крупные города Казахстана.

Актуальна проблема развития толерантности различных социальных групп населения, представителей различных поколений и этносов в многонациональном обществе. Ее невозможно решить без соответствующей образовательной и воспитательной работы, в частности, в условиях организаций высшего и среднего образования. Поэтому курс, посвященный теме эмоционального интеллекта, является актуальным для будущих психологов.

ТЕМА 1. СУЩНОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА (ЭИ)

Теоретическая и прикладная актуальность проблемы эмоционального интеллекта

Определение и основные понятия психологии ЭИ

Теоретическая и прикладная актуальность проблемы эмоционального интеллекта

Понятие эмоционального интеллекта вошло в научный обиход более 20 лет назад.

В XXI веке этому понятию посвящено огромное количество публикаций, интерес исследователей вызывают как теоретические аспекты (что такое эмоциональный интеллект, какова конструктивная валидность этого понятия, насколько валидны и надежны методы измерения эмоционального интеллекта), так и прикладные (как влияет ЭИ на эффективность трудовой и учебной деятельности, как связан он с проблемами здоровья). В целом, ЭИ стал местом пересечения таких разных сфер человеческой деятельности, как психологическая наука, практика образования, здравоохранения и труда.

Понятие ЭИ связано с такими классическими разделами психологии, как психодиагностика, психология эмоций и психология интеллекта. И хотя история изучения ЭИ на фоне этих классических направлений относительно нова, число публикаций непрерывно растет, отражая растущий интерес к ЭИ как теоретиков, так и практиков. Интерес к проблеме ЭИ проявляют не только представители академической науки, но и популяризаторы психологии, журналисты, заинтересованные в создании эффективного организационного климата на предприятиях и рассматривающие потенциал ЭИ в повышении эффективности командной работы, лидерства, руководства, управления. И если в чисто научной среде существуют стандартные требования валидности, надежности, математико-статистической обоснованности выводов, то в среде практиков на первый план выходит очевидность полезности понятия ЭИ, о чем говорят данные наблюдения непосредственно на производстве.

Так, существует сообщество практиков EI Consortium, обобщающее практику применения и использования понятия ЭИ в самых различных сферах современного производства – от военных отраслей до хлебопекарной промышленности и спорта. В этом сообществе немало бывших сотрудников университетов, разочаровавшихся в академической психологии в той степени, в какой она на сегодняшний день сосредоточена на исследовании и несколько дистанцирована от запросов практики (<http://www.eiconsortium.org/>).

Не секрет, что сегодня можно быть успешным академическим исследователем в области психологии эмоций, психологии интеллекта, или

даже психологии эмоционального интеллекта, и в то же время быть далеким от практического применения академических знаний при решении проблем в сфере продаж, маркетинга, решении конфликтных ситуаций, в нестандартных или экстремальных ситуациях общения и взаимодействия, в том числе, в контексте собственной личной и профессиональной жизни. Парадоксально, но в то же время и закономерно, что рекламу самому понятию ЭИ сделали отнюдь не профессиональные психологи, авторы понятия ЭИ, а те, кто сумел «продать» идею и представить широкой общественности ЭИ как бренд.

Анализируя современное состояние проблемы эмоционального интеллекта, необходимо отметить, что будущее в развитии теории эмоционального интеллекта неразрывно связано с разработкой прикладных аспектов, например, с проблематикой психологии спорта, интересующейся ролью эмоций в понимании противника во время спортивных соревнований и управлением эмоциями у элитных спортсменов. В настоящее время становится все более очевидным то обстоятельство, что успех в спорте и сама продолжительность спортивной карьеры являются результатом не только физического совершенства и тактико-технического мастерства спортсменов, но в значительной степени и их эмоциональной грамотности, культуры управления своим эмоциональным состоянием. Другим перспективным прикладным направлением является индивидуальный и дифференцированный подход к сотрудникам мультинациональных организаций или при осуществлении международных проектов, вытекающий из реальных различий эмоционального интеллекта в географическом и языковом контексте.

Эмоциональный интеллект остается важной темой в рамках организационной психологии в различных сферах производства, в сфере бизнеса, в области менеджмента по персоналу. Отдельный интерес всегда представляла проблематика здоровья, связанная с эмоциональным интеллектом, в особенности в связи с проблемами соматического здоровья и психических расстройств. В области образования существуют проблемы, связанные с учебной успеваемостью и оттоком студентов, которые исследователи неслучайно связывают с эмоциональным интеллектом организации, что представляет практический интерес для преподавателей и администрации университетов. Темой, которая не теряет своей актуальности, является разработка валидных и надежных методов измерения эмоционального интеллекта, сочетания объективных и субъективных мер (самоотчета). В настоящее время эти измерения слабо связаны между собой, что заставляет задуматься над тем, измеряют ли они один и тот же или же разные теоретические конструкты. Встает практически важный вопрос о выборе методик измерения для проведения исследования.

Наконец, последним по списку, но не последним по значению является теоретический вопрос о природе эмоционального интеллекта, о том, что же

скрывается под маркой «эмоционального интеллекта». С одной стороны, его логично рассматривать по аналогии с интеллектом как переработку информации, эмоциональной информации, в данном случае. Ситуация выглядит именно так, когда речь идет о понимании эмоций, испытываемых другим человеком. В таком случае, тесты эмоционального интеллекта должны показывать положительную корреляционную связь с тестами интеллекта. Кроме того, показатели эмоционального интеллекта должны также хорошо соотноситься с показателями эмоционального поведения, с тем, как человек справляется со стрессом, с оценками других людей. И если рассматривать эмоциональный интеллект все же как интеллект, а не черту личности, то и взаимоотношения его с личностными переменными должны быть похожими на отношения интеллекта и личности.

Определение и основные понятия психологии ЭИ

В настоящее время сформулировано около 20 различных определений эмоционального интеллекта. Все они находятся в логических отношениях дополнения, включения, пересечения. К наиболее общим в американской психологии можно отнести определения проф. Джеральда Мэтьюса (с коллегами), согласно которым эмоциональный интеллект предстает как способность идентифицировать и выражать свои эмоции, ассимилировать эмоции в мышление и регулировать как позитивные, так и негативные эмоции у себя и других людей (Мэтьюс Дж., Зайднер М., Робертс Р.Д., 2004).

В российской психологии наиболее общее определение дал Д.В. Люсин, согласно которому эмоциональный интеллект – это способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими (Люсин Д.В., 2004).

К числу основных понятий психологии ЭИ относятся: эмоции, интеллект, множественный интеллект, социальный интеллект, эмоциональная компетентность, эмоциональная креативность, диагностика ЭИ, развитие ЭИ.

Эмоции – это особый тип знания. В процессе филогенеза эмоциональное отражение опережало интеллектуальное отражение. Несмотря на относительную «грубость» эмоционального отражения, оно намного быстрее и потому эффективнее ориентирует живое существо в ситуации биологического выживания. Выделяют основные базовые эмоции: радость, печаль, гнев и страх. Эмоциональный интеллект в первую очередь связан с этими эмоциями, хотя ряд авторов несколько расширяют этот список.

Интеллект

В психологии насчитывают с десяток различных подходов к описанию сущности и структуры интеллекта. Обобщенно можно выделить психометрические и структурные теории интеллекта. В первом случае интеллект рассматривается как быстрое и правильное решение логических

задач. Во втором – как своеобразное качество решения, при этом признается возможность различных путей решения, отражающих качественное своеобразие человеческого ума. Интеллектуальное отражение, в сравнении с эмоциональным, всегда медленнее, однако и намного точнее.

Множественный интеллект

На пути к определению эмоционального интеллекта важную роль играет понятие множественного интеллекта. Признание множественности интеллекта носило пионерский характер и впервые было описано Гарднером, выделявшим 7 основных видов интеллекта. Одним из них являлся социальный интеллект.

Социальный интеллект

Это способность понимать людей и управлять ими. При таком подходе к социальному интеллекту эмоциональный интеллект выступает как его подструктура, определяющая успешность общения и социальную адаптацию.

Эмоциональная компетентность – ЭИ как способность, позволяющая достичь эффективности при выполнении определенной деятельности

Эмоциональная креативность – способность переживать и выражать новые оригинальные эмоции.

Диагностика ЭИ – измерение уровня развития ЭИ с использованием различных шкал с помощью тестов и других процедур.

Развитие ЭИ – изменение уровня ЭИ, его рост по различным показателям в результате обучения и в процессе накопления жизненного опыта

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте определение эмоционального интеллекта.
2. В чем заключается практическое значение проблематики ЭИ?
3. Дайте понятие социального интеллекта.
4. С какими классическими разделами психологии связано понятие ЭИ?
5. Опишите ассоциативное поле понятия ЭИ.

Литература:

1. <http://www.eiconsortium.org/>
2. Мэтьюс Дж., Люсин Д.В., Робертс Р.Д., Зайднер М. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология. – 2004. – № 4. – С. 3–26.
3. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. – М.: ИПРАН, 2004. – С. 29-36.

ТЕМА 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПОНЯТИЯ ЭИ

Тема аффекта и интеллекта в философии

Современная история изучения эмоционального интеллекта

Тема аффекта и интеллекта в философии

Сократ и Платон учили, что разум должен быть господином, а эмоции – рабом. Философия стоицизма также призывала к бесстрастному отношению и говорила о бессмысленности эмоциональных привязанностей. Эмоции появляются только тогда, когда Ваши суждения ошибочны. Эмоции можно и должно контролировать. Впоследствии в европейской культуре утвердился взгляд о том, что источником эмоций являются не сами события, а та интерпретация, которую придает им человек.

Аристотель подчеркивал обоюдное влияние разума и эмоций. С одной стороны, разум должен сдерживать эмоции, с другой – эмоции гнева и страха могут повлиять на суждения человека.

Отсюда идея об умеренности в эмоциях. Ставится задача не абсолютного преодоления страха, а его умеренного проявления. Только дурак ничего не боится, только трус не может контролировать свой страх, хочешь быть адаптированным в обществе – будь умерен в своих эмоциях.

В эпоху Просвещения признавалась двоякая функция эмоций: с одной стороны, они подрывают способность к рассуждениям, с другой – могут укреплять те мысли, которые благотворны, но слабы и нуждаются в эмоциональной поддержке. Если с позиций современных представлений о целеполагании определить, какова функция надежды, мечты, то оказывается, что это именно эмоциональная поддержка, необходимая в период, пока цель нечетко определена и способы ее достижения еще неясны человеку. Эмоции, относящиеся к будущему, позволяют выйти из пространства бытия «здесь и теперь» и дать человеку энергию в тот момент, когда нет логического обоснования того, что стоит продолжать усилия.

Это ярко видно в сфере научных открытий, история которых свидетельствует о том, что без человеческой мечты и надежды были бы невозможны великие свершения человеческого разума.

Особенно ярко позитивную роль эмоций высветил романтизм как культура, отражающая богатство эмоциональных переживаний человека, само право человека жить так, как он чувствует, а не только так, как должен, как считает общество.

Музыка Бетховена, Шопена, Листа и других романтиков открывает богатство и яркость индивидуальных переживаний, которые могут являться источником радостного и вдохновенного отношения к миру и другим людям.

В восточной философии подчеркивается отрицательная роль эмоций гнева, страха, которые могут делать человека зависимым, в то время как его цель лежит в достижении спокойствия и свободы.

Об избавлении от власти эмоциональных переживаний говорит и буддизм. Как же можно освободиться, например, от эмоции гнева? Необходимо осознать его, а затем отреагировать, выплеснуть.

Идеальным эмоциональным состоянием является сострадание. В различных странах в разных формах развивается движение служения обществу, которое основано на этом чувстве. Оно отражает всеобщую связь живых существ и взаимопомощь как в масштабе малых групп, так и при организации международных мероприятий, таких как крупные международные соревнования, выставки и т.д. в форме волонтерского служения. Есть и разнообразные общественные объединения, служащие той же цели.

Как известно, христианство избрало основой человеческих отношений эмоциональную, а не интеллектуальную составляющую – любовь, агапе, бескорыстное служение. Любовь стала новым измерением человеческих отношений и проявлением истинных качеств и достоинств человека. Без эмоционального измерения меркнет значение любых интеллектуальных и материальных достижений, теряется их смысл.

Буддист стремится к такому состоянию души, при котором он желает счастья другим. Американский актер Ричард Гир усвоил эту истину в качестве правила ежедневного общения с другим человеком (не только другом, но и врагом) и рекомендует начинать общение с мысленного пожелания «Я желаю тебе счастья». После этого общение даже с врагом начинает незаметно протекать по-другому. Вы становитесь свободным от раздражения и начинаете видеть положительные черты в этом человеке.

Если говорить о других «высоких» эмоциональных состояниях, то это сострадание как стремление освободить других от страдания, это радость без зависти при созерцании счастья и благополучии другого человека, наконец, это невозмутимость и мужество при столкновении с несчастьем. Это определенная жизнестойкость перед лицом неудач, возникающая в культуре постоянного мыслительного анализа своих действий и их результатов.

Идеалом является эмоциональная стабильность в любое время и в любых ситуациях. Востоку вообще присуща идея гармонии разума и сердца, эмоций и интеллекта. Абай подчеркивал, что ни разум, ни эмоции в отдельности не принесут человеку счастья. Он воспевал триединство эмоций, разума и воли.

*Чувство, волю и разум сведи в одно,
Лишь тогда величье тебе суждено.
Друг без друга они цены лишены,
И безвольное сердце, поверь, смешно!*
(Кунанбаев А. Избранное. – М., 1945. – С. 85)

Кто сердцем чист, чей светел ум,

Тем речь твоя – не праздный шум.
(Кунанбаев А. Избранное. – М., 1945. – С. 73)

Аль-Фараби в «Трактате о взглядах жителей добродетельного города» и «Основы мудрости» пишет о развитии ощущений (об осязании, ощущении тепла, холода, затем зрительной чувствительности, ощущении цвета, света и всего видимого), о том, что вместе с развитием чувствительности у человека возникают эмоции, которые влекут его к тому, что он ощущает, либо удаляют его от него, благодаря эмоциям появляются чувства симпатии или антипатии к ощущаемым вещам.

После того, как вещи ушли из поля зрения чувств, возникает воображение, позволяющее комбинировать образы ощущений, а затем – рациональное познание.

Разумная сила человека делится на теоретическую (назарийя), при помощи которой человек овладевает наукой, и практическую (амалийя), которая делится на профессиональную и мыслительную. При помощи профессиональной силы человек овладевает искусствами и ремёслами, при помощи мыслительной – размышляет и рассуждает о том, что следует и чего не следует делать.

Таким образом, между эмоциями и интеллектом существует преемственность и эмоции в онтогенезе первичные, но именно теоретический интеллект является той силой, которая выводит человека из круга его повседневной жизни и позволяет выйти на научный уровень познания мира. (Аль-Фараби. Философские трактаты).

Современная история изучения эмоционального интеллекта

Упражнение. История изучения эмоций, интеллекта и эмоционального интеллекта в XX-XXI веке

Обоснуйте на примерах конкретных исследований этапы изучения эмоций, интеллекта и эмоционального интеллекта в современной истории психологии.

№ п/п	Годы	Характеристика
1	1900 – 1969	Относительная обособленность исследований эмоций и интеллекта
2	1970 – 1989	Интерес к изучению связи эмоций и интеллекта
3	1990 – 1994	Начало исследования ЭИ
4	1995 – по настоящее время	Теоретические и эмпирические исследования ЭИ во многих странах мира

В настоящее время ученые продолжают развивать теоретическое понятие эмоционального интеллекта, связывая его, в частности, с понятием психологической культуры.

Считается, что о психологической культуре можно судить по уровню эмоционального интеллекта. Были изучены показатели сформированности эмоционального интеллекта курсантов военных вузов (n = 126) (Щербаков С.В., 2015).

Упражнение. ЭИ и психологическая культура

Проанализируйте показатели сформированности ЭИ курсантов и сделайте выводы

Шкалы эмоционального интеллекта	Распределение курсантов по уровням сформированности эмоционального интеллекта, %		
	низкий	средний	высокий
Понимание чужих эмоций	35,7	35,7	28,6
Управление чужими эмоциями	17,8	42,9	39,3
Понимание своих эмоций	35,7	42,9	21,4
Управление своими эмоциями	32,1	45,8	22,1
Контроль экспрессии	14,3	50,0	35,7
Межличностный эмоциональный интеллект	21,4	50,0	28,6
Внутриличностный эмоциональный интеллект	42,8	35,8	21,4
Способность к пониманию своих и чужих эмоций	28,6	46,4	25,0
Способность к управлению своими и чужими эмоциями	14,3	50,0	35,7
Интегративный показатель общего эмоционального интеллекта	26,4	40,7	32,9

Упражнение. Тема эмоций и интеллекта в фольклоре

Исходя из смысла этих высказываний, что должно руководить поведением человека: интеллект или эмоции?

Смех без причины – признак дурачины

Где умному горе – там глупому веселье

Когда дурак ворчит – умный молчит

Дурак кричит – умный молчит

Вопросы для самоконтроля:

1. Как античные философы рассматривали проблему соотношения эмоций и разума в регуляции поведения человека?
2. Каковы взгляды Абая Кунанбаева на вопрос о соотношении эмоций и интеллекта?
3. Каковы взгляды аль-Фараби на вопрос о соотношении эмоций и интеллекта?
4. Каковы этапы развития современной истории понятия ЭИ?
5. Как связаны ЭИ и эмоциональная культура?

Литература:

1. Кунанбаев А. Избранное. – М., 1945. Цит. По: Орынбеков М.С. Духовные основы консолидации казахов. – Алматы: ИД «Аркаим», 2001. – С. 191-208.
2. Аль-Фараби. Философские трактаты. – Алма-Ата: Наука, 1972. – 430 с.
3. Щербаков С.В. Эмоциональный интеллект как структурный компонент психологической культуры курсантов военных вузов // Фундаментальные исследования. – 2015. – №2(19). – С. 4336-4339.

ТЕМА 3. ТЕОРИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Психометрический подход

Структурный подход

Психометрический подход

Теоретически вопрос эмоционального интеллекта – это вопрос о соотношении аффективных и интеллектуальных процессов, вопрос о критериях их разграничения.

Возникающие эмоции, с одной стороны, отражают определенный опыт переживания, с другой стороны, фокусируют когнитивную активность в определенном направлении, мотивируя на определенные действия.

Традиционно, интеллект рассматривается как структура, процессуально представленная в виде мышления как решения проблем (задач), а также как способность обучения. Обобщая, можно сказать, что интеллект – это способность рационально мыслить, планировать и адаптироваться к изменениям окружающей среды. В психологии адаптационное предназначение интеллекта ярко представлено в теории Жана Пиаже, который рассматривал аккомодацию и ассимиляцию как два различных адаптационных процесса. В процессе развития интеллект преобразуется качественно, реализуясь все более сложными и совершенными мыслительными операциями и приводя ко все более эффективной адаптации.

Аффективная и интеллектуальная природа психики, таким образом, имеет как сходства, так и различия, когда речь идет об адаптации.

Идея измерения эмоционального интеллекта отражена в модели Люсина, создавшего методику, получившую широкое применение среди отечественных исследователей. В новейшей версии методика включила в себя не только опросник, но и видеозадания, адаптация которых к казахстанским культурным реалиям является актуальной, но пока не до конца разрешенной задачей.

Согласно представлениям Дж. Майера, П. Саловея, Д. Карузо, эмоции возникают в паттернах определенных социальных ситуаций. Ситуация несправедливости или блокады страстно желаемой цели (независимо от того, воображаемой или реальной) переживается как эмоция гнева. Ситуация потери переживается как эмоция печали.

Психометрический подход к интеллекту привел к созданию тестов интеллекта, наиболее мощным из которых в современной психологии является тест Векслера. Он позволяет проводить диагностику интеллекта как решения логических проблем на вербальном и невербальном уровнях, используя шкалу интервалов, при наличии норм, специфичных для разного пола и возраста.

Исторически впервые диагностика развития интеллекта была осуществлена с помощью теста, предложенного в 1905 году А. Бине и

Т. Симоном. Тест основывался на теоретическом представлении об интеллекте как биологически обусловленном феномене, обучение здесь не имело значения.

Было введено понятие умственного возраста как показателя интеллекта. Умственный возраст определялся по успешности решения тестовых заданий. Впоследствии в работах В. Штерна было введено понятие коэффициента интеллекта (IQ). Для его расчета использовалось частное от деления умственного возраста на хронологический возраст, умноженное на 100. Этот коэффициент уже был пригоден для оценки уровня интеллекта детей независимо от их возраста. Идея измерения эмоционального интеллекта возникла по аналогии с тестами интеллекта и рассматривалась как очень привлекательная в связи с общей актуальностью и интересом к этой предметной области.

Известный специалист в области психологии интеллекта В.Н. Дружинин считал, что все работы в области психологии интеллекта условно можно отнести к психогенетике интеллекта; дифференциальной психологии (и психометрике интеллекта), а также к общей психологии интеллекта, указывая, что именно в первой и второй областях исследований получены наиболее значительные результаты, в то время как к общей психологии интеллекта, менее связанной с практическими приложениями, исследователи проявляют значительно меньше интереса.

Общая психология, в отличие от прикладных направлений, исходит из более целостного подхода и взгляда на человека. Она менее зависит от конкретного содержания психических явлений и больше сосредоточена на процессуальных особенностях психического, имеющих общий характер. Неслучайно то, что психометрическое направление в исследованиях интеллекта выросло на базе дифференциальной психологии, в то время как общая психология интеллекта стремится не к дифференциации, а к поиску общих закономерностей. Естественной методологической основой такого подхода в психологии интеллекта является структурный подход.

Структурный подход

Согласно представлениям С.Л. Рубинштейна, Л.М. Веккера и других авторов, интеллект не сводится к одному только мышлению, но включает в себя всю линейку познавательных процессов, в которой мышление является высшей ступенью, интегратором всех других познавательных процессов.

Эмоции отражают не столько общие и закономерные отношения между объектами окружающей среды, сколько конкретную ситуацию удовлетворения/неудовлетворения потребностей человека в каком-то объекте или его функции в определенной ситуации восприятия или представления.

Эмоции отражают уровень и качество адаптированности субъекта познания к окружающей среде. В процессе филогенеза аффективная природа человека имела адаптивное значение и, являясь более простой и

менее детализированной, имела преимущество в скорости, позволяющей организму быстро принимать принципиально различные решения, имеющие значение для выживания в окружающей среде.

Адаптационные возможности интеллектуального отражения, как известно, состоят в более тонкой и детализированной структуре отражения и, соответственно, более тонкой регуляции ответной реакции.

В информационном подходе Л.М. Веккера сделана попытка на едином языке описать не только разноуровневые психические процессы, входящие в «линейку познавательных процессов», но и допсихический уровень отражения, что существенно расширяет масштаб представлений о единстве человеческого отражения, традиционно представленный как физиологическое, так и психологическое знание. Это позволяет более четко очертить то новое качество, которое обретает человек в качестве субъекта психического отражения. В эмпирических исследованиях в школе Веккера, с одной стороны, прослеживалось стремление измерения интеллекта, причем, в рамках новой, энергетической парадигмы, с другой – прослеживался отчетливый интерес к качественным особенностям интеллектуальных решений.

Выделение качественно различных процессов интеллектуальной адаптации можно наблюдать и в концепции Жана Пиаже, в его анализе ассимиляции и аккомодации.

В области общей психологии интеллекта подходы российских исследователей различны: если В.Н. Дружинин подчеркивает значение общего интеллекта как общей способности к умственной деятельности, то М.А. Холодная в своей монографии рассматривает интеллект как форму организации ментального опыта, развивая структурно-системный подход, присущий Ленинградской психологической школе. Структурный подход к интеллекту в определенном отношении противопоставляет себя психометрическому подходу и сосредоточен на изучении качественной специфики решения интеллектуальных задач (работы М.А. Холодной и др.).

К монографии М.А. Холодной, посвященной когнитивным стилям, представитель психометрического подхода В.Н. Дружинин написал предисловие, в котором, отдавая дань уважения новому структурному направлению в психологии интеллекта, зафиксировал его принципиальные отличия от других направлений в изучении интеллекта.

Существует тесная преемственность структурных моделей интеллекта с западными исследованиями когнитивных стилей. В отличие от психометрической теории интеллекта, здесь внимание исследователя привлекают не количественные, а качественные особенности умственной деятельности, те уникальные пути, которыми человек может добиваться решения познавательных задач.

В исследованиях, посвященных общей психологии понимания, на основе методологии системно-структурного подхода осуществлялось

комбинирование количественных измерений интеллекта с исследованием когнитивных стилей (полезависимости-полнезависимости по Виткину и ширины диапазона эквивалентности по Гарднеру).

Подобное сочетание вытекает из самой логики системно-структурного подхода, с его стремлением охватить изучаемое явление как качественно, так и количественно. Как методологическая парадигма системно-структурный подход близок к популярному в мировой психологии направлению смешанных методов (mixed methods).

В условиях социальных изменений (смена места постоянного жительства и переезд в другие страны, смена места работы, семейного положения, другие ситуации социальных изменений) возникают эмоциональные проблемы, связанные с адаптацией к новой среде. В этой ситуации становятся особенно актуальными и востребованными личные резервы жизнестойкости, стрессоустойчивости, эмоционального интеллекта, которые имеет в своем распоряжении человек.

Как индивид он может обладать резервами здоровья, непосредственно связанными с фактором возраста, и энергетическими возможностями активной регуляции эмоций – своих и другого человека.

Как личность человек может иметь свой социальный круг, который позволяет поддерживать эмоциональную атмосферу позитивного эмоционального общения и взаимной поддержки (и поэтому иммигранты часто селятся компактными сообществами).

Как субъект деятельности человек может найти престижную и хорошо оплачиваемую работу или место учебы, построить отношения, удовлетворяющие его эмоциональные потребности.

Как индивидуальность человек может внести свой уникальный вклад, эмоционально обогатить общество, частью которого становится. Человек как индивидуальность – это жизненная позиция активной саморегуляции и в трудных обстоятельствах своей жизни он проявляет жизнестойкость и принципы, которые эту жизнестойкость поддерживают изнутри. Чем больше человек индивидуален, тем менее он зависит от внешних оценок, тем больше он продолжает верить в себя, несмотря на неудачи.

Оригинальный подход, объединяющий в одной формуле информацию и эмоции, осуществил советский ученый П.В. Симонов, который попытался в краткой символической форме представить совокупность факторов, влияющих на возникновение и характер эмоций.

Он предложил для этого следующую формулу:

$$\mathcal{E} = F(P, (I_n - I_c, \dots))$$

где \mathcal{E} – эмоция, ее сила и качество;

P – величина и специфика актуальной потребности;

$(I_n - I_c)$ – оценка вероятности (возможности) удовлетворения данной потребности на основе врожденного прижизненно приобретаемого опыта;

I_n – информация о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения существующей потребности;

I_c – информация о средствах, которыми располагает человек в данный момент времени.

Согласно информационной теории эмоций П.В. Симонова, возникновение эмоции связано с дефицитом прагматической информации (когда I_n больше чем I_c), именно этим объясняются эмоции отрицательного характера, такие как страх и гнев. Эмоция радости возникает в ситуации, когда благодаря получаемой информации увеличивается вероятность удовлетворения потребности (по сравнению с прогнозом), то есть, когда I_c больше чем I_n .

Вместе с тем очевидно, что возможны различия в самом понимании соответствия вероятности удовлетворения потребности в сравнении с прогнозом. А понимание ситуации различно в зависимости от эмоционального типа личности.

В психологии понимания установлено, что самым понимающим эмоциональным типом личности является тип, которому близки гедонистические ценности (наслаждение самим фактом и процессом жизни). Если различные эмоциональные типы выстроить в круг, то этот как бы тип находится в центре. Для каждого из остальных наиболее понятны типы, такие как он сам, зато расположенные на диаметрально противоположной стороне непонятны совсем. Гедонистический тип равноудален от других и в этом смысле ему более понятны все остальные.

В аспекте когнитивных стилей ему соответствует сочетание полнезависимости и одновременно ширины диапазона эквивалентности. Выявлено наличие когнитивно-стилевого своеобразия процесса понимания как общепсихологического феномена.

Эти данные соответствуют общей парадигме структурного подхода, с его целостным охватом человека не только как субъекта деятельности и измерением факторов ее эффективности (одним из которых и будет эмоциональный интеллект), но и человека как индивидуальности, наивысшие достижения которого не могут меряться только по количественной мерке, но отражают, наряду с ней, и уникальную природу человеческого интеллекта, творческое разнообразие его когнитивных стилей.

Таким образом, идея измерения эмоционального интеллекта, существенно продвинув его исследования на новый уровень, вместе с тем нуждается в дальнейшем развитии и системном дополнении психометрического подхода качественным, структурным анализом.

Вопросы для самоконтроля:

1. В чем состоит суть психометрического подхода в психологии интеллекта?

2. Чем отличается структурный подход к изучению интеллекта?
3. Какова взаимосвязь структурного подхода с психологией когнитивных стилей?
4. В чем новизна информационной теории эмоций П.В. Симонова?
5. В чем преимущество сочетания психометрического и структурного подходов к интеллекту?

Литература:

1. Веккер Л.М. Психика и реальность. Единая теория психических процессов. – М.: Изд-во «Смысл», 1998. // <http://psylib.org.ua/books/vekk101/>
2. Холодная М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. – СПб.: Питер, 2004. – 384 с.
3. Информационная теория П.В. Симонова // <http://azps.ru/articles/proc/proc26.html>
4. Ким А.М. Современная психология понимания. – Алматы: Изд-во КазГУ, 2000. – 320

ТЕМА 4. ЭМОЦИИ. ВИДЫ И ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ

Понятие об эмоциях

Виды и функции эмоций

Понятие об эмоциях

Слово «эмоции» происходит от латинского слова *emovere* – возбуждать, волновать.

Это особый вид психических процессов или состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций, явлений и событий в течение жизни. Эмоции как регуляторы психической активности возникли в процессе эволюции, они позволяют оценивать биологическое значение явлений окружающего мира и внутреннего состояния организма. У человека, переживающего эмоцию, происходят изменения электрической активности мышц лица, электрической активности мозга, в функционировании кровеносной и дыхательной систем. Эмоции оказывают влияние на все физиологические функции организма.

Субъективно, когда человек испытывает эмоцию страха, он ощущает сердцебиение, прерывистость дыхания, дрожание рук, слабость в ногах. Эмоция гнева переживается как сжатые кулаки, прилив крови к лицу. Печаль переживается как мышечная вялость и тяжесть, боль в груди, слезы. Радость переживается как мышечное возбуждение, прилив энергии, желание выплеснуть эту эмоцию в движении.

Большое влияние на формирование представлений об эмоциях оказали Аристотель (он полагал, что эмоции – особый вид познания мира), Рене Декарт, Барух Спиноза. В 1872 году вышла работа Ч. Дарвина «Выражение эмоций у человека и животных» об адаптивной роли эмоций. Существует несколько известных теорий эмоций: Теория Джемса – Ланге («нам грустно, потому что мы плачем»), Кэннона – Барда, теория активации, бихевиористская теория эмоций, когнитивно-оценочная теория и т.д.

Эмоции еще до рациональной оценки ситуации сигнализируют субъекту (в форме непосредственного переживания) о ее особенностях с точки зрения удовлетворения актуальных потребностей человека, потребности в самоактуализации и др. Соотношение объективных свойств ситуации с потребностями, то есть жизненный смысл ситуации, и представлен субъекту в переживаемых им эмоциях. Эмоции имеют двойственную природу — в них сливаются вместе их субъективное качество (например, страх) и переживание телесных изменений, сопровождающих любые эмоции. Сфера аффективных явлений делится на эмоции и чувства. Подчеркивая переменную длительность испытываемой эмоции или чувства, мы говорим об эмоциональном состоянии.

Эмоции, особенно длительно или часто переживаемые, влияют на иммунную систему, снижают сопротивляемость болезни. Эмоции могут

менять объем внимания, влияя на восприятие и другие психические процессы.

Эмоции и ощущения

Эмоции сопровождают все ощущения, придавая им позитивную или негативную окраску. Люди, находящиеся в состоянии выраженной депрессии, описывают свои ощущения как притупленные, неяркие, невыразительные: все вокруг как бы окрашивается в оттенки серого цвета, другие цвета становятся бледными, неинтересными, пища кажется безвкусной, пресной или одинаковой на вкус, звуки становятся или приглушенными или чрезмерно громкими, тело наливается непривычной тяжестью, так что каждое движение вызывает чувство дискомфорта.

В приподнятом настроении человек, наоборот, ощущает необычайную легкость, все вокруг окрашивается в сочные цвета, все вызывает интерес и желание действовать, пища приобретает все оттенки вкуса.

Известно, что страх повышает болевую чувствительность, а гнев или азарт – понижает. Так, например, во время упоения боем человек может не чувствовать значительных повреждений. Есть русская пословица – «трус и таракана принимает за великана».

Эмоции и восприятие

Сильные эмоции могут существенно влиять на восприятие, его избирательность. Поэтому свидетели ДТП могут совершенно по-разному описывать произошедшее. Например, в подавленном состоянии человек обращает больше внимания на негативные стороны жизни. По числу негативных замечаний можно судить о сниженном настроении.

По меткому выражению А.В. Петровского, «любое восприятие – это Вас -приятие». Если человек не нравится, то не нравится и то, что он пишет на доске, и доска, на которой он пишет.

Эмоции и мышление

Эмоции могут оказывать существенное влияние на мышление. Сильный страх приводит к тому, что человек не в состоянии контролировать ход мыслей и допускает множество ошибок даже при выполнении простейших задач. Скорость мышления замедляется, в содержании преобладают темы неудачи, поражения. Это можно наблюдать в ситуации сдачи экзамена, концертного выступления или выступления спортсмена на соревнованиях.

Радость и чувство эмоционального подъема способствуют продуктивности мышления, у человека рождаются новые идеи и решения, его мышление становится свободным, креативным. Темп мышления ускоряется, появляется ориентация на дело и достижения.

Эмоции и память

Лучше запоминается и дольше хранится в памяти эмоционально окрашенный материал. Материал, не вызывающий эмоционального интереса, требует для его запоминания механического повторения и дается взрослому человеку значительно сложнее.

Таким образом, эмоции могут как повышать, так и понижать эффективность познавательных психических процессов.

Эмоции и личность

Эмоции сигнализируют об особенностях ситуации с точки зрения удовлетворения потребностей. Чем активней человек, тем богаче его эмоциональная жизнь. Монотонная жизнь приводит к чувству одиночества и отрицательным переживаниям.

При психической патологии бывает состояние утраты способности относиться к жизни эмоционально, человек чувствует себя «окаменевшим» и может мучительно это переживать.

Положительные эмоции побуждают человека или животного к повторному позитивному переживанию, отрицательные – к избеганию подобных переживаний. На личностном уровне эмоции могут детерминироваться эмоциями других людей, их действиями, в толпе возможно эмоциональное «заражение». Чем глубже понимание человеком самого себя, тем в большей степени оно включает в себя чувства, эмоции. Угроза Я-концепции вызывает у человека страх, вынуждает его защищаться, в то время как подтверждение и одобрение Я-концепции вызывают эмоцию радости.

Эмоции и стресс

В стрессовой ситуации могут появляться аффекты – особый вид эмоциональных явлений, отличающийся большой силой и краткостью протекания. Аффектом иногда называют общим классом эмоциональных явлений, аффекты делятся на эмоции и чувства.

Аффект как состояние остро протекающей эмоции способен тормозить все другие психические реакции. Обычно состояние аффекта возникает при критическом, затруднительном положении человека или животного. Аффект навязывает особый тип «аварийного поведения», закрепленного эволюционным путем: бегство, нападение и т.п.

Собственно эмоции могут возникать как в реальном, так и воображаемом плане, то есть вызываться не только реальными событиями, но и представляемыми объектами.

Важная особенность эмоций состоит в том, что они могут обобщаться и передаваться. Благодаря продуктам культуры формируется общий эмоциональный язык, общий опыт эмоциональных переживаний, который

гораздо шире и разнообразнее индивидуального опыта человека. Чувства – высшая стадия развития аффективных явлений.

Актуальный генез эмоций может быть детерминирован на уровне человека как индивида: это гормоны, наркотические препараты, нейрохимические процессы, мышечное напряжение или усталость, болевые ощущения.

На уровне субъекта деятельности эмоции возникают под влиянием восприятия и оценки других людей, сохранения в памяти эмоциональных переживаний прошлого, воображения будущих эмоционально значимых событий. На уровне индивидуальности значение имеют когнитивные стили как индивидуально-специфичные стратегии познания и переживания. Так, полнезависимость имеет аффективную окраску чувства стыда, а полнезависимость – чувства вины.

Базовые эмоции

Существует понятие «базовые эмоции». Эти эмоции возникли в результате эволюционно-биологических процессов и для быстрой адаптации к окружающей среде. Они имеют отчетливые нервные субстраты и проявляют себя сходным образом независимо от возраста человека, а также в определенной степени независимо от культурных, национальных, социально-экономических и образовательных факторов.

Агрессия, страх, печаль и радость наблюдаются не только у человека, но и у животных. Человек как личность или субъект деятельности с его опытом социализации и интериоризации в большей степени руководствуется мотивами, являющимися комбинацией мысли и чувства. Эмоции играют первостепенную роль в мотивации, но любой мотив можно рассматривать как аффективно-когнитивную структуру.

Радость как базовая эмоция

Поскольку человек в большинстве обстоятельств своей жизни является личностью, субъектом деятельности и индивидуальностью, а не просто биологической особью, в обычной жизни трудно выявить базовые эмоции в чистом виде. Как правило, чувственное удовольствие всегда сопровождается реакцией более высокого порядка, радость поглощения пищи – это не только реакция организма, но и восприятие человека как социального существа, способного оценить качество приготовления, сервировки, обслуживания и т.д.

Безусловно, радость, испытываемая от хорошо выполненной работы или победы в соревнованиях, отличается от радости, испытываемой от удовольствия жадного поглощения любой пищи голодным человеком. И тем не менее, можно говорить о принципиальных отличиях базовых эмоций друг от друга. Радость всегда отличается от страха, а гнев от печали.

В эволюционно-биологическом контексте радость позволяла живому существу приблизиться, печаль выражалась в апатии, гнев выливался в агрессии, а страх заставлял убегать. Но любая из этих эмоций может быть выражена и как сложное чувство, присущее человеку как члену общества.

Так, радость 3-недельного младенца выражается в улыбке в ответ на человеческое лицо, присутствие взрослого. Можно говорить о естественных, биологически обусловленных детерминантах радости или агрессии, но можно изучать и социальные детерминанты, например улыбку младенца в ответ на улыбку присутствующего рядом взрослого, его голос.

Радость – это положительная эмоция, которая обычно следует за достижением или успехом. Биологическое назначение радости в том, что она предполагает освобождение от негативной стимуляции, облегчает привязанность к объектам, которые помогли уменьшить неприятные переживания.

Психологическое значение радости - в обеспечении социального взаимодействия, увеличении устойчивости к фрустрации, поддержании уверенности и мужества.

Пути достижения радости:

- *целенаправленная деятельность,*
- *открытость и искренность в общении,*
- *расширение социального Я.*

Препятствия к достижению радости:

- *формальные, безличные и чрезмерно иерархизированные отношения, основанные на контроле,*
- *заурядность и монотонность жизни, неопределенность мужских и женских ролей в семье,*
- *преувеличение значения материального успеха и достижений,*
- *телесные недостатки.*

Базовая эмоция печали

Эмоция печали тоже имеет свои универсальные активаторы. Сенсорная депривация и изоляция приводят к недостатку активации ретикулярной формации, и как следствие деятельность коры больших полушарий тормозится, что субъективно ощущается как апатия, снижение мышечного тонуса, человеку не хочется двигаться, хочется застыть на месте, он испытывает состояние печали.

На уровне личности радость и ребенка, и взрослого может быть вызвана присутствием другого человека, а печаль возникнуть в ответ на его отсутствие. Психологическая изоляция в любом возрасте и в любой культуре эмоционально окрашена сходным образом, хотя можно выделять и определенные кросс-культурные, интеркультурные и транскультурные отличия. И причиной может быть не только физическое одиночество, но и социальное, когда человек чувствует себя одиноким в толпе.

Печаль становится горем, если одиночество вызвано расставанием навсегда, как бывает в случае смерти близкого человека. Печаль как базовая эмоция лежит в основе чувства разочарования, наступающего в ситуации несбывшихся ожиданий, неудовлетворенных амбиций, предательства, неудачи в достижении поставленной цели. И хотя существуют индивидуальные отличия в оценке одной и той же ситуации (для троечника четверка является поводом для радости, для отличника – печали), все же у каждого человека внешнее проявление его эмоций и внутреннее их переживание отлично для разных базовых эмоций.

Природные факторы, обуславливающие различный уровень трудовых достижений (пенсионеру трудно соревноваться с более молодыми сотрудниками, когда речь идет о выполнении больших объемов работы), частые неудачи, недооценка трудового вклада могут приводить к тому, что работник начинает испытывать если не глубокое горе, то наверняка эмоцию печали, мотивация достижения успеха начинает сменяться мотивацией избегания неудачи, продуктивность снижается, наступает апатия.

Аналогично, переезд на постоянное место жительства в другую страну, таящий в себе вызов к способности к адаптации, как правило, также переживается хотя бы временным периодом, окрашенным эмоцией печали с присущей ей апатией, унынием, хандрой. И даже, когда поэтически говорят «печаль моя светла, печаль моя полна тобою», в поведении это всегда остановка, и в отличие от других базовых эмоций мы не наблюдаем здесь движения к или от объекта.

Можно говорить об индивидуальных различиях предрасположенности к печали. Так, депрессия – психическое расстройство, в котором ключевую роль играет эмоция печали, может иметь наследственную природу. Но эта предрасположенность к печали может быть детерминирована не только биологически, но индивидуальным опытом человека. Случаются ситуации разрыва близких отношений, финансовых проблем, травм и длительных болезней – множество ситуаций, которыми мы не в состоянии управлять и которые вызывают у нас печаль. Установлено, что частые переживания неудач в детстве приводят к большей уязвимости и предрасположенности к печали и депрессии.

Мимически печаль выражается в маске Пьеро: опущенные уголки рта, приподнятые и сведенные к переносице внутренние концы бровей. Лицо лишено мышечного тонуса, человек мало говорит, мало двигается, замирает на месте. Усиление эмоции печали проявляется как чувство горя, сопровождающееся ощущением психической боли

Замедление психических и соматических процессов, присущее переживанию горя, позволяет иначе оценить то, что раньше проходило мимо нашего внимания, остро ощутить ценность жизни в ее самых обычных проявлениях.

Внешнее выражение печали вызывает у окружающих сочувствие, особенно в тех культурах, где отсутствует запрет на трансляцию негативных эмоций. Печаль, вызывая приостановку активности, представляет собой некоторый тайм-аут в процессе активного движения жизни, момент обдумывания и рефлексии, переоценки, во время которого созревает новый план действий, в этом смысле печаль имеет мотивирующее значение и может содержать в себе потенциал личностного роста.

Печаль лежит в основе формирования механизмов эмпатии, а также особой чувствительности к переживанию эмоциональных отношений в форме романтических фантазий, предрасположенности к романтическим отношениям, выступая компонентом музыкально-исполнительских способностей, в особенности тонкого понимания и проникновенного исполнения произведений композиторов-романтиков.

Ученые отмечают связь между печалью и сексуальными потребностями, так как и то, и другое участвует в формировании чувства привязанности. Совместно переживаемое горе, как и совместно переживаемая радость, сближает людей, вместе с тем, порицание этого переживания со стороны социума (мужчине стыдно выражать свое горе!) может стать основой болезненной застенчивости.

Саморегуляция состояния печали может осуществляться на различных уровнях: на уровне индивида это физическая активность (пробежать кросс, сыграть партию в теннис, заняться уборкой), на уровне личности – это активация другой эмоции, как правило, в результате общения с другим человеком, на уровне субъекта деятельности – при переключении внимания и восприятия на другие объекты.

Базовая эмоция страха

Страх как базовая эмоция приводит к реакции избегания объекта и в этом его великая роль в обеспечении безопасности организма. Если объект воспринимается как опасный, могущий нанести вред, человек инстинктивно отшатывается от него назад, потому что избегание является привычным способом управления страхом. Однако когда начинающий горнолыжник непроизвольно отклоняется назад при движении вниз по склону, он тем самым подвергает свою жизнь опасности, потому что лыжи становятся неуправляемыми в этот момент. Парадоксально, но в данном случае именно обеспечение безопасного катания требует преодоления непроизвольно и естественно возникающей реакции. Есть профессии, требующие тренированности в управлении естественно возникающими страхами.

На уровне индивида страх может быть вызван физическим дискомфортом, возможностью физического повреждения, но он также может быть связан и с ожиданием неудачи в деятельности или в отношениях.

Ученые называют в качестве естественных активаторов страха четыре фактора: это ощущение боли, чувство одиночества, резкие изменения во внешней среде и стремительное приближение объекта.

Существует педагогика страха, когда ученик ожидает физического наказания за невыученный урок. Обучение превращается в дрессуру, что резко ускоряет процесс научения, но впоследствии могут возникнуть проблемы гибкого отказа от наработанных навыков.

Страх может возникнуть и при мысли о ситуациях, которые ранее не переживались в реальности, как результат воображения, но только тогда, когда человек не знает, как можно спасти себя в этой ситуации. Входя в незнакомое помещение и предвидя возможное нападение или опасность, профессионал постарается занять определенное положение, отмечает предметы, которые можно использовать для обороны и так далее. В момент наступления опасности он не боится, он просто работает. Неподготовленный человек обычно ведет себя пассивно и произвольно.

Отмечено, что объект воспринимается как страшный, когда он непонятен и необычен. Даже взрослые люди могут испытывать страх, когда надо наступать на прозрачное покрытие, находясь на высоте, либо на аттракционе «американские горки», когда внезапные ускорения и резкие повороты вызывают ощущение опасности для жизни. Ребенок 6-7 месяцев уже обладает восприятием глубины и начинает испытывать страх, уползая от опасности в ситуации «ложного провала», когда он должен ползти по прозрачному настилу.

В эксперименте «Маленький Альберт» условный стимул (белый кролик) сочетался с безусловным стимулом страха (трещотка), результат – формирование условной реакции страха. Далее, можно эту условную реакцию снять и потом вновь сформировать. В подобных ситуациях возникновение страха объяснимо и он управляем. Однако существуют фобии, не поддающиеся рациональному объяснению. Взрослая женщина может не бояться большой собаки, но кричит от страха при виде маленькой мышки.

Возможно, что одна из причин возникновения страха кроется в раннем социальном опыте человека, который во взрослом возрасте может и не осознаваться. Страхи детей могут быть отражением страхов родителей. Страх усиливается в ситуации одиночества и уменьшается в присутствии человека, к которому ребенок испытывает доверие.

Интенсивный, иррациональный страх называется фобией. Страх, испытанный в раннем детстве, впоследствии может формировать предрасположенность к интроверсии, предпочтение определенных профессий (быть композитором, а не исполнителем).

Яркое художественное описание страха закрытого пространства содержится в романах Дэна Брауна на примере главного героя профессора Роберта Лэнгдона.

Упражнение. Детские страхи и жизненный путь

Познакомьтесь с биографией популярных в российском шоу-бизнесе братьев Меладзе. Дайте анализ связи детского страха композитора Константина Меладзе. Сравните жизненный путь Константина и Валерия Меладзе.

Упражнение. Техники управления страхом:

Познакомьтесь с различными техниками управления страхом и выберите наиболее подходящие для себя. Дайте их анализ.

1/

десенситизация, снижение чувствительности к устрашающим объектам путем обучения релаксации, расслабления мышц лица, шеи, тела, выявления круга объектов, вызывающих страх и воображения объекта, наименее вызывающего страх при полном расслаблении;

2/

наблюдение за поведением другого человека и имитация его бесстрашного поведения по типу «я – это он»;

3/

смена эмоции страха на эмоцию гнева, злости («Иду на Вы! Врешь-не возьмешь! На миру и смерть красна!»);

4/

выход за пределы ситуации в метапозицию наблюдения за собой со стороны (на экзамене студент может спросить себя – что можно посоветовать человеку, который получил такой вопрос?). Человек начинает работать над этим вопросом и страх уходит. В спорте в ситуации индивидуального противостояния на соревновании страх может вызвать желание побыстрее прекратить поединок, движения становятся в значительной степени импульсивными и малоэффективными. Напротив, увеличение масштаба внимания к отдельному розыгрышу как к целой партии (с планом на игру, выбором тактики) приводит к тому, что спортсмен начинает просто работать и страх уходит.

Постоянно испытываемый страх превращается в состояние тревоги и может стать личностной тревожностью, в особенности когда над ребенком, испытывающим страх, смеются взрослые. Комбинация страха и стыда за его проявление не может привести к успеху в общении.

Базовая эмоция гнева

Гнев (агрессия) - одна из базовых эмоций, которая ведет к реакции нападения. Сопровождается ярко выраженными физиологическими изменениями в сердечно-сосудистой и других системах организма, что может привести к психосоматическим расстройствам.

Среди причин, вызывающих эмоцию гнева, на первом месте – ощущение физической или психологической несвободы. 4-месячных

младенцев мать ограничивала в движениях рук, придерживая их, они демонстрировали мимически реакцию гнева. В 7 месяцев ребенок способен установить причину, направляя взор на мать. Таким образом, независимо от типа культуры такое ограничение человека как физическая несвобода может рассматриваться как универсальный активатор эмоции гнева.

Подросток бурно реагирует на запреты на свободу своей деятельности, на препятствия к достижению желаемой цели. Чтобы понять причины гнева, необходимо соотнести его реакцию с его установками и целями.

Гнев вызывает любой стимул, когда он неприятен человеку. Холод, неприятный запах, неожиданная боль, другие неприятные стимулы способны активировать возникновение этой эмоции.

Гнев, как и остальные базовые эмоции, непосредственно связан с ощущениями.

Поскольку эмоции являются компонентом психики, они выполняют и основную функцию психики — функцию упреждения, предвосхищения наступления биологически или личностно значимого события. С этим связана основная — оценочная — функция эмоций. Кроме этой функции в целостной психической деятельности эмоции выполняют и другие функции.

Функции эмоций

Функция оценки

Эмоция дает возможность быстро оценить значение раздражителя или ситуации для человека. Эмоциональная оценка предшествует развернутой интеллектуальной переработке информации. Если первое эмоциональное впечатление о человеке благоприятно, то возникает генерализация образа восприятия как положительного.

Функция мобилизации

Мобилизующая функция эмоций проявляется на физиологическом уровне, ускоряя реакцию и понижая порог чувствительности.

Функция слепообразования

Иногда эмоция возникает уже после того, как то или иное событие завершилось, действовать уже поздно, но в памяти остается эмоциональный след.

Функция компенсации информационного дефицита

Эмоция позволяет быстро принять решение, когда не хватает информации для более взвешенного и рационального принятия решения.

Функция коммуникации

Экспрессивный компонент эмоций делает их открытыми для социального окружения. Например, выражение эмоции боли может вызывать пробуждение альтруистической мотивации у другого человека.

Функция дезорганизации

Длительное действие интенсивной эмоции обуславливает развитие состояния дистресса, который, в свою очередь, приводит к расстройству поведения и здоровья.

Классификация эмоций

Классификаций базовых эмоций много и число эмоций в них неодинаково. Кроме того, в большинстве из них нет различия на эмоции и чувства, что неверно с точки зрения системного подхода. Если эмоции могут быть как у человека, так и у животных, то чувства, для вербализации которых используется язык, носят социальный характер и присущи человеку.

Системный подход - это универсальная научная методология, возникшая в XX веке впервые в рамках физики, затем биологии и других наук. В психологии докторскую диссертацию, посвященную системному подходу, защитил в 1975 году профессор Ленинградского университета В.А. Ганзен.

Человек как гармоническая система охватывает 4 подсистемы: индивид, личность, субъект деятельности и индивидуальность.

С точки зрения системного подхода в подструктуре субъекта деятельности системному критерию времени соответствуют аффекты, которые подразделяются на эмоции и чувства.

Число 4 неслучайно – оно отражает пределы памяти в процессах понимания и широко распространено в научных классификациях различных наук, в том числе, в психологии.

К числу базовых эмоций относятся как необходимые и достаточные 4 эмоции:

- страх,
- печаль,
- гнев,
- радость.

В отличие от ряда других классификаций, в системную классификацию включены только 4 главные базовые эмоции, но не чувства. Каждая из базовых эмоций уникальным образом детерминирует реакцию человека по отношению к воспринимаемому объекту:

- эмоция радости вызывает реакцию безопасного приближения к объекту,
- эмоция гнева вызывает реакцию агрессии, нападения,
- эмоция печали вызывает отказ от движения,

- эмоция страха вызывает реакцию избегания объекта.

Упражнение

Сравните классификации эмоций Вудвортса и Изарда.
Дайте анализ с точки зрения системного подхода.

Вудвортс показал, что все многообразие экспрессивной мимики лица можно категоризировать с помощью линейной шкалы, предполагающей следующие шесть ступеней:

- 1) любовь, радость, счастье;
- 2) удивление;
- 3) страх, страдание;
- 4) гнев, решимость;
- 5) отвращение;
- 6) презрение.

Классификация эмоций Изарда

1. *Интерес*
2. *Радость*
3. *Удивление*
4. *Горе, страдание и депрессия*
5. *Гнев*
6. *Отвращение*
7. *Презрение*
8. *Страх*
9. *Стыд и застенчивость*
10. *Вина*

Вопросы для самоконтроля:

1. Объясните два значения термина «аффекты».
2. Чем отличаются эмоции и чувства?
3. Какие две функции эмоций Вы бы выделили как главные и почему?
4. Объясните преимущества классификации базовых эмоций: радость, печаль, страх, гнев.
5. Чем отличаются с точки зрения системного подхода классификации эмоций Вудвортса и Изарда?

Литература:

1. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб., 1999. – 464 с.

ТЕМА 5. ПОНИМАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

Понимание эмоций как способность

Управление эмоциями

Понимание эмоций как способность

Способность понимания эмоций другого человека формируется уже в раннем возрасте. Грудной ребенок может опознавать стимулы, схематически напоминающие лицо. Известно, что дошкольники тем лучше распознают эмоции других людей, чем больше их матери обсуждают с ними эти вопросы.

У взрослых людей отмечают неосознаваемый характер понимания эмоций, испытываемых другим человеком, по выражению лица и звуку голоса. Вместе с тем, эта способность не дана человеку от рождения. Она развивается в процессе общения и не одинакова в отношении разных эмоций. Легче всего распознается эмоция страха. По-видимому, люди, легче других распознающие эмоции, обладают более развитым эмоциональным интеллектом. Можно объяснить это тем, что лучшее понимание отрицательных эмоций биологически целесообразно и продиктовано потребностью выживания.

Существует термин “эмоциональный слух”, который обозначает способность человека опознавать эмоции по пению и речи. Известно, что эмоциональный слух как способность действительно существует и имеют место значительные индивидуальные различия между лицами разного возраста и пола, а также разных профессий.

Установлено, что эмоциональный слух значительно сильнее развит у музыкантов, они могут опознать наибольшее количество эмоций. Очевидно, эмоциональный слух непосредственно связан с профессиональным опытом. Лучше всего музыканты опознают эмоцию радости. В то же время сотрудники детского дома лучше, чем музыканты опознают эмоцию печали, а выпускники детского дома – эмоцию страха. Переживания определенного эмоционального состояния делают соответствующую эмоцию более знакомой и она легче опознается человеком.

При этом те, кто распознают только одну эмоцию, имеют низкий уровень эмпатии и тревожности. Чем больше эмоций способен распознать человек, тем выше у него уровень эмпатии и тревожность.

Если в понимании собственных эмоций человек ориентируется прежде всего на свои субъективные переживания, то понимание того, какое эмоциональное состояние испытывает другой человек, оказывается возможным по его внешним проявлениям: мимике, пантомимике, речи, голосу, вегетативным реакциям.

Кроме того, понимание эмоции другого человека осуществляется целостно, в совокупности с ситуацией, в которой этот человек оказался. Для понимания важно знать, каковы цели человека в данной ситуации, что

предшествовало возникновению этой ситуации.

В Германии организована психологическая помощь молодым мамам (от 15 лет), которые затрудняются понимать эмоции своих новорожденных детей. Психолог учит распознаванию эмоций и способствует эффективной коммуникации юных мам со своими детьми.

Упражнение. Эксперимент Шермана (по Е.П. Ильину, 2001)

Эксперимент состоял в следующем. Проведена съемка эмоций детей в возрасте нескольких дней в четырех различных ситуациях:

падение с небольшой высоты,
укол булавкой,
ограничение движений головы
проявления голода.

Испытуемые:

кормилицы,
врачи,
студенты.

Ситуация эксперимента:

- 1) фильм демонстрировался полностью, наблюдатели видели и ситуацию, и ответ;
- 2) демонстрировались только эмоциональные реакции;
- 3) демонстрировались эмоциональные реакции, предваряемые неадекватной ситуацией.

Стимуляция осуществлялась за экраном, который быстро убирали.

Результаты:

Правильное опознание эмоций требует восприятия и эмоции, и ситуации.

Если испытуемые видели только эмоции, но не ситуацию, они устойчиво определяли ее как эмоцию гнева.

Если же эмоция и ситуация не соответствовали друг другу, испытуемые ориентировались на ситуацию, но не на экспрессивное выражение эмоций. Например, ситуация падения приводила к опознанию любой эмоции как эмоции страха.

Известно, что существуют индивидуальные различия в эмоциональных реакциях на одну и ту же ситуацию. Поэтому необходимо учитывать, помимо индивидуальных особенностей, особенности культуры, а также актуальное физическое и психологическое состояние наблюдаемого человека.

Упражнение. Канадские психотерапевты и корейские пациенты

Дайте Ваш анализ данного случая.

В одном канадском госпитале психотерапевты впервые столкнулись с корейскими пациентами. В своей культуре они привыкли к тому, что переживаемое эмоциональное состояние пациент демонстрирует с помощью лицевой экспрессии, сопровождая это соответствующими вербальными комментариями. Однако с представителями чужой для себя культуры они столкнулись с ситуацией запрета на трансляцию невербального проявления отрицательных эмоций. Пациенты вербально выражали высокую степень тревоги, однако их лицо (на взгляд канадских психотерапевтов) сохраняло нейтральное выражение. Возник когнитивный диссонанс, который вызвал состояние тревоги у самих психотерапевтов.

По Вундту, распознавая эмоции, человек ориентируется на следующие признаки:

- удовольствие – неудовольствие
- расслабление – напряжение
- спокойствие – возбуждение.

Говоря современным языком, это:

- негативность – позитивность,
- сила – слабость,
- активность – пассивность.

Известно, что большинство исследователей склоняются больше к трех-, а не к двухфакторной модели, ортогональными осями которой являются знак эмоции и уровень активации.

Наиболее успешно эмоции опознаются по мимике, причем самыми информативными являются глаза и нижняя часть лица.

В то же время для разных эмоций имеются свои оптимальные зоны идентификации. Экспрессия страха больше сосредоточена в области глаз, а радости – в нижней части лица, гнев же требует участия мимики всего лица.

Существуют гендерные особенности понимания эмоций, отмечено преимущество женщин при опознании эмоций, но не при опознании по голосу.

Культурные особенности влияют как на точность распознавания модальности эмоций, так и на оценку интенсивности их проявления. Известно, что российские студенты лучше распознавали эмоции страха и печали, но хуже, чем студенты из других стран – эмоции радости и гнева. Более того, российские студенты более позитивно, чем другие трактуют эмоцию гнева, эти факты объясняют их большей толерантностью.

Интересно, что фактор культуры влияет на понимание эмоций по-разному в зависимости от того, находится ли представитель данной культуры наедине или же вместе с соотечественниками. Так, если при просмотре «стрессового» кинофильма американские и японские испытуемые находились в кинозале одни, то выражения их лиц были идентичны. В то же время японец по сравнению с американцем значительно сильнее маскировал негативные эмоции, если он находился вместе с

соотечественником.

В контексте ситуации «он потерял дорогого для него человека» обнаружилось, что эстонцы по сравнению с киргизами преувеличивали величину печали и преуменьшали оценки страха.

У разных народов одни и те же выразительные средства обозначают разные эмоции. В Китае широко округленные глаза означают не удивление, а гнев, печаль на Востоке обозначается хлопаньем в ладоши.

По речи наиболее точно из всех эмоций понимается эмоция гнева. Врачи-психиатры наиболее точно понимали эмоции по сравнению с врачами других специальностей.

Способность к распознаванию эмоций по речи зависит от особенностей личности. Есть экспериментальные подтверждения того, что сензитивные, тревожные, легко ранимые, проницательные, осторожные в контактах с людьми испытуемые лучше распознают эмоции в речи.

№ п/п	Эмоция	Общее число суждений	Число наиболее частых суждений
1	Радость	19	4
2	Гнев	18	5
3	Удивление	11	4
4	Презрение	11	3

Число признаков экспрессии различных эмоций не бесконечно. Общее число суждений, выражающих эмоцию радости, равно 19. Часто употребляемых суждений – 4 («улыбка» – 90 %, «глаза сияют» – 35 %, «смешливость» – 30 %, «общее оживление» – 20 %).

Экспрессия *гнева* насчитывает 18 суждений, основными из них являются: «брови разведены» – 38 %, «глаза блестят» – 41 %, «ноздри вздрагивают» – 30 %, «губы плотно сжаты» – 31 %, «лицо искажено» – 21 %.

Удивление выражается 11 суждениями: «глаза широко открыты» – 70 %, «брови подняты» – 57 %, «рот приоткрыт» – 40 %, «взгляд вопросительный» – 30%.

Признаков *презрения* – 11 суждений, основные: «кривая улыбка» – 41 % случаев; «взгляд холодный» – 32 %, «уголки рта опущены» – 24 %.

Аналогичные данные получены по эмоции страха. Он проявляется 4–я признаками: «глаза расширены» – 62 %, «рот приоткрыт» – 30 %, «лицо застывшее» – 32 %, «дрожь» – 32 % (Е.П. Ильин, 2001).

Таким образом, установлено, что:

1) длина словаря экспрессивных признаков эмоциональных состояний колеблется в диапазоне от 11 до 19 суждений;

2) понимание осуществляется в основном по лицевой экспрессии, признаки, относящиеся к пантомимике, зафиксированы главным образом в

описаниях только базовых эмоций (радости, страха, гнева).

Упражнение. Эксперимент Бажина

Инструкция: дайте анализ результатов эксперимента Бажина.

Исследование проведено с использованием цветового теста Люшера.

Объект для прослушивания: голоса дикторов, находящихся в различных эмоциональных состояниях.

Инструкция: испытуемым предлагалось ранжировать цветные карточки в соответствии с состоянием диктора.

Результаты: нормальному, ровному настроению соответствовали зеленый и фиолетовый цвета (они располагались на первом-втором месте). Красный и желтый цвета связывались с повышенным настроением диктора, а серый, синий и коричневый – с депрессией, апатией и тревогой.

Экстраверты лучше опознают положительные эмоции, а интроверты – отрицательные. Положительные эмоции не требуют большого контроля и их легче распознать.

Управление эмоциями

Высокий ЭИ позволяет общаться без страха, проявлять эмпатию, открыто выражать свои эмоции.

ЭИ проявляется не только в понимании эмоций, но и в управлении ими. Управление эмоциями – это необходимый навык для каждого цивилизованного человека.

Важность способности управлять эмоциями объясняется тем, что они имеют влияние на поведение. Управление эмоциями не означает обязательно подавление, это также и умение выражать их естественно, т.е. иногда управление эмоциями означает не подавить, а напротив, “отпустить” свои эмоции.

Управление эмоциями необходимо для лучшей адаптации, адаптированный человек счастливее и успешнее. Неумение управлять эмоциями ведет к конфликтам – внешним и внутренним. Управление эмоциями – это управление своей энергией, отрицательные эмоции обладают большей стенической силой, этой энергией нужно и можно управлять.

Неумение управлять эмоциональным напряжением приводит к дезадаптации, агрессии и психосоматическим нарушениям.

Упражнение. Управление эмоциями по Станиславскому.

Приведите пример “эмоционального рояля” из жизни кого-либо из своих знакомых

Станиславский предлагал молодым актерам поднять рояль, держа

его, рассказывать о своей мечте. Это было трудно. Затем он предлагал опустить рояль, и тогда актер раскрывался.

В любой группе (в семье, классе, рабочем коллективе) случаются конфликты. Управление эмоциями в конфликте позволяет устранить конфликт и предупредить его.

Способы управления эмоциями различны. Когнитивно-поведенческая психотерапия считается самой результативной, дающей быстрый результат.

Формула эмоционального реагирования:

$$S \rightarrow K \rightarrow R = C ,$$

где S – активирующая ситуация,

K – когнитивная оценка ситуации,

R – реакция,

C – последствия ситуации.

Упражнение. Опоздал на самолет

(S) – Вы опоздали на самолет

(K) – считаете виноватым водителя такси

(R) – чувствуете гнев

(C) – гнев переносится на таксистов вообще.

Изменим ситуацию: самолет, на который Вы опоздали, разбился.

(K) – радость от того, что таксист опоздал

(R) – чувствуете, что Вам повезло

(C) – начинаете по-другому ценить жизнь.

Таким образом, чтобы управлять эмоцией, нужно контролировать свою когнитивную оценку происходящего, так как именно она запускает эмоциональную реакцию.

Наше привычное часто неосознаваемое понимание происходящего вызывает привычные эмоции. Чтобы изменить эмоцию, нужно изменить понимание ситуации, это повлечет за собой другую эмоцию и, соответственно, другой исход.

Например, Вы за рулем, Вас «подрезали». Автоматически эта ситуация понимается как грубость водителя, желание навредить Вам. В результате – эмоция гнева.

Попробуйте другие трактовки происходящего: водитель-новичок, он торопится, так как случился форс-мажор и это возможно у каждого. Другое понимание ситуации вызывает другие эмоции, может быть, печаль, но не агрессию.

Универсальный совет – взять паузу и подумать, осознать ситуацию, а

не включать стереотипное, импульсивное понимание, вызывающее эмоцию гнева.

В игровых видах спорта зачастую шаблонное привычное понимание игровой ситуации приводит к агрессивному импульсивному ответу – защитить “свою территорию” и ударить по мячу как можно сильнее и быстрее. В результате может быть потеряно очко. Такая оценка ситуации и такое эмоциональное реагирование возникает на фоне страха перед соперником и неверия в свои силы. В результате мы начинаем действовать слишком быстро, импульсивно, не давая себе времени иначе оценить ситуацию и, как правило, проигрываем.

Техника повышенной осознанности

Чтобы повысить осознанность, возьмите паузу, Вы сможете выйти из эмоционального состояния неконтролируемого гнева и найти другое решение.

Техника управления эмоциями через тело

Глубокое дыхание, мышечная разрядка.

Техника управления эмоциями через воображение

Представить желательную картинку.

Вопросы для самоконтроля:

1. В чем проявляется ЭИ как способность?
2. Что такое «эмоциональный слух»?
3. В чем суть эксперимента Шермана?
4. В чем состоят кросс-культурные особенности понимания эмоций?
5. Какие техники управления эмоциями Вы знаете?

Литература:

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.

ТЕМА 6. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ЭИ

Модель Дж. Майера, П. Саловея, Д. Карузо

Модель Р. Бар-Она

Модель Д. Гоулмана

Модель Д. Люсина

Модель Дж. Майера, П. Саловея, Д. Карузо

В 1990 г. П. Саловея и Дж. Майер предложили свою модель эмоционального интеллекта [Salovey, Mayer, 1990] и опубликовали статью на эту тему. По их мнению, формальное определение эмоционального интеллекта – это набор навыков, имеющих отношение к точной оценке своих и чужих эмоций, а также выражению своих эмоций, использованию эмоций и эффективному регулированию своих и чужих эмоций.

Позднее ими были выделены четыре компонента эмоционального интеллекта, которые были названы «ветвями».

На основе этой модели авторами был создан первый экспериментальный вариант методики для исследования эмоционального интеллекта – MEIS (Multi-factor Emotion Intelligence Test). Он состоял из 12 субтестов (от 2 до 4 субтестов на каждую «ветвь») и включал в себя более 200 вопросов. На каждый вопрос предлагалось несколько вариантов ответов. В 1999 г. к ним присоединился Дэвид Карузо [Mayer, Salovey, Caruso, 1999], и уже в 2002 г. они предложили новый тест – MSCEIT, V2.0. (The Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test) [Mayer, Salovey, Caruso, 2002]. В этом тесте был 141 вопрос, 8 секций – по 2 на каждую «ветвь». Эта методика оказалась более сбалансированной и непротиворечивой, показала хорошие психометрические результаты и получила наибольшее распространение. Модель П. Саловея и Дж. Мэйера включала в себя только когнитивные способности, связанные с переработкой эмоциональной информации. Такое понимание природы ЭИ ведет в диагностике к решению задач по аналогии с задачами на академический интеллект.

Модель Р. Бар-Она

В 1996 году Рувен Бар-Он выступил на собрании американской ассоциации психологов в Торонто (Канада). Им была представлена модель EQ-i (Emotional Quotient Inventory), состоящая из 5 общих областей и 15 подразделов (шкал).

Внутриличностная сфера – это способность понимать себя и управлять собой.

Самоанализ – способность понимать свои эмоции и их причины.

Ассертивность – способность открытого самовыражения и защиты своей точки зрения.

Независимость – способность контролировать и направлять себя.

Самоуважение – способность признавать свои слабые и сильные стороны и сохранять самооценку, несмотря на слабости.

Самореализация – способность самореализации своего потенциала и удовлетворенности своими достижениями в различных сферах.

Межличностная сфера – способность взаимодействовать и ладить с другими.

Эмпатия – способность понимать мысли и чувства другого человека.

Социальная ответственность – способность сотрудничать с другими людьми.

Адаптивность – способность быть гибким, реалистичным и конструктивным в решении проблем.

Понимание – способность видеть ситуацию беспристрастно, не под влиянием своих желаний или страха.

Гибкость – способность изменять свои мысли, чувства и действия в соответствии с изменяющейся реальностью.

Умение решать проблемы – определить и найти решение проблемы.

Управление стрессом – способность работать в стрессовых условиях и контролировать себя.

Переносимость стресса – способность оставаться спокойным, сосредоточенным, работоспособным в стрессовой ситуации.

Импульс-контроль – способность взять паузу в своих действиях или мыслях

Общее настроение.

Оптимизм – способность оставаться позитивным при неблагоприятных обстоятельствах.

Счастье (удовлетворенность) – способность быть довольным жизнью, наслаждаться ею.

Эта модель исходит из понимания ЭИ в его адаптивной функции подобно академическому интеллекту. ЭИ предстает как совокупность некогнитивных способностей, помогающих справиться с трудными жизненными обстоятельствами. Такой подход ведет в диагностике к применению опросников.

Модель Д. Гоулмана

4 сферы компетенций по Гоулману:

- Самосознание.
- Контроль.
- Социальная чуткость.
- Управление отношениями.

Самосознание – это:

Эмоциональное самосознание – способность открыто и искренне говорить о своих чувствах, исходя из своих ценностей.

Точная самооценка – знание своих сильных сторон и пределов своих возможностей, отношение к себе с юмором и готовность учиться.

Контроль – это:

Уверенность в себе – энергично и с радостью браться за трудные задачи, не терять чувства собственного достоинства.

Управление эмоциями – спокоен в трудных ситуациях.

Открытость – живут в согласии со своими ценностями и честно признают свои ошибки.

Адаптивность – сосредоточены и энергичны в сложных и неопределенных ситуациях.

Воля к победе – постоянно учатся и стремятся к высоким достижениям.

Инициативность – сами создают благоприятные возможности, а не ждут их, могут обойти правила.

Оптимизм – видят в ситуации возможности, а не угрозы.

Социальная чуткость – это:

Сопереживание – понимает невысказанные чувства.

Деловая осведомленность – разбираются в тонкостях властной иерархии организации и негласных правилах в ней.

Предупредительность – создают эмоциональный климат клиентоориентированности.

Управление отношениями – это:

Воодушевление – ставят высокие цели и показывают личный пример.

Влияние – искренний интерес к людям, убедительны и обаятельны.

Содействие изменениям – видят пользу изменений и активно защищают их.

Урегулирование конфликтов – способны понять разные мнения и найти точку соприкосновения.

Командная работа и сотрудничество – уважительное, отзывчивое, товарищеское отношение к людям.

Модель Д. Люсина

ЭИ определяется как совокупность способностей для понимания своих и чужих эмоций и управления ими (Д.В. Люсин, 2004).

Способность к пониманию эмоций:

Понимание самого факта наличия эмоционального переживания у себя или у другого.

Вербальная идентификация эмоций.

Понимание ее причин и следствий.

Способность к управлению эмоциями:

Контроль интенсивности эмоций.

Контроль внешнего выражения эмоций.

Произвольное проявление эмоций.

Поскольку понимать можно как свои, так и чужие эмоции, а также управлять и своими эмоциями, и эмоциями других людей, то можно говорить о внутриличностном и межличностном эмоциональном интеллекте.

В модели Д. Люсина ЭИ имеет двойственную природу: он и когнитивная способность, и личностная характеристика (направленность, интерес к внутреннему миру, склонность к психологическому анализу поведения, представление об эмоциях как важном источнике информации, понимание их ценности).

Поэтому для измерения внутриличностного эмоционального интеллекта больше подходят опросники, поскольку внутренний рефлексивный опыт человека проблематично оценить с помощью задач в терминах верно/неверно. При измерении межличностного эмоционального интеллекта использование задач более уместно.

Все модели ЭИ способствуют решению научно-практических проблем (профилактика, коррекция и реабилитация девиантного поведения, эмоциональное выгорание, развитие творческих способностей, развитие адаптивности и стрессоустойчивости личности).

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте характеристику различных моделей ЭИ в историческом аспекте.
2. Какова структура модели Майерса-Саловея-Карузо?
3. Какова структура модели Бар-Она?
4. Какова структура модели Гоулмана?
5. Какова структура модели Люсина?

Литература:

1. Salovey P., Mayer J.D. Emotional Intelligence.// Imagination, Cognition, and Personality, 1990, 9, 185-211.
2. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. Emotional intelligence meets traditional standards for an Intelligence // Intelligence, 1999, 27, 267-298.
3. Salovey P., Mayer J.D., Caruso D.R. The Mayer-Caruso-Salovey Emotional Intelligence Test (MSCEIT) Toronto, Canada, 2002: Multy-Health Systems.
4. Bar-On R. The Emotional Intelligence Inventoey (EQ-i). Technical Manual,1997: Multy-Health Systems.
5. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – С. 266-269.
6. Д.В. Люсин. Современные представления об эмоциональном интеллекте //Социальный интеллект: Теория, измерения, исследования. – М.: ИПРАН, 2004. – С. 29-36.

ТЕМА 7. ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В СФЕРЕ ЭИ

Психология гендерных различий

Гендерные различия в эмоциональности

Психология гендерных различий

Психология гендерных различий – это раздел психологии, изучающий различия между людьми, обусловленные их половой принадлежностью, а именно социальные и психологические характеристики, а также особенности поведения представителей мужского и женского полов.

В изучении гендерных различий выделяют два периода: *догендерный и гендерный*.

Исследовательским итогом догендерного периода стал перечень половых различий, наличие которых было убедительно доказано и обосновано в эмпирических исследованиях. Наиболее распространенным перечнем был список из четырех психологических отличий между полами (способности к ориентации в пространстве, математические способности, речевые навыки и агрессивность).

В гендерный период исследований психологи стремились доказать роль социокультурных факторов.

В частности, была убедительно показана ведущая роль социализации в формировании половых различий. Многие из существующих особенностей личности мужчин и женщин поддаются изменению в ходе воспитания, при изменении жизненных условий.

В настоящее время в психологии гендерных различий подчеркивается, что гендер – это не продукт, а процесс, так как интерес вызывает не само описание гендерных различий, а процесс конструирования гендера.

В первую очередь при описании половых различий упоминаются различия, выявленные в клинических, электрофизиологических исследованиях мозга. Большинство авторов признают меньшую выраженность функциональной асимметрии мозга у женщин, в частности, это касается распределения вербальных и пространственных функций между полушариями.

Имеются данные о том, что женщины превосходят мужчин в тех областях, где требуется знание языка, а мужчины превосходят женщин в решении задач пространственного характера. В исследовании когнитивной активности с точки зрения половых различий, изучалось выполнение задач, где используется различная информация: вербальная, числовая или визуально-пространственная. Достоверно установлено, что у женщин лучше развиты вербальные способности, у мужчин – пространственные и математические. При этом различия в сфере пространственной переработки информации достоверно говорят в пользу мужчин. Была установлена и другая особенность половых различий в когнитивной сфере: с течением времени большинство из них имеют тенденцию к сглаживанию. Изучение

гендерных различий в математических способностях показывает наличие достоверных различий в студенческом возрасте – молодые люди выполняют математические задания в целом успешнее, чем девушки. Эти различия могут быть вызваны и изменениями гормонального фона в подростковый период развития, и усилением социальных различий. Большинство авторов склоняется к мнению о роли социальных факторов.

Так, ими установлены следующие различия:

1. Женщинам недостает уверенности в своих математических способностях, и они не рассчитывают на успех в этой области.

2. Девочки считают достижения в математике несоответствующими своей гендерной роли.

3. Родители и учителя редко поощряют изучение математики девочками.

4. Жизнь девочек за пределами школы менее богата опытом в математической области и в сфере решения задач.

Оказалось также, что мужчины и женщины применяют разные стратегии при выполнении когнитивных задач. Например, при вождении машины женщины эффективнее используют вербальные схемы, а мужчины – визуальные. Существует гипотеза о том, что женщины лучше выполняют задания, связанные с быстрым извлечением информации из памяти, а мужчины – такие задания, когда требуется сохранять мысленные образы и манипулировать ими в уме.

Гендерные различия в эмоциональности

Принято думать, что существует множество гендерных особенностей в сфере эмпатии и эмоциональности. Часто считают, что женщины более восприимчивы к чувствам окружающих, лучше выражают эмоции и эмпатичнее мужчин. Были предприняты попытки объяснить эмпирически наблюдаемую эмоциональность женщин. Есть биологическое обоснование большей эмоциональности женщин, состоящее в том, что, обладая репродуктивной функцией и находясь в связи с этим ближе к природе, они находятся ниже мужчин на эволюционной лестнице.

Вместе с тем, известно, что выраженная эмоциональность плохо согласуется с традиционной гендерной ролью мужчины. Возможно, что мужчины не менее способны понимать эмоциональное состояние другого человека и сопереживать, при этом не заинтересованы в том, чтобы это видели окружающие.

Известно, что социальная иерархия является фактором, стимулирующим подчиненного быть более чувствительным к невербальной информации со стороны руководителей, поскольку понимание эмоционального состояния начальника является условием адаптации.

С точки зрения социальной психологии большое значение имеют социальные представления о гендерных ролях в обществе и группе,

стереотипы поведения о нормативных эмоциональных реакциях в той или иной ситуации общения. Кроме того, для мужчин и женщин могут существовать различия в самих ситуациях, вызывающих те или иные эмоции. Например, в ситуации агрессии мужчины более склонны к открытой физической агрессии, женщины – к косвенной агрессии. Различия в агрессивном поведении относятся к наиболее доказанным гендерным различиям. Однако объяснение этих различий лежит не в сфере биологии, так как гендерные различия в сфере агрессии порождены полярностью гендерных ролей, то есть социальными представлениями о поведении представителей различных полов, социальными ожиданиями. У многих народов от женщин ожидается более дружелюбное, толерантное поведение, в то время как от мужчин тех же народов ожидают демонстрации силы и независимости.

Во многих культурах женщины традиционно обладают более низким социальным статусом, меньшей властью, более зависимы и потому вынуждены уступать влиянию тех, чей статус выше.

В одном из исследований были выявлены значимые различия в уровне эмоционального интеллекта между девочками и мальчиками-подростками. У мальчиков уровень ЭИ в целом ниже. В то же время, согласно результатам другого исследования, различия в уровне эмоционального интеллекта обнаружены только у родителей (у женщин ЭИ достигает более высокого уровня, чем у мужчин), в то время как у детей такие различия не выявлены.

У мужчин преобладают внутриличностные показатели (самоутверждение, способность отстаивать свои права), способности к управлению стрессом (стрессоустойчивость, контроль импульсивности) и адаптируемость (определение правдоподобности, решение проблем).

Это означает, что женщины более осведомлены об эмоциях, более эмоциональны, у них складываются более благоприятные межличностные отношения и они действуют с большей социальной ответственностью, чем мужчины. Мужчины, в свою очередь, проявляют большее самоуважение, более независимы, лучше справляются со стрессом при решении проблем, более оптимистично настроены.

При этом у некоторых мужчин обнаружены более высокие показатели, чем у большинства женщин, а у некоторых женщин – более низкие оценки, чем у большинства мужчин.

Большинство взаимосвязей между психометрическим и самооценочным ЭИ оказались положительными и значимыми. Подобный результат свидетельствует об определенной проницательности испытуемых в отношении своих эмоциональных способностей. Взаимосвязь между указанными параметрами более выражена среди испытуемых с высоким уровнем эмоционального интеллекта, чем среди участников с низким уровнем. Это означает, что лица с высоким уровнем ЭИ достаточно

объективны в оценке своих способностей, в то время как низкий уровень эмоционального интеллекта способствует его субъективной переоценке.

Различия в интенсивности выражения эмоций могут быть связаны и с тем, что у женщин лицевая активность в целом выше, чем у мужчин. Активность лицевых мышц при показе слайдов с изображением счастливых и гневных лиц оказалась более выраженной у женщин, нежели у мужчин, причем эти различия были более значительными при просмотре счастливых лиц.

Согласно исследованиям, проведенным в США и Венгрии, лица обоих полов считают, что женщины охотнее делятся своими чувствами, чем мужчины. В то же время мужчины наиболее откровенны в дружбе с женщинами. Возможно, это связано с тем, что женщины более позитивно относятся к чужому эмоциональному самораскрытию, чем мужчины. Опасения по поводу несоответствия тендерной роли у мужчин наиболее сильны в окружении представителей своего пола.

«Запрет» на выражение ряда эмоций и чувств существует и у женщин. Отмечается, что у женщин проявляется выражение эмоциональной зависимости от противоположного пола, погруженность в «любовь» при запрете на открытое выражение чувств и проявление агрессии с возможностью возникновения мазохистской установки.

Существует также гипотеза о том, что эмоциональность, т. е. сила переживаемых эмоций у представителей обоих полов одинакова, различна лишь степень их внешнего выражения.

Меньшая эмоциональность мужчин может объясняться также привычкой подавлять внешнее проявление своих чувств, отмечаемое во многих культурах и разных возрастных группах. Необходимо отметить, что исторический анализ нормативного поведения людей в обществе показывает сдвиг норм. Так, судя по описаниям поведения в литературе XVI века, французские мужчины, рыцари проявляли достаточно высокую чувствительность и падали в обморок относительно часто с точки зрения современных норм.

Обнаружены достоверные гендерные различия в структуре эмоционального интеллекта. Несмотря на отсутствие различий между мужчинами и женщинами по общему уровню ЭИ, у женщин обнаруживают более высокий уровень по межличностным показателям эмоционального интеллекта (эмоциональности, межличностным отношениям, социальной ответственности), а у мужчин преобладают внутриличностные показатели (самоутверждение, способность отстаивать свои права), способности к управлению стрессом (стрессоустойчивость, контроль импульсивности) и адаптируемость.

Эмоциональный портрет мужчин и женщин различен и это важно в организации при формировании команды, продвижении по службе. Женщины более эмоциональны в принятии решений и это может повлиять

двойко: с одной стороны, они более социально ответственны, с другой – более импульсивны и подвержены переменам настроения. Мужчины эмоционально более стабильны, независимы, оптимистичны и лучше работают, находясь в стрессовой ситуации.

Выражены гендерные различия в особенностях алекситимии – запрете на выражение чувств. У мужчин запрет выше на страх, у женщин – на гнев.

Развитие **эмоционального интеллекта** как необходимое условие психологического здоровья личности и её эффективности в межличностных отношениях должно изучаться и осуществляться с учетом гендерных различий. Мужчинам в первую очередь необходимо учиться понимать и адекватно выражать эмоции, развивать социальную ответственность, в то время как женщинам – актуально развивать жизнестойкость, самоуважение, независимость, стрессоустойчивость и адаптируемость.

Существуют ли гендерные различия в самооценке своего ЭИ? Петридес и Фернхем (2000) показали, что, во-первых, мужчины считают, что их ЭИ выше, чем у женщин. Во-вторых, между измеренным ЭИ и самооценкой ЭИ у мужчин корреляция выше, чем у женщин, то есть, они оценивают себя точнее.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что изучает психология гендерных различий?
2. Чем отличаются догендерный и гендерный периоды в изучении гендерных различий?
3. Какова роль биологического фактора в определении гендерных различий?
4. Какова роль социального фактора в определении гендерных различий?
5. Какие рекомендации по развитию эмоционального интеллекта можно сформулировать с учетом гендерных различий?

Литература:

1. Малкина-Пых И.Г. Гендерная терапия. Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2006. – 928 с.
2. Андреева И.Н. Гендерные различия в сфере эмоционального интеллекта // Женщина. Образование. Демократия. Материалы международной междисциплинарной научно-практической конференции 19-20 декабря 2003 года. – Минск, 2004. – С. 147-149.
3. Petrides K.V., Adrian Furnham. Gender Differences in Measured Self-Estimated Trait Emotional Intelligence // Sex Roles, March 2000, Vol. 42, Issue 5-6, pp. 449-461.

ТЕМА 8. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СПОРТЕ

ЭИ и конкурентоспособность в спорте

Эмоциональная устойчивость в структуре профессионально-важных качеств спортсмена

ЭИ и конкурентоспособность в спорте

Конкурентоспособность в спорте как понятие означает то же, что и соревновательная надежность. Жизнь спортсмена, как известно, делится на соревновательный период и период подготовки к соревнованию. И эта модель фактически применима к обычной жизни. Мы готовимся к ответственным событиям своей жизни, и когда они наступают, мы оказываемся либо конкурентоспособными, либо нет.

Одним из факторов соревновательной надежности и конкурентоспособности выступает эмоциональный интеллект. ЭИ выступает, прежде всего, как способность к произвольной саморегуляции поведения спортсменов и особенно значим в игровых видах спорта.

Помимо высокого уровня общефизической, технической и тактической подготовки, спортсмен должен быть подготовлен психологически так, чтобы иметь определенный запас прочности, надежности в соревновательный период.

В период соревнований и до него спортсмен может испытывать организационный стресс, связанный с взаимоотношениями с другими членами команды, с тренером. В период соревнований к этому добавляется еще соревновательный стресс. Таким образом, способы совладания спортсмена со стрессом прямо зависят от уровня развития его ЭИ.

В психологии спорта разработаны разнообразные программы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, направленные на достижение состояния пика спортивной формы. Разработаны техники саморегуляции, такие как психомышечная тренировка, самовнушение, идеомоторная тренировка.

В игровых видах спорта большое значение имеет способность немедленно реагировать на изменения игровой ситуации. Например, на тактические неожиданные новинки соперника необходимо быстро реагировать, гибко меняя тактику по ходу игры. Игрок обязан понимать и контролировать свое эмоциональное состояние, проявляя высокий уровень эмоционального интеллекта.

В российской психологии спорта было проведено исследование влияния эмоционального интеллекта на соревновательную надежность спортсменов, нервно-психическую устойчивость и их способность к саморегуляции.

Испытуемые: юноши и девушки, занимающиеся волейболом и баскетболом. Всего в исследовании участвовало 80 человек: 39 юношей и

41 девушка. Возраст испытуемых – от 17 до 20 лет. Квалификация спортсменов: 1 взрослый, КМС, МС.

Методики исследования:

- методика определения уровня эмоционального интеллекта Н. Холла,
- методика диагностики соревновательной надежности спортсмена В.

Э. Мильмана,

- тест определения нервно-психической устойчивости «Прогноз»,
- опросник определения стиля саморегуляции поведения

Моросановой.

Математическая обработка данных проводилась с помощью t-критерия Стьюдента, корреляционного анализа Пирсона и мультифакторного дисперсионного анализа (MANOVA).

Упражнение

На основе анализа данных в таблице 1 сделайте вывод о гендерных различиях по показателям ЭИ.

Таблица 1.

Средние значения показателей эмоционального интеллекта у юношей и девушек, занимающихся игровыми видами спорта

	Юноши	Девушки	Достоверность различий
Эмоциональная осведомленность	6,4±1,34	7,3±2,23	
Управление своими эмоциями	6,5±2,1	4,0±1,56	p<0,05
Самомотивация	8,9±1,79	9,2±1,78	
Эмпатия	7,6±2,35	9,5±2,21	
Распознавание эмоций	6,6±1,8	8,4±2,67	

Верно ли, что в результате диагностики уровня эмоционального интеллекта у юношей был выявлен низкий уровень выраженности всех показателей, кроме «самомотивации», который имеет среднее значение?

Согласно диапазонам значений, представленным в методике Н. Холла, 14 и более баллов – высокий уровень, 8-13 – средний, 7 и менее – низкий уровень эмоционального интеллекта.

Сильные стороны юношей: 1/могут создать у себя необходимый настрой для эффективного выполнения деятельности. В сравнении с девушками юноши лучше контролируют свое эмоциональное состояние, умеют сдерживать эмоции, которые могут снизить эффективность деятельности, быстрее справляются с неприятными эмоциональными переживаниями, более эмоционально отходчивы, чем девушки.

Верно ли, что слабой стороной юношей является то, что они плохо ориентируются в вербальных и невербальных проявлениях эмоций?

Согласны ли вы с тем, что в группе девушек низкие значения имеют и показатели «эмоциональная осведомленность», и «управление своими эмоциями»?

Значит ли это, что у девушек слабо развита способность быстро «отходить» от неприятных переживаний, не «заикливаться» на отрицательных эмоциях, быстро восстанавливать эмоциональное состояние?

В целом, можно ли сделать вывод о том, что значения показателя «управление своими эмоциями» у юношей более высокие по сравнению с девушками?

В целом, результаты данного исследования выявили роль процесса понимания эмоций – чем лучше понимание, тем лучше контроль эмоционального состояния, а вместе с ним и меньше страхов (боязнь новой обстановки соревнований, страх подвести команду и тренера, не оправдать ожиданий окружающих людей или потерять свой спортивный авторитет).

Упражнение 2

На основе данных в таблице 2 сформулируйте вывод о влиянии ЭИ на произвольную саморегуляцию у юношей.

Таблица 2

Показатели достоверного влияния параметров эмоционального интеллекта на компоненты произвольной саморегуляции поведения у юношей

Зависимые переменные	Независимые переменные							
	Самомотивация		Распознавание эмоций		Самомотивация* Распознавание эмоций		Управление эмоциями* Самомотивация	
	F	Sig	F	Sig	F	Sig	F	Sig
Моделирование	7,05	0,01	2,35	0,14	14,23*	0,00*	6,89*	0,03*
Программирование	1,92	0,19	1,36	0,29	0,38	0,55	0,08	0,78
Оценка результатов	9,70	0,00	4,10	0,04	4,76	0,05	0,44	0,52
Общий уровень саморегуляции	12,6	0,00	2,30	0,14	1,34	0,27	0,40	0,85

Жирным шрифтом и знаком * выделены статистически значимые результаты влияния сочетания факторов, прошедших проверку тестом Ливена ($\text{sig} < 0,05$). Жирным

шрифтом выделены показатели, которые повышаются под влиянием независимой переменной.

У девушек способность контролировать свои эмоции и управлять ими проявляется в том, что они способны сохранять ровный эмоциональный фон во время игры, оценивать ситуацию трезво и рационально.

У юношей способность управлять своими эмоциями позволяет выделять главные цели, быстро перестраивать свое поведение в изменяющихся условиях игры.

Упражнение 3

На основе анализа данных в таблице 3 определить, насколько верным будут выводы о том, что: 1) самомотивация влияет на способность анализировать причины своих неудач и способы их устранения, а также на общий уровень саморегуляции спортсменов; 2) способность к распознаванию эмоций других людей повышает адекватность оценки спортсменов своих результатов.

Таблица 3

Показатели достоверного влияния параметров эмоционального интеллекта на нервно-психическую устойчивость и соревновательную надежность у девушек

Зависимые переменные	Независимые переменные			
	Управление эмоциями		Эмоциональная осведомленность* управление эмоциями	
	F	Sig	F	Sig
Нервно-психическая устойчивость	6,31	0,01	0,42	0,53
Чувствительность к стрессорам				
Внутренняя неопределенность	0,04	0,96	5,85*	0,03*
Внутренняя значимость	1,11	0,35	9,99*	0,01*

Примечание. Жирным шрифтом и знаком * выделены статистически значимые результаты влияния сочетания факторов, прошедших проверку тестом Ливена ($\text{sig} < 0,05$). Жирным шрифтом выделены показатели, которые повышаются под влиянием независимой переменной.

Упражнение 3

На основе анализа данных в таблицах 1-3 можно ли сформулировать вывод о том, что в обеих группах испытуемых достоверного влияния

компонентов эмоционального интеллекта на способность к саморегуляции выявлено не было?

Выводы:

- 1) эмоциональный интеллект оказывает влияние на способность спортсменов справляться со стрессом,
- 2) характер влияния специфичен для спортсменов разного пола,
- 3) у девушек эмоциональный интеллект снижает интенсивность переживаний, связанных с неуверенностью в себе, в своей спортивной подготовке, страхом не оправдать ожидания окружающих и потерять свой спортивный авторитет,
- 4) у юношей достоверно выше способность к управлению своими эмоциями, чем у девушек. При этом уровень его развития, как у юношей, так и у девушек, невысокий,
- 5) актуально развитие ЭИ как у юношей, так и у девушек.

Эмоциональная устойчивость в структуре профессионально-важных качеств спортсмена

В игровых видах спорта значение психологического компонента в подготовке спортсмена особенно велико. В структуре психологического компонента есть три блока: мотивация достижения, игровой интеллект и эмоциональная устойчивость.

Специалисты в области психологии спорта полагают, что психические качества генетически более консервативны и в онтогенезе менее динамичны, чем физические качества, которые в сильной степени зависят от возрастных изменений.

Поэтому именно развитие психических качеств проявляет истинный уровень квалификации спортсмена-игрока.

В блоке мотивации достижения были выделены показатели:

- интерес к игре
- уровень притязаний
- стремление к лидерству.

В блоке игрового интеллекта были выделены показатели:

- сенсомоторика
- восприятие
- память
- мышление, измеряемые тестами и педагогической оценкой.

Эмоциональная устойчивость оценивалась экспериментально путем создания помех и стрессовой обстановки при работе на внимание по «красно-черным» таблицам. Вначале работа с таблицей протекает индивидуально и в спокойной обстановке. Затем в паре и в обстановке соревнования. Пытаясь завершить работу как можно быстрее, испытуемые мешают друг другу, называя цифры вслух.

Эмоциональная устойчивость высчитывается путем разности между первым и вторым испытанием. Улучшение работы в экстремальных условиях обозначается знаком плюс, ухудшение – знаком минус, одинаковый результат в обеих попытках – ноль.

Психоспортограмма спортсмена представляет собой систему, состоящую из трех подсистем: мотивация достижения, игровой интеллект (психические и психомоторные процессы) и эмоциональная устойчивость.

Подсистема мотивации достижения имеет следующую структуру:

- выраженный интерес к занятиям спортом,
- высокий уровень притязаний,
- стремление к лидерству.

Подсистема игрового интеллекта базируется на психомоторном, перцептивном, мнемическом и мыслительном компонентах, представляющих собой подструктуры различной степени сложности.

Подсистема эмоциональной устойчивости характеризуется наличием моторного, сенсорного и интеллектуального компонентов, представляющих собой разные стороны толерантности спортсмена к стресс-факторам в игровой деятельности.

Каждому уровню спортивного мастерства соответствует свой уровень мотивации достижения. Так, высокий уровень мотивации способствует высоким достижениям только до показателей мастера спорта, а затем уровни результатов и мотивации расходятся, что соответствует закономерности Йеркса – Додсона.

Мотивация достижений в условиях групповых соревнований повышается по сравнению с индивидуальными соревнованиями, причем способность к мобилизации сил у представителей игровых видов спорта значимо выше, чем у представителей неигровых видов спорта.

У высококлассных теннисистов (КМС, МС, МСМК) отмечаются высокие уровни простой сенсомоторной реакции, сложной реакции выбора, оперативной памяти, внимания, переработки информации, высокий уровень общего интеллекта. Теннисисты обладают подвижной нервной системой, 54 % из них обладают холерическим темпераментом. При этом показатели эмоциональной устойчивости оказались на среднем уровне – более половины теннисистов не проявили эмоциональной устойчивости к стресс-факторам на ответственных состязаниях.

Следовательно, отсутствие эмоциональной устойчивости, связанной с силой нервной системы, уже на начальном этапе подготовки является важным критерием отбора. Интересно, что имеет место совпадение оценок перспективности новичков, данных психологами, и оценок наиболее опытных тренеров, в то же время опрошенные специалисты не выделяют в качестве необходимых такие важные психологические параметры, как мотивация и эмоциональная устойчивость.

В особенности прогностически важными выступают оценки переработки информации в тестах мышления. Получившие высокие оценки по этим показателям одновременно по оценке тренеров превосходят в игровой деятельности своих менее перспективных сверстников.

Интересно, что психомоторные качества обнаруживают большую динамику роста в сравнении с другими психологическими показателями.

По-видимому, психомоторика в большей степени связана с фактором возраста, а показатели переработки информации и эмоциональной устойчивости связаны с ростом квалификации спортсмена. Почему же детские тренеры, как правило, недооценивают значение психологического фактора? Причиной может быть то, что важнейшие спортивно-значимые качества достигают своего максимума только на высшей стадии мастерства, а детские тренеры работают только с определенным возрастом. Кроме того, в начале обучения технико-тактическими приемами лучше овладевают физически подготовленные дети, поэтому тренеры и обращают внимание преимущественно на уровень физического развития. Однако уже к концу первого года занятий дети, обладающие более высоким уровнем развития психических качеств, опережают своих более физически подготовленных сверстников.

У МСМК и перспективных МС характеристики игрового интеллекта и эмоциональной устойчивости самые лучшие. Таким образом, уровень мастерства оказался тесно взаимосвязан с уровнем развития психологических показателей.

Овладение техникой настольного тенниса связано с уровнем развития психических качеств в конце первого года занятий на уровне коэффициента корреляции 0,82.

Вопросы для самоконтроля:

1. Есть ли гендерные различия в структуре эмоционального интеллекта у спортсменов?
2. Какие особенности эмоционального интеллекта являются сильными сторонами у юношей?
3. Какие особенности эмоционального интеллекта являются слабыми сторонами у юношей?
4. Почему детские тренеры недооценивают значение психологического фактора в подготовке спортсмена в игровых видах спорта?
5. Как связаны эмоциональная устойчивость и уровень квалификации спортсмена?

Литература:

1. Пирожкова В.О. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность спортсменов и их способность к

произвольной саморегуляции поведения // Физическая культура, спорт – наука и практика. 26 ноября 2013.

2. Серова Л.К. Психологические основы отбора в игровых видах спорта: Дисс. ...д-ра психол.н. – СПб., 1999. – 275 с.

ТЕМА 9. ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Методики измерения эмоционального интеллекта

Диагностические исследования эмоционального интеллекта

Методики измерения эмоционального интеллекта

Известно, что в случае затруднений в осознании и определении собственных эмоций повышается риск возникновения психосоматических заболеваний. Это касается как взрослых, так и детей. Следовательно, умение разбираться в собственных чувствах и управлять ими является важным фактором психологического и соматического здоровья.

Кроме того, в сегодняшнем обществе, где значительная доля успеха сопряжена с командной работой, в значительной степени этот успех определяет высокий уровень развития ЭИ, во многом даже превышающий значение академического интеллекта.

Эти данные, полученные в середине 90-х годов XX века принципиально изменили взгляды на природу личного успеха, ведь оказалось, что совершенствование логического мышления не является залогом жизненного и профессионального успеха.

В настоящее время существует 3 методики диагностики эмоционального интеллекта:

- 1) измерение отдельных способностей, входящих в состав эмоционального интеллекта,
- 2) самоотчет и самооценка испытуемых,
- 3) “мульти-оценка”, то есть тесты, заполняемые не только испытуемым, но и 10-15 знакомыми ему людьми.

Первая методика осуществляется с помощью многофакторной шкалы эмоционального интеллекта MEIS, разработанной в 1999 году Дж. Майером, П. Саловеем и Д. Карузо. Она представляет собой письменный тест, в котором есть верные и неверные ответы.

Второй метод диагностики проводится с помощью EQ-i Анкеты по определению эмоционального коэффициента Р. Бар-Она, который ввел в психологию понятие эмоционального коэффициента EQ в противовес классическому IQ.

Бар-Он потратил около двадцати лет на ее создание. Анкета Р. Бар-Она вышла в свет 1997 году, имеет детскую версию.

В методике 3-го типа оценивание проводится с помощью Ei-360, созданного в 2000 г. доктором Дж.П. Паулиу-Фрай. Измерение включает самооценку, а также оценку до десяти “оценщиками” (ими могут быть семья, сверстники, коллеги испытуемого). Весь процесс диагностики осуществляется в Интернете.

В анализе методик диагностики ЭИ можно использовать критерий прямого и косвенного измерений.

Косвенным является измерение ЭИ через развитие связанных с ним качеств. Установлено, что на формирование эмоционального интеллекта влияет развитие ряда личностных свойств:

- эмоциональной устойчивости,
- положительного отношения к себе,
- внутреннего локус-контроля (атрибуции ответственности к себе)
- эмпатии.

Таким образом, развивая эти качества, можно повысить уровень ЭИ.

Важно подчеркнуть, что различные подходы к самому пониманию природы ЭИ ведут к выбору и способов его измерения.

Так, если ЭИ предстает как сложное психическое образование, имеющее и когнитивную, и личностную природу, то его измерение осуществляется с помощью опросников, основанных на самоотчете. В контексте методологии психологического исследования очевидно, что такой подход вытекает из исторически первой парадигмы психологической науки – психологии сознания. Задавая вопросы и получая ответы, психологи пытались исследовать сознание человека, при этом, экспериментальный характер такому исследованию придавало то, что все испытуемые получали идентичные вопросы. При таком подходе всегда сохраняется доля вероятности того, что полученные ответы будут носить не объективный, а субъективный характер. И в этом исторически состояла основная критика психологии сознания как методологической парадигмы. Вместе с тем, современная психология отходит от исторически недавнего стремления сделать психологию исключительно объективной наукой, основанной на строгой логике количественного измерения психологических явлений. Например, когда предметом исследования является такой сложный феномен как счастье, по убеждению крупнейшего психолога XX-го столетия Майкла Аргайла “если человек говорит, что он счастлив – значит он счастлив”. Все шире в круг диагностических средств включаются проективные и другие качественные методы, все больше набирает обороты методологический тренд современной западной (и мировой) психологии, называемый смешанными методами и представляющий сочетание количественных и качественных подходов к изучаемому объекту.

Таким образом, измерение ЭИ на основе самоотчета сегодня не выглядит архаичным, напротив, именно такой подход позволяет подойти к диагностике ЭИ наиболее тонко.

В моделях способностей эмоциональный интеллект по аналогии с академическим интеллектом определяется как набор способностей. Логично, что при таком подходе измерение эмоционального интеллекта производится с помощью тестов, состоящих из заданий с правильными и неправильными ответами. Выполнение заданий и их оценка в исторической ретроспективе имеют основу бихевиористического объективного исследования, когда не субъективные отчеты, а объективная проверка

сделанного, поддающаяся строгой количественной обработке, является главной.

Р. Робертс, Дж. Мэттьюс, М. Зайднер и Д. Люсин (2006) отмечают, что у каждого из этих двух подходов к пониманию эмоционального интеллекта есть свои сильные и слабые стороны.

Существуют так называемые смешанные методики диагностики ЭИ, в которых соотнесены оба подхода. Так, методика, созданная Е.А. Орел и В.В. Одинцовой под научным руководством А.Г. Шмелева (Одинцова, 2006), содержит как тестовые задания, так и вопросы для самоотчета. Стоит отметить большую практическую направленность данной методики.

При разработке данной методики авторы стремились свести к минимуму влияние социальной желательности, что неизбежно при использовании опросников.

Диагностические исследования эмоционального интеллекта

Российским исследователем Н.В. Бибарсовой проведено диагностическое исследование ЭИ у современных студентов.

Гипотеза исследования: существуют гендерные различия в показателях ЭИ.

Выборка: 209 студентов Астраханского госуниверситета (167 человек) и Астраханского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (42 человека).

В выборке юношей – 73, девушек – 136.

Методики: диагностика ЭИ с помощью методики Холла.

Математико-статистическая обработка: SPSS-21.

Уровень эмоционального интеллекта современных российских студентов (по данным Н.В. Бибарсовой, 2017)

№п/п	Число студентов	Число студентов в %
Низкий уровень ЭИ	139	66,5
Средний уровень ЭИ	63	30,1
Высокий уровень ЭИ	7	3,4

Отсутствие нормального закона в распределении переменных ЭИ (по критерию Колмогорова-Смирнова для одной выборки)

№п/п	Переменная эмоционального интеллекта по методике Н. Холла
1	Эмоциональная осведомленность
2	Самотивация
3	Эмпатия
4	Распознавание эмоций других людей
5	Эмоциональный интеллект

Для этих переменных в качестве критерия статистической проверки гипотезы о наличии различий был использован критерий Манна-Уитни, для остальных переменных – критерий Стьюдента.

Статистически подтвержденные гендерные различия показателей эмоционального интеллекта у студентов

№п/п	Показатель эмоционального интеллекта
1	управление своими эмоциями
2	эмоциональная осведомленность
3	самотивация
4	эмпатия
5	распознавание эмоций других людей
6	эмоциональный интеллект

Таким образом, получено подтверждение существования статистически значимых гендерных различий эмоционального интеллекта.

Заключение:

- современные российские студенты в большинстве своем имеют низкий и средний уровни ЭИ,
- гендерные различия выявлены по ряду переменных и по уровню эмоционального интеллекта в целом.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие принципы лежат в основе классификации методик диагностики ЭИ?
2. С какой исторической парадигмой связаны методики диагностики ЭИ, основанные на самоотчете?
3. С какой исторической парадигмой связаны методики диагностики ЭИ, основанные на выполнении тестовых заданий?
4. Каков в целом уровень развития ЭИ у современных российских студентов?
5. Как можно объяснить результаты диагностического исследования ЭИ современных студентов?

Литература:

1. Мэтьюс Дж., Люсин Д.В., Робертс Р.Д., Зайднер М. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология. – 2004. – № 4. – С. 3–26.
2. Одинцова В.В. Психометрический анализ методики «Эмоциональный интеллект-2» (Электронный ресурс)//HR-лаборатория Human Technologies: сайт. 2006. <http://www.ht.ru/tests/bank/annrtf/emiq2.php> (дата обращения: 10.12.2009)

3. Бибарсова Н.В. Диагностика эмоционального интеллекта у современных студентов // Научно-методический электронный журнал “Концепт”. – 2017. – Т. 29. – С. 270-272.

ТЕМА 10. ЭИ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КРЕАТИВНОСТЬ

Эмоциональный синдром

Эмоциональная креативность

Эмоциональный синдром

Базовое понятие теории Эйверилла – эмоциональный синдром. Так названы эмоции, являющиеся продуктами творческой активности. Эмоциональные синдромы представляют собой организованные паттерны реакций, в обычной речи они представлены терминами, обозначающими чувства: гнев, любовь, горе и т.п.

Эйверилл предположил, что эмоциональные синдромы – это аналоги кратковременных или промежуточных социальных ролей. В тех ситуациях, когда эмоциональные реакции не слишком сильны, общество предоставляет возможности для их усиления.

Эмоциональные синдромы возникают на основе двух типов эмоциональных отношений – экзистенциального и социального. Экзистенциальные отношения отражают веру человека и относятся к ситуациям экзистенциального характера безотносительно того, насколько их содержание истинно или же носит мифический характер.

Эмоциональные синдромы организованы также и социальными нормами. Культурная специфичность этих норм предписывает определенный сценарий поведения в определенных ситуациях (свадьба, похороны, знакомство и т.п.). Выражение эмоций всегда подчиняется определенным культурным нормам и в этом причина взаимного непонимания в общении представителей далеких друг от друга культур.

Эмоциональные синдромы не являются генетически запрограммированными, они регулируются социумом и конструируются в соответствии с эмоциональными нормами определенной социальной группы. Каждая социальная группа имеет свои взгляды на то, какие эмоции должен испытывать человек в той или иной социальной ситуации и как он должен эти эмоции проявлять. Таким образом, эмоциональный синдром отражает эмоциональную культурную специфику сознания членов социальной группы. В пределах этих культурных норм можно наблюдать различия в эмоциональных синдромах.

Эмоциональная креативность

Эмоциональная креативность – это новые (отличные от нормативных), эффективные (имеющих индивидуальную и социальную ценность) и аутентичные эмоциональные синдромы. Степень эмоциональной креативности индивидуально варьирует от переживания стандартных эмоциональных синдромов до создания новых правил эмоционального реагирования и переживания новых, необычных эмоций.

В структуру эмоциональной креативности входит подготовленность как понимание эмоциональных переживаний на основе предшествующего эмоционального опыта и способность переживать новые и необычные эмоции. Аутентичность эмоциональных реакций означает совместимость с важнейшими интересами личности, естественность их проявления для данной личности.

Для измерения эмоциональной креативности разработан опросник эмоциональной креативности (ECI Emotional Creativity Inventory). Он состоит из 30 вопросов и включает четыре шкалы:

- подготовленность,
- новизну,
- эффективность,
- аутентичность.

Последние две шкалы могут объединяться в одну: эффективность/аутентичность.

Испытуемый оценивает по пятибалльной шкале, его ответы характеризуют именно его (в сравнении с "обычным" человеком).

Вопросник состоит из 72 утверждений.

Примерное время тестирования – 10-15 минут.

Выделяют 5 уровней выраженности эмоциональной креативности.

Русскоязычный вариант опросника создан И.Н. Андреевой, показатели этого варианта опросника обладают характеристиками надежности и валидности. Методика является компактной и надежной в проведении и обработке, она может применяться практическими психологами в различных областях с целью измерения эмоциональной креативности.

Эмоциональная креативность представляет собой триединство эмоциональных синдромов как новых, эффективных и аутентичных эмоциональных реакций.

Обнаружена положительная взаимосвязь эмоциональной креативности и религиозных, а также музыкальных переживаний. В искусстве автор художественного произведения как эмоционально-креативная личность способен к преодолению обычных границ между людьми, границ в пространстве и времени. Эмоционально креативная личность способна задавать такие вопросы, которые по своему масштабу выводят человека из узкого пространства и конкретного времени его повседневной жизни на простор общечеловеческих, экзистенциальных проблем. В этом заключается и терапевтическая функция искусства – преодолевая когнитивные ограничения публики, автор произведения искусства увеличивает масштаб видения проблемы, заставляет пережить ее на другом уровне обобщенности, увидеть детали в другом, новом ракурсе.

При этом, эмоционально креативная личность может не только получить творческий результат, она также способна противостоять факторам эмоционального стресса и напряжения, связанным с

неблагоприятными условиями работы. Работа руководителя, педагога и других специалистов, связанная с повседневным общением с людьми, отличается своим стрессогенным характером, возможностью возникновения профессионального выгорания. От каждого такого специалиста требуется определенная доля эмоциональной креативности, позволяющая, в частности, находить индивидуальные и эффективные способы эмоциональной разрядки и восстановления, профилактически противостоять эмоциональному выгоранию.

Классическая музыка представляет собой один из источников поддержания эмоциональной креативности личности, способности противостоять повседневному профессиональному стрессу. Так, Президент Казахстана Нурсултан Абишевич Назарбаев в ходе своей встречи с Рахатом Би Абдысагиным, юным талантливым композитором и пианистом, представителем современной классической музыки сказал, что всегда после окончания рабочего дня слушает Моцарта, а теперь будет слушать и его музыку.

Классическая музыка оказывает значительное эмоциональное воздействие, способствуя релаксации, философскому переосмыслению своей жизни, вдохновляя слушателей на творческое восприятие произведения искусства. Полифоническая музыка расширяет объем сознания человека, заставляя его одновременно перерабатывать относительно независимые потоки музыкальной информации, переживать моменты их гармонического расхождения и слияния.

Понимание музыкального произведения включает в себя творческое воссоздание макроструктуры произведения как целого, постепенное укрупнение единиц музыкальной информации, наконец, переживание кульминации произведения как вершины этой макроструктуры. Музыкальная креативность исполнителя состоит в умении воспроизвести архитектуру произведения такой, какой ее замыслил автор, а креативность слушателя – в мысленном сотворчестве, соучастии и созидании. Таким образом, классическая музыка позволяет слушателю как бы собрать воедино все свои мотивационные, эмоциональные и волевые ресурсы, она целостно влияет на человека, оказывая на него благотворное воздействие и позволяя пережить самые трудные, переломные моменты его жизни. Она позволяет увидеть перспективу новых возможностей, испытать чувства душевного обновления и сопричастности к творчеству, наполняет ощущением радости.

Развиваемая в течение жизни эмоциональная креативность может способствовать повышению адаптации в неожиданных ситуациях изменений, требующих нестандартного эмоционального реагирования. Актуальной является задача разработки специального тренинга развития эмоциональной креативности, в ходе которого происходило бы развитие гибкого и творческого преобразования стереотипного эмоционального

реагирования в новое и конструктивное понимание сложных стрессовых ситуаций. Таким образом, измеримыми показателями эмоциональной креативности будут скорость, вариативность и полезность эмоционального реагирования.

В тренинге должно формироваться умение произвольно, гибко и вариативно выражать эмоции в трудных жизненных ситуациях. Опыт показывает, что подобный тренинг позволяет расширить репертуар копинговых стратегий, улучшить понимание связи собственных действий с их последствиями, помогает справиться с тревогой и отойти от связанных с ней неконструктивных способов решения ситуации (фантазирование, отрицание, избегание проблемы), перейдя к конструктивным способам – восприятию проблемы как стимула для личностного роста, повышению предприимчивости, стремления к поиску внешних ресурсов, общему позитивному пониманию возникшей ситуации.

Упражнение

Ниже приведен список литературы по теме эмоциональной креативности с 2006 по 2015 год. Какие источники, на Ваш взгляд, посвящены теоретическим, а какие – методическим аспектам проблемы эмоциональной креативности? Обоснуйте Ваше мнение.

№ п/п	Автор	Название и год издания	Теория или методика
1	Андреева И.Н.	Эмоциональная креативность и её отличия от эмоционального интеллекта // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 41. Серія: Психологічні науки. Т.1. – Чернігів: Чернігівські державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2006. – С. 13-15.	
2	Березина Т.Н., Терещенко Р.Н.	Эмоциональная креативность личности: определение и структура // Психология и психотехника, 2012, No 2, с. 43-50.	
3	Валуева Е.А.	Диагностика эмоциональной креативности: Адаптация опросника Дж. Эверилла // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / Под редакцией Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М., Издательство ИП РАН, 2009. – С. 216-227.	
4	Голубева М.В.	Психологические условия и сопровождение развития эмоциональной креативности студентов педагогических специальностей // ВАК: 19.00.07. 2013. – 211 с.	

5	Голубина Ю.Ю.	Взаимосвязь между эмоциональной креативностью и эмоциональным интеллектом // вестник Московского Государственного Гуманитарного Университета Им. М.А. Шолохова. Педагогика и Психология. 2013. No1. С. 80-87.	
6	Averill J. R.	Emotions as mediators and as products of creative activity. In J.Kaufman&J.Baer (Eds.). Creativity across domains: Face of muse. Mahwah, N.Y.: Erlbaum, 2005. P.p. 225-243.	
7	Averill J. R.	Individual differences in emotional creativity: structure and correlates // Journal of Personality. April, 1999. 67:2. P. 331-371.	
8	Frolova S., Novoselova K.	Emotional Creativity as a Factor of Individual and Family Psychological Wellbeing // International Annual Edition of Applied Psychology: Theory, Research, and Practice Volume 2, Issue 1, 2015.	

Таким образом, развитие эмоциональных синдромов до уровня эмоциональной креативности помогает конструктивно оценивать возникшую ситуацию, увидеть в ней положительные стороны и находить пути ее разрешения.

Развитие уровня эмоциональной креативности повышает уверенность в себе, социальную активность и толерантность к стресс-факторам, снижая уровень застенчивости, спонтанной агрессии и депрессии.

Вопросы для самоконтроля:

1. В чем вклад Эйверилла в психологию эмоционального интеллекта?
2. Что такое эмоциональный синдром?
3. Что такое эмоциональная креативность личности?
4. Как классическая музыка влияет на развитие эмоциональной креативности?
5. В чем состоит эмоциональная креативность автора, исполнителя и слушателя классической музыки?

Литература:

1. Рыжов В.В., Архипова М.В. Эмоциональная креативность, музыка и развитие творческих иноязычных способностей // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-2.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=22433>
2. Андреева И.Н. Адаптация опросника эмоциональной креативности (ECI) // Методы психологического исследования, 2011. – №1-2. – С. 75-81.

ТЕМА 11. ЭИ В ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОКОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Психология и психоконсультирование

Консультирование проблем, связанных с эмоциональным интеллектом

Психология и психоконсультирование

В психологии личности одной из актуальных тем является проблема личностной тревожности. Это свойство личности, устойчивая индивидуальная характеристика, которая отражает предрасположенность человека к тревоге.

Она возникает в результате фрустрации значимых потребностей (в первую очередь социальных) и развивается в результате воздействия часто повторяющихся ситуаций тревоги. На ранних этапах онтогенеза она складывается как базальная тревожность.

В подростковом возрасте личностная тревожность становится целостной эмоциональной характеристикой личности. Повышенный уровень тревожности в общении свидетельствует о недостаточной приспособленности ребенка к тем или иным ситуациям взаимодействия, поэтому логично, что высокий уровень личностной тревожности является признаком низкой эмоциональной компетентности. Следовательно, развитие эмоционального интеллекта может способствовать снижению личностной тревожности у подростков.

Юноши с высоким уровнем эмоционального интеллекта в целом реже переживают эмоцию страха и более эмоционально благополучны. Они лучше осознают свои эмоции, а эмоционально переживая ситуацию, умеют лучше контролировать внешнее проявление своих эмоций.

Существуют индивидуальные и гендерные различия как осознания, так и регуляции внешнего проявления эмоций.

В детско-юношеском возрасте страх прежде всего связан с учебными ситуациями («сдача экзаменов»), беспокойством за близких людей и отношениями с ними. Гнев возникает в ситуациях предательства, унижения, оскорбления, несправедливости. Яркое подростковое переживание эмоции гнева, связанное с ситуацией несправедливости, порой сопровождает человека и в его взрослой, профессиональной жизни, когда он принимает решение уйти с работы или прервать отношения под влиянием этой эмоции. Как правило, не только подростки, но и многие взрослые порой не могут решить свои эмоционально напряженные ситуации в одиночку и нуждаются в помощи другого человека.

Традиционно в коллективистских культурах существует «институт подружки». Дружеская помощь – очень важный ресурс, но, как правило, мы оказываем ее друг другу непрофессионально, на уровне здравого смысла и сложившихся у нас стереотипов, отражающих недостаточность нашего

индивидуального опыта общения. Порой и теоретических знаний, накопленных в психологии, бывает недостаточно, чтобы решить проблему.

В современных условиях имеется возможность обращения за профессиональной помощью – за консультацией и коррекцией.

Консультирование проблем, связанных с эмоциональным интеллектом

Как же современная практика психоконсультирования может помочь людям, испытывающим проблемы, связанные с эмоциональным интеллектом?

Как правило, за профессиональной психологической помощью обращаются люди, испытывающие затруднения в своей жизни.

Эти затруднения могут носить внешний и внутренний характер, то есть, преимущественно быть связанными с отношениями с другими людьми или самим собой.

Проблемы, с которыми приходит клиент:

- у меня депрессия, всегда плохое настроение, я утратил интерес к жизни;
- чувствую себя одиноким, не складываются близкие отношения, боюсь вступать в контакт с противоположным полом, меня не понимают;
- я недоволен собой;
- все валится из рук, постоянные неудачи (измена партнера, крах бизнеса, увольнение и др.).

Поведенчески все жалобы свидетельствуют о дезадаптации человека в жизни, с которой он не может справиться сам.

Работая с клиентом, психолог может развивать различные механизмы адаптации, направленные на ассимиляцию или аккомодацию. Известна метафора – если нужно попасть на тот берег, можно найти брод, а можно научиться плавать. Психоконсультант поможет найти брод и это будет быстрым, но временным решением проблемы, а психотерапевт научит самостоятельно плавать. Последнее займет значительно больше времени, зато, овладев этим важным жизненным навыком, человек фактически изменяется, становится другим.

Что же обычно мешает решить возникшие проблемы самому? Прежде всего, человеку бывает трудно понять самого себя, например, свои сильные и слабые стороны, трудно бывает понять свои подлинные эмоции, так как многое не осознается им. Сам психолог, имея теоретические знания и опыт личного консультирования, значительно точнее может определить и сформулировать свои проблемы, переживаемые эмоции и чувства. Чем лучше он понимает себя, тем легче ему понять другого. Поэтому, по мнению специалистов, сочетающих в себе знания академического психолога и большой опыт консультирования, центральной проблемой психоконсультирования является именно проблема понимания.

Однако порой и психологу нужен другой психолог. Так, встречаются два психолога, и один, глядя на другого, говорит: «У тебя все в порядке!» и тут же спрашивает: «А у меня?»

Вторая большая причина заключается в том, что, даже понимая, в чем проблема, человеку бывает трудно регулировать свои эмоции, эмоциональное состояние или испытываемые чувства. Например, возникает чувство раздражения, которое трудно контролировать, даже если понимаешь, что раздражаться не нужно.

Для самого психолога это тоже может быть проблемой. В момент, когда клиент испытывает эмоциональный дискомфорт, психолог-консультант должен обладать высоким контролем над своими эмоциями, придерживаться нейтральной позиции, сохранять спокойствие и уравновешенность в ситуации неопределенности. Начинаящий консультант должен контролировать желание быстро снять эту неопределенность, применив одну из наработанных схем теоретического анализа, один из известных ему шаблонов или паттернов понимания. Позволяя быстро понять ситуацию на основе распознавания того, что уже было в его опыте, этот путь в то же время ведет к импульсивному желанию дать клиенту немедленные рекомендации.

В игровых видах спорта зачастую возникает соблазн быстрого проведения технического приема и получения игрового преимущества за счет скорости атаки. Малоопытным игрокам особенно трудно удержаться от искушения проявить свое мастерство и стремление быстро и эффективно решить проблему (игровую ситуацию). В таких случаях опытный тренер обычно подсказывает, что подобный стиль игры лишает противника шанса ошибиться самому и, как правило, плохо подготовленная стремительная атака приводит к ошибке и проигрышу очка.

Опыт анализа проблем, связанных с эмоциональным интеллектом в сфере образования, убедительно доказывает, что контроль импульсивного поведения является наиболее трудно формируемым навыком, так как он в значительной степени связан с особенностями природной регуляции человека как индивида. Однако без этого невозможно подлинное развитие человека.

Аналогично, для консультанта прохождение личной терапии призвано способствовать осознанию и лучшему управлению своими собственными импульсивно возникающими эмоциями и желаниями.

Работа с одним клиентом требует развитого эмоционального интеллекта консультанта, тем более это актуально для психолога, работающего с семьей. И особенно это касается коллективистских типов общества, где, как например в Иране, под одной крышей могут проживать не только разные поколения, но также и двоюродные братья и сестры со своими семьями. Непросто разобраться в сплетении взаимоотношений в семье из 26 человек!

В последнее время в обществе нарастают психологические проблемы, разобраться в которых отдельная семья сама иногда не в состоянии, это служит основанием для обращения к психологу. Только опытный профессионал в состоянии адекватно оценить сложившуюся семейную ситуацию и конфиденциально помочь в ней разобраться. Без помощи семейного психолога, как правило, трудно обойтись в следующих случаях:

1. Семья одна, но поколения разные: проблема взаимопонимания

Прежде всего, как никогда ранее обостряются проблемы взаимопонимания между родителями и детьми подросткового возраста. Мамы говорят, что перестают понимать своих 16-летних сыновей и дочерей. Те живут в своем мире, погруженные в свою особую атмосферу, ту среду, куда нет доступа родителям, где музыкальные ритмы, сленг и информационная среда общения особые, т.е. фактически разные поколения говорят на разных языках.

На занятии по психологии в университете преподаватель пожилого возраста, опытный профессор решил использовать методический прием, требовавший от студентов обращения к своим воспоминаниям о любимых мультиках. Студент на доске рисовал символически главных героев, а остальные студенты должны были угадать, кто это. При этом узнавание каждого героя сопровождалось взрывом смеха, упражнение проходило очень эмоционально, но преподаватель почувствовал отчуждение, он не понимал и не знал этих героев, потому что те советские мультфильмы, которые он видел в детстве, были совершенно иными. Студенты это почувствовали и сказали: «Извините! Это НАШЕ детство!».

В другом случае преподаватель задал вопрос о той музыке, которую предпочитают слушать студенты и их родители. Практически в 100 процентах случаев музыкальные предпочтения внутри семьи были абсолютно различными и лишь одна студентка сказала, что ее родители любят слушать современную музыку, как правило, непонятную для большинства представителей их поколения. Услышав об этом, остальные студенты сказали, что завидуют ей.

В США на представлениях бродвейских мюзиклов для представителя другой культуры кажется странным то, что люди разных поколений (и не только родители и дети, но и поколение дедов) едины в понимании сюжета, активно, эмоционально, в едином порыве воспринимают игру актеров, в ключевые моменты встают со своих мест, подпевают и приплясывают.

Совершенно очевидно, что если и есть какое-то непонимание между разными поколениями, то оно не столь кардинально, как в других культурах. Герои могут быть иначе, в соответствии с модой, одеты, но сюжет неизменен, и, услышав знакомые с детства любимые мелодии, старики не могут удержаться и пускаются в пляс.

Присущая этому обществу культура яркого проявления своих эмоций в поведении выражается в том, что даже при исполнении классической,

ритмичной музыки в неформальном кругу люди разных поколений могут взяться за руки и начать прыгать, как дети. Не принято подчеркивать свой возраст и присущие ему слабости, напротив, американец и в одежде, и в поведении как можно дольше старается выглядеть молодым, не позволяет себе уходить в болезнь.

В нашем обществе разрыв между поколениями более заметен и те поведенческие модели, которые применялись в воспитании детей раньше, сейчас уже не действуют. Маленькие дети любят шлепать по лужам, радуясь тому, как хрустит корочка льда под ногами или разлетаются брызги, но вынуждены прекращать это, слыша строгий окрик родителей. Они думают при этом, вот я вырасту и не буду запрещать своим детям! Они вырастают и начинают запрещать. Языком транзактного анализа эта ситуация описывается как идентификация себя с позиций Родителя и Дитя, которые говорят на разных языках.

Подросток перестает безропотно слушаться. Если младенец как бы говорит «Прижми меня покрепче», трехлетний ребенок – «Я сам», то подросток как бы говорит «Отстань». И тогда мама, которой под 40 лет, садится за парту и становится студенткой отделения психологии, которая хочет получить второе высшее образование. Ей жизненно необходимо найти общий язык со своим ребенком. Для нее это форма саморазвития.

2. Повышенная тревожность и депрессия

Стрессы, сопровождающие жизнь взрослых членов семьи, сдвиг ценностей в сторону материальных стимулов, нарастающая конкуренция дают не одну причину для тревог. Эмоциональное напряжение, полученное на работе, приносится в семейные отношения, и вот уже мы говорим со своим ребенком на повышенных тонах. Иногда стараемся, но не можем сдержаться, иногда забываем даже стараться. В идеале кто-то в семье должен взять на себя роль психотерапевта, успокоить других и успокоиться самому, но не всегда это возможно.

3. Конфликты в семье и вне семьи

Если в семье нет культуры конструктивного разрешения конфликтов, которые нормативно могут возникать по разным поводам, то агрессия, конкуренция либо подавление становятся нормой. Эмоциональная пружина поведения может быть сжата до предела и в один прекрасный день накопленная потенциальная энергия выплескивается у подростка непроизвольно и неконтролируемо, приводя иногда к тяжелым последствиям для окружающих.

В диссертации, посвященной особо жестоким убийствам, отмечается, что каждый раз, когда речь идет об особо жестоком преступлении (когда для нанесения смертельного ранения достаточно двух ударов, а наносится 60), психологический анализ показывает, что корни надо искать в семейном воспитании.

Подрастает мальчик, которому негде научиться культурным и социально-приемлемым нормам проведения досуга, найти применение своим растущим силам. Нет в селе ни секции бокса, ни борьбы, ни стрельбы из лука. В школе – одни пожилые учительницы, а в семье воспитывает мать, занятая на работе.

Мальчик вместе со своими товарищами включается в самостоятельно организуемые группы, где подростки как могут, так и развлекают себя, где царят культ силы и жестокости, а ценность человеческой жизни сводится к нулю. А затем благополучная часть общества читает в новостях о том, как подростки с особой жестокостью убивают мать своего одноклассника, применяют нож в разборках на улице, занимаются кражами. Такие семьи к семейному психологу обычно не идут, но психолог тоже член общества и должен понимать, какие эмоции сопровождают это несчастливое детство и какие меры профилактики должно предпринимать общество.

4. Планирование семьи

В современном обществе наблюдаются изменения в отношении к традиционным семейным ценностям, что сказывается на планировании семьи. Так, из средств массовой информации известно, что в Южной Корее становится модной тенденция не выходить замуж и не иметь детей. Молодая девушка сфокусирована на карьере точно так же, как и молодой человек, она не желает тратить время своей жизни на воспитание детей и мужа. Все, что ей нужно для жизни, она способна получить вне рамок семьи. Семья воспринимается как обуза и ценность ее нивелируется. Эта тенденция становится массовой и начинает вызывать тревогу у государственных органов, осознающих пагубность для демографической ситуации в стране.

Семейный психолог в таком обществе может оказаться ненужной фигурой, в то же время, ценность его работы возрастает в тех случаях, когда он консультирует тех, кто вне этих модных тенденций. Однако он должен понимать и тех, и других, и те конфликтные взаимоотношения, которые могут возникнуть при их взаимодействии в обществе.

Родители приложили все усилия, чтобы дочь получила дорогостоящее и престижное образование в Америке. Семейной жизни у нее там не сложилось и дочь, которой около 30 лет, возвращается в Казахстан. Целые дни она проводит у компьютера, не выходит к гостям, не показывает им традиционного гостеприимства, не стремится выйти замуж и подарить родителям внуков. Родители переживают о том, что их желания настолько не совпадают с желаниями дочери, они начинают горько жалеть о своем выборе, как говорится, хотели как лучше. В этом случае от семейного психолога требуются понимание и помощь посредством экспертизы в вопросах кросс-культурной психологии, выходящей нередко за пределы его личного опыта и требующей профессионального саморазвития в психологии понимания и толерантного ведения. Очевидно, во всех случаях

своей профессиональной деятельности семейный психолог должен обладать высокоразвитым эмоциональным интеллектом.

Вопросы для самоконтроля:

1. Достаточно ли теоретических знаний в области психологии для решения практических проблем? Почему?
2. Почему в большинстве случаев для решения практических проблем люди обращаются к друзьям, а не профессионалам?
3. Что нужно сделать, чтобы поднять культуру обращения к профессионалам со стороны населения?
4. Каковы наиболее частые случаи обращения к профессионалам?
5. Нужна ли профессиональная консультация людям с психологическим образованием?

Литература:

1. Александров, А.А. Современная психотерапия. Курс лекций. – СПб.: «Академический проект», 1997. – 335 с.

ТЕМА 12. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Возможности развития эмоционального интеллекта

Техники развития эмоционального интеллекта

Возможности развития эмоционального интеллекта

По поводу возможности развития эмоционального интеллекта в психологии существуют два отличных друг от друга мнения. Первое заключается в том, что эмоциональный интеллект – это относительно устойчивая способность.

В то же время целый ряд ученых считают, что эмоциональный интеллект можно и нужно развивать. По их мнению, ЭИ может быть целенаправленно сформирован как у ребенка в процессе обучения и воспитания, так и у взрослого человека в процессе специально организованных тренингов.

Спорным является вопрос об оптимальном периоде развития эмоционального интеллекта. Некоторые авторы полагают, что наиболее благоприятным периодом для развития ЭИ является детство. Привычки и умения, которые складываются в детском возрасте, способствуют формированию системы основных проводящих путей в архитектуре нервной системы и в дальнейшем они с трудом поддаются изменению.

Таким образом, с одной стороны, все попытки серьезных изменений эмоционального интеллекта взрослых требуют перестройки компонентов высшей нервной деятельности. Вместе с тем, отмечается, что нервные пути мозга продолжают развиваться вплоть до середины человеческой жизни. Поэтому возможно эмоциональное развитие и в период зрелости. Оно проявляется в увеличении способности сознательного регулирования эмоций.

Техники развития эмоционального интеллекта

По поводу развития посредством обучения интеллекта вообще и эмоционального интеллекта, в частности, можно привести следующую притчу:

«Однажды Будда встретился с человеком, тренировавшим лошадей, и спросил его: “Какими способами ты обучаешь лошадей бежать очень быстро”? Тренер ответил: “Я разделяю лошадей на три группы. Первая группа – те, которые быстро учатся. Стоит мне только показать им хлыст, как они начинают бежать очень быстро. Это самые лучшие лошади. Ко второй группе относятся лошади, которых мне приходится хлестать снова и снова, иначе они не станут бежать быстро. Но с третьей группой работать очень трудно. Даже если я буду постоянно использовать хлыст, такая лошадь ляжет и будет лежать – но не встанет и не побежит”. Будда спросил его: “И что ты делаешь с такими

лошадьми?» Тренер ответил: «Я даже не пытаюсь ничего с ними сделать». Будда ответил, что с обучением людей дело обстоит точно так же».

Развитие эмоционального интеллекта касается, во-первых, изучения изменений в способностях к пониманию и, во-вторых, управления эмоциями в процессе онтогенеза. Имеется ввиду процесс целенаправленного (тренингового) воздействия на развитие отдельных сторон ЭИ.

Конвенциональные правила выражения эмоций являются культурно-специфичными, поэтому на выражение эмоций на лице влияют как биологические, так и культурные нормы, которые усваиваются в ходе воспитания.

Например, известна традиция английского воспитания не обнаруживать свои эмоции. В японской культуре есть запрет на трансляцию отрицательных эмоций собеседнику.

Вообще, коллективистские культуры способствуют проявлению более позитивных и менее негативных эмоций по отношению к «своим», потому что для коллективистского общества гораздо важнее внутригрупповая гармония. Индивидуалистические культуры больше поддерживают выражение негативных эмоций и реже – позитивных в «группе своих», поскольку гармония и сплоченность для таких культур менее значимы.

Разработаны авторские тренинговые программы развития эмоционального интеллекта, а также сделаны попытки разработки мобильных приложений, что является перспективным и современным направлением работы.

Приведем некоторые рекомендации, выполнение которых можно рекомендовать самой широкой аудитории.

Рекомендации по развитию эмоционального интеллекта:

Во-первых, необходимо учиться расширять свое эмоциональное сознание, свою способность понимать и интерпретировать прежде всего свои собственные эмоции, настроение, свои внутренние и внешние мотивы. Вслед за этим – наблюдать и интерпретировать мотивы и эмоции других людей.

С этой целью рекомендуются следующие техники:

Ежедневно произносите три фразы «Я чувствую себя...». Это помогает сформировать привычку точного определения того, что Вы чувствуете.

Сформулируйте, что именно Вы чувствуете и почему.

Напоминайте себе, что ничто не является тем, что кажется, что эмоции недолговечны, поэтому не стоит сразу же сердиться и ссориться.

Подумайте о том, как негативные эмоции (гнев, страх, печаль), а также чувства ревности, одиночества, неудачи влияют на поведение.

Ответьте, каковы Ваши внутренние мотивы, чего хотите именно Вы, а не Ваши близкие.

Понаблюдайте за собой, как Вы ведете себя в стрессовой ситуации.

Во-вторых, важно развивать эмоциональный самоконтроль.

Это важная способность контролировать импульсивные реакции и эмоции. Это способность не позволять эмоциям контролировать вас. Именно самоконтроль позволяет выбрать продуманную тактику общения и взаимодействия в команде как на работе, так и дома. В спорте, особенно, в игровых видах, когда выполнению намеченных планов активно мешает соперник, велик соблазн поддаться эмоциям и действовать импульсивно. Например, теннисист рассердился и изо всех сил ударил по мячу, не выбрав нужного направления и плохо рассчитав силу удара. Как правило, это приводит к ошибке, а большое количество ошибок означает проигрыш.

Техники развития самоконтроля:

Воздержитесь от того, чтобы сразу же занять чью-то сторону в конфликте, не дав себе времени подумать

В эмоционально напряженной ситуации сделайте паузу, дайте противнику шанс ошибиться

Относитесь к стрессовым ситуациям на работе как части современной жизни. Продумывайте конструктивные пути выхода из трудных ситуаций.

Сначала изучите и примите свои ошибки. Часто этого бывает достаточно, чтобы найти выход из ситуации

Спросите себя: «Это то, что я могу контролировать или это не в моей власти?»

Коллекционируйте примеры конструктивных высказываний, юмора, которые могут помочь разрешить ситуацию.

В-третьих, развивайте эмпатию.

Увидеть и понять проблему с точки зрения другого человека – это естественный путь развития эмоционального самосознания, он позволяет выйти за рамки Вашего личного опыта. Эмпатия – это отношение к другому человеку с сочувствием и добротой. Ричард Гир начинает диалог, мысленно произнося фразу «Я желаю тебе счастья!», и тогда дальнейший ход разговора протекает совсем по-иному.

Как развить эмпатию

Поставьте себя на место другого человека и посмотрите на ситуацию с его стороны.

Развивайте умение активного слушания.

Спросите себя о том, как чувствует себя Ваш собеседник.

Дайте понять другому человеку, что Вы понимаете его чувства.

В-четвертых, работайте над Вашей мотивацией.

Мотивация – это то, что помогает реализовывать свои внутренние цели и делать это легко.

Всегда умейте найти позитив в любой ситуации.

Осознавая негатив в данной ситуации, в то же время используйте формулу «но зато...», ищите позитив.

В-пятых, развивайте навык конструктивного решения конфликтов.

Высокий эмоциональный интеллект означает умение конструктивно разрешать конфликтные ситуации по типу «win-win».

Одному руководителю очень мешал сотрудник, претендовавший на повышение по службе и считавший, что он заслуживает этой должности не меньше, чем сам руководитель. Не сразу, но удалось перевести данного сотрудника на более высокую позицию, но в другом ведомстве и из врага он превратился в лояльного человека.

В-шестых, изучайте, как решают конфликтные ситуации знакомые Вам «гении общения»

Ребенка научите находить конструктивный выход из ситуации. «Я понимаю, что ты расстроен: у тебя забрали игрушку. Но бить нельзя, что же нам делать?» Предложите свой вариант, если он затрудняется.

В-седьмых, грамотно давайте обратную связь:

- 1) зафиксируйте ситуацию (например, опоздание на работу),
- 2) спросите, в чем причина,
- 3) добейтесь, чтобы собеседник пообещал исправиться и сказал, как именно будет устранять причину (например, выходить из дома на 15 минут раньше).

В-восьмых, ведите дневник эмоций.

Старайтесь всегда понять человека, с которым разговариваете, его настроение, внутренние мотивы его поведения, записывайте результаты своего самоанализа.

В-девятых, полезно играть в игры, развивающие эмоциональный интеллект.

Ролевые игры позволяют не только ребенку, но и взрослым учиться распознавать эмоции – свои собственные и другого человека.

Варианты игр могут быть разные – от кукольного театра, рисования рожиц, до различных вариантов психодрамы.

В-десятых, используйте Я-сообщения.

Сравните:

1. Ты опять устроил бардак.
2. Я очень расстроен тем, что ты устроил такой бардак.

Быть прямым в выражении своих чувств и в то же время добрым – непросто.

Вопросы для самоконтроля:

1. Обоснуйте возможность развития эмоционального интеллекта во взрослом возрасте.
2. Как культурные нормы влияют на проявление эмоций в общении?
3. Почему важно развивать эмоциональный самоконтроль?

4. Какие техники позволяют развивать эмоциональный самоконтроль?
5. Какое преимущество дает привычка искать и находить позитив в любой ситуации?

Литература:

1. Развитие эмоционального интеллекта. Подсказки, советы, техники. – М.: Изд-во Альпина Паблишер, 2018. – 127 с.
2. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.

ТЕМА 13. ЭИ: ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Практическое значение понимания эмоций

Профайлинг как прикладная технология понимания эмоций

Практическое значение понимания эмоций

Понимание эмоций другого человека может относиться не только к их причинам, но и последствиям. Эмоции и мотивация человека тесно связаны, и поэтому, зная эмоциональную реакцию человека, можно прогнозировать, как он будет поступать в следующий момент. В особенности это важно в профессии руководителя, имеющего подчиненных, которые по-разному могут реагировать на одну и ту же ситуацию. Важно понять, каковы ценности, мотивы и убеждения подчиненных. Важно уметь создать единую, сплоченную команду из профессионалов с различными личностными профилями, осознавать, что мотивирует каждого из них и это требует развитого эмоционального интеллекта.

Практика управления персоналом сегодня включает в себя отбор и обучение, развитие талантов сотрудников, а для этого HR-менеджер должен уметь успешно проводить интервью и беседы. Он должен обладать эмоциональным интеллектом и чувствовать потенциал сотрудника в не меньшей степени, чем его линейный менеджер, а возможно, и даже больше, чем он.

Эмоциональный интеллект необходим всем, кто по роду своей деятельности занимается переговорами, и это касается не только сферы бизнеса, но и работы в сфере правоохранения, где понимание эмоций противоположной стороны, партнеров и противников в переговорах помогает прогнозировать их дальнейшую реакцию, а порой предотвратить нежелательное развитие событий.

В работе практического психолога, а также педагога важно быстрое понимание как личностных особенностей, так и эмоционального состояния человека. Очень важно понимание эмоций клиентов в продажах. Продавец должен почувствовать, иногда предугадать, в чем состоят потребности и интересы другого человека и в соответствии с этим действовать, предлагая выбор товаров или услуг, а также осуществляя кросс-продажи.

В работе всех людей социальных профессий, а также в процессе воспитания подрастающего поколения необходимо знать особенности личности, ее мотивов, интересов, потребностей для практического использования этих знаний при построении эффективной коммуникации.

В связи с этим практически важно для многих профессионалов владеть технологией профайлинга.

Профайлинг как прикладная технология понимания эмоций

Профайлинг – это методика, позволяющая быстро «считать» с человека его привычки, ценности, мотивы и убеждения, что позволяет

спрогнозировать поведение в определенном контексте или ситуации. Это прогнозирование поведения человека на основании объективно наблюдаемых данных: привычных эмоций, особенностей поведения, в том числе, речевого. Это умение «читать людей» и прогнозировать их поведение. Впервые инструменты профайлинга были использованы специальными службами для решения задач составления психологического портрета преступника и прогнозирования его дальнейшего поведения. Однако в настоящее время профайлинг стал использоваться более широко и он активно применяется везде, где требуется быстрая оценка личности и ее особенностей для построения успешной коммуникации.

При профилировании человека происходит комплексная оценка его вербального и невербального поведения, это позволяет составить его полный психологический портрет. Вопрос в том, как научиться правильно создавать такой портрет, как понимать людей, прогнозируя их поведение и используя эти знания в процессе коммуникации. Сегодня прикладные технологии профайлинга успешно применяются везде, где имеет место человеческий фактор – от работы с персоналом до построения семейных отношений.

Знание психологического профиля человека необходимо, чтобы выстроить индивидуальный подход к каждому человеку, оно дает инструменты для влияния на его поведение и мотивацию.

Профайлинг нужен, чтобы избежать ошибок и разочарований, четко понимая перспективы сотрудничества с тем или иным партнером. Успех в бизнесе во многом зависит от того, насколько получается партнерский контакт с интересующим вас человеком. Безусловно, деловой человек, умеющий хорошо понимать и прогнозировать поступки другого человека, в своей работе будет иметь преимущества перед остальными.

Не менее важно изучение индивидуальной психологической совместимости людей и коллективов. Интимно-личностный уровень общения всегда нуждается в особом внимании и понимании. Размолвки в отношениях нередко связаны с тем, что люди перестают слышать и понимать друг друга. С помощью инструментов профайлинга можно предохранить эти отношения от ссор и недопонимания, сделать их более полноценными.

Интересно, что методики профайлинга могут быть направлены не только на других людей, но и на самого себя. Зачастую человек не знает своих сильных и слабых сторон, не понимает причин своих поступков и приоритетов. Нередко это ведет к потере интереса к жизни и к разочарованию в ней. Понимание себя, или самопонимание, лежит в основе выстраивания эффективных жизненных стратегий.

В последнее время происходит цифровизация многих технологий, в том числе, и профайлинга. Многочисленные данные наблюдений и других способов получения информации о человеке необходимо быстро

обработать, систематизировать по заданным критериям и это позволяет анализировать эмоции, характер, темперамент и многое другое. Развитие цифровых технологий позволяет надеяться на то, что искусственный интеллект в определенной степени заменит наиболее трудоемкую часть работы по составлению психологического профиля человека.

В истории развития профайлинга упоминается факт невозможности полной передачи индивидуального опыта, информации без искажений. Человек, передавая информацию о своем опыте, всегда либо искажает ее, либо меняет ее объем. То, что реально передается от человека к человеку, представляет собой не сам опыт в его полноте, а как бы его контур, так называемую «карту». Чтобы понимать, как происходит передача опыта от одного человека к другому, необходимо изучить эти «карты». Стратегии, принципы, или индивидуальные механизмы их создания получили название метапрограмм. Программой в нейролингвистическом программировании эти мыслительные паттерны названы потому, что они ведут к определенному поведению и потому позволяют прогнозировать поведение человека.

В современном понимании метапрограммы – это особенности внимания как сквозного психического процесса, контролирующего то, как осуществляется процесс восприятия и мышления, как актуализируются ценностные ориентации и личностные качества, какие закрепляются стереотипы поведения, привычки и образ жизни. Метапрограмма содержит возможность выбора альтернатив, направляя внимание и формируя индивидуальные стили проявления личностных качеств и ценностей.

Профайлинг осуществляется так же быстро, как тестирование, однако это не процедура тестирования. Это стандартизированная теоретическая схема наблюдения за поведением человека, позволяющая составить достаточно глубокое представление о нем. В книге А.В. Филатова «Профайлинг. Как разбираться в людях и прогнозировать их поведение» подробно описываются различные метапрограммы. Содержание книги охватывает широкий перечень вопросов, относящихся к *психологии индивида* (эмоциональная чувствительность, сила-слабость нервной системы, поза, жестикуляция, мышечный тонус);

психологии личности (мотивация, ценности, способности, личностные качества, личные и семейные отношения, внутриличностные конфликты и комплексы, характер и его маски);

психологии субъекта трудовой и профессиональной деятельности (цели и способы их достижения, поведение, невербальные проявления, навыки, стили и стереотипы мышления, восприятия, поведения, профессиональный потенциал и карьерные перспективы; речевые паттерны, рекламные слоганы и бренды, подстройка и ведение, адаптация и дезадаптация, склонность к риску и лояльность, рефлексия, способности и таланты, сильные и слабые стороны, неудачи и ошибки);

психологии индивидуальности (образ жизни, базовые убеждения картины мира, когнитивные стили и копинг-стратегии, основные жизненные сценарии и установки).

Обобщенно, профайлинг можно разделить на три составляющие: оценку невербального поведения человека, оценку вербального поведения человека и оценку особенностей контекста и факторов, оказывающих влияние на профайлинг.

Не все ситуации общения и деятельности являются для личности значимыми, не все события вызывают эмоциональный отклик. Профайлинг касается именно тех ситуативных и эмоциональных контекстов, которые являются значимыми, к которым человек особенно чувствителен, например, ситуации, в которых проявляются внутрличностные комплексы.

Кроме того, профайлинг охватывает те ситуации, которые для человека типичны, привычны и актуальны, в том числе, это привычные ситуации сокрытия информации, лжи. Это типичные ситуации принятия решения, самомотивации, творчества и обучения. Это привычные стратегии поддержания личных и профессиональных контактов.

Рассмотрим метапрограмму мотивации.

С точки зрения системного подхода она относится к подструктуре личности, а внутри нее – к базовой переменной энергии. Описываются два полюса мотивации к действию: мотивация ОТ и мотивация К. При этом сами действия делятся на те, от которых человек получает удовольствие, и те, которые являются для него жизненно необходимыми.

В случае мотивации ОТ на первое место выходят предполагаемые негативные последствия бездействия человека в определенной ситуации. Чтобы человек начал действовать, он должен воспринимать ситуацию как проблемную для себя, в противном случае он бездействует. Можно сказать, что мотивация носит кратковременный характер и связана с тактическими задачами, а не долгосрочным планированием. Интересно, что такой вид мотивации проявляет себя внешне в предпочтении стиля одежды – *casual*, спортивного, повседневного стиля, а также стиля *military*, преимущественно темных, неярких тонов, с выраженной функциональностью, без аксессуаров. Если это женщина, то нередко она слышит замечания в недостаточной нарядности, иногда даже небрежности в одежде и оформлении своей внешности.

Отсутствие четких долгосрочных целей проявляется и в оформлении рабочего и домашнего пространства, характерной тенденции к беспорядочному расположению, накопительству и чрезмерно долгому хранению вещей, в быту – к невнимательности и небрежности в поддержании чистоты и порядка.

Мотивация ОТ делает человека склонным скорее к ограничению, чем к расширению контактов, к некоторой холодности и отстраненности по отношению к ситуациям нового опыта, агрессивно-защитному поведению

неприятия и неучастия, исходящему из «черно-белых» представлений по типу хорошо/плохо, свои/чужие. В деятельности характерна тенденция анализировать и корректировать ошибки, контролировать действия других.

Принятие решений отличается прокрастинацией, активность наблюдается при приближении дедлайна, в ситуации необходимости выполнения.

Долго хранятся в памяти неприятные события, их негативные последствия, характерно стремление избегать прошлых ошибок. Ситуация комфорта и ресурсная ситуация являются демотивирующими факторами. Чтобы ситуация была мотивирующей, она должна предстать как необходимость преодоления препятствий, как субъективное понимание необходимости (а не просто желательности) действий. Наиболее продуктивно для творчества состояние небольшого стресса, сомнений, дискомфорта и легкой тревоги.

Человек вынужденно вступает в конфликт из-за нарастания «негатива» и проблем. При этом прямой конфликт предпочтительней скрытого, после разрешения конфликта отношения между конфликтовавшими сторонами вряд ли могут быть восстановлены до прежнего уровня.

Ценности традиционны: безопасность, простота, исполнительность, качество, обходительность, опыт, ответственность, перфекционизм, постоянство, репутация, этика, экономия, семья, уединение, стабильность, умеренность.

Базовые убеждения картины мира: необходима профилактика, всегда нужно иметь запасы, быть готовым к «черной полосе» в жизни и не рисковать. В речи они проявляются в характерных конструкциях «нужно/не нужно, должен/не должен, проблема, сложность, затруднение, частые ссылки на негативный и прошлый опыт, критичные высказывания и скепсис по поводу актуальных задач и планов.

Невербально: основные эмоции печали, гнева и отвращения проявляются в мышечном напряжении позы и лица.

Мышление: сложности при долгосрочном целеполагании, негативное формулирование целей («я не хочу»).

Легкая степень выраженности мотивации ОТ проявляется в следующих личностных качествах: брезгливый, подозрительный, пессимистичный; скромный, интеллигентный, тактичный, совестливый; ироничный, рассудительный; неуверенный, неуравновешенный.

Легкая степень – это интеллигентность, тщательность и обходительность.

Среднюю степень мотивации ОТ можно охарактеризовать следующими признаками:

- бдительный, строгий, беспокойный, ворчливый, ревнивый;
- вспыльчивый, обидчивый, закомплексованный, раздражительный;
- директивный, ответственный, серьезный.

Средняя степень – замкнутость, педантичность и раздражительность.

Значительная степень проявляется как:

- агрессивный, гневный, грубый, деспотичный, жестокий, злой;
- контролирующий, конфликтный, критичный, негативный, угрюмый, ожесточенный, принципиальный, скептический, циничный, язвительный.

Таким образом, выраженная мотивация ОТ – это, прежде всего, агрессивность, деспотичность и критицизм.

На способ возникновения и поддержания личных и семейных отношений накладывает отпечаток предыдущий опыт и стремление избежать его ошибок. При появлении сложностей и значимого непонимания между партнерами ситуация субъективно выходит из-под контроля и требует особого внимания и напряжения. В остальных случаях отношения рассматриваются как «нормальные».

Для мотивации ОТ характерны лояльность и отсутствие стремления к риску, склонность к профессиям и трудовой деятельности, содержащей ситуации контроля, защиты, анализа: врач, бухгалтер, полицейский, трейдер, аналитик, контролер. В случае, когда была выбрана другая профессия и сфера деятельности, в ее рамках личность с ведущей «Мотивацией ОТ» постарается больше концентрироваться на вышеперечисленных функциях.

Адаптирован в профессиональной деятельности, если имеют место привычные ситуации, понятные критерии оценки, отсутствует неопределенность в сообщениях, имеет место иерархия и дистанция в коммуникации.

Дезадаптирован в ситуации с частыми изменениями, неопределенностью информации, в отсутствие четких приоритетов в деятельности, а также при необходимости полной вовлеченности в коммуникацию.

Предпочтение брендинга с использованием паттернов «Все по-честному!», «Ничего лишнего».

Вопросы, на которые человек с Мотивацией ОТ прежде всего хочет получить ответы: в чем конкретно заключается проблема? Можно ли ее решить? Что будет, если я ее не решу? Кто виноват, что она появилась? Как избежать ее в дальнейшем?

«Минусы» Мотивации ОТ:

- нересурсная картина мира, рассматривающая противостояние, конфронтацию и дискомфорт как неотъемлемую часть жизни,
- нестабильная мотивация с периодами значительных рывков и полным расслаблением (при этом страдает долгосрочная мотивация),
- недоверие к новому опыту и излишнее стремление к контролю, предсказуемости и замкнутости,
- постоянное внутреннее напряжение и поиск внешних угроз,
- неэффективное долгосрочное планирование и постановка целей.

«Плюсы» Мотивации ОТ:

- четкая картина мира, предполагающая понятное разделение на добро и зло, хорошее и плохое, правильное и неправильное,
- хорошая краткосрочная мотивация, не теряющая своей эффективности в неблагоприятных условиях, ситуациях форс-мажоров и авралов,
- высокие аналитические способности и уровень оценки рисков, хорошая информированность,
- высокая чувствительность к обратной связи и быстрая реакция на нее,
- ориентация на сохранение уже имеющегося, уважение традиций, порядков и законов.

Мотивация К является противоположностью мотивации ОТ.

«Мотивация К» предполагает, что человек начинает двигаться к цели в том случае, если понимает, что ее реализация принесет ему ощутимую пользу. При этом цель может быть нереалистичной, так как не всегда принимается во внимание окружающая обстановка и стартовые условия. Это лидерская позиция в жизни.

Внешний вид оформлен предпочтительно в соответствии с критерием эстетики, чем функциональности – моды, красоты, стиля, даже эпатажности.

Аксессуаров значительное количество, на них делается акцент. Дефектам и недостаткам в одежде и внешнем виде уделяется пристальное внимание. Домашняя и рабочая (офисная) обстановка имеет тенденцию к структурированию и упорядочению, периодическому наведению порядка.

Для образа жизни характерно вовлечение в мероприятия, субъективно воспринимаемые как «выгодные» и актуальные.

Образ жизни предполагает тенденцию к росту количества контактов, общения, интересов и сфер деятельности. Картина мира характеризуется интересом к новому, нестандартному, оригинальному, многосложному, неоднозначному опыту.

В отношениях с людьми коммуникабелен, ценит творчество, креатив, драйв, не склонен к ограничениям и осторожности. Зачастую импульсивен и имеет «красивые зависимости». Получаемое образование, часто гуманитарное, направлено на взаимодействие с людьми, создание новых продуктов, новых трендов. Выбор основной деятельности основывается на предпочтении профессий с коммуникативной, творческой, организационной и коммерческой функцией.

Характерно быстрое принятие решений и постепенное усиление интенсивности действий по реализации поставленной цели. При изменении субъективной значимости цели происходит полная остановка ее реализации и консервация.

Основные воспоминания концентрируются вокруг приятных событий. Негативный опыт имеет тенденцию к вытеснению.

Главные мотиваторы – творчество, креатив, создание нового, субъективное понимание возможности и желания, а не необходимости или стресса.

Наиболее продуктивное творческое состояние – уверенность в собственных способностях, успехе и уникальности.

Конфликт в большей степени связан с приобретением выгод, а не их защитой.

Ценности имеют тенденцию, направленную на творчество и коммуникацию. Среди них: азарт, амбиции, вдохновение, веселье, власть, гибкость, жизнерадостность, известность, индивидуальность, инициатива, лидерство, наглость, находчивость, общительность, оригинальность, отдых, проактивность, разнообразие, сексуальность, сила, стиль, творчество, удовольствие, успех, чувствительность, юмор.

Базовые убеждения картины мира – Я способен на большее, и поэтому заслуживаю большего. Жизнь состоит не из проблем, а из их решений! Если нельзя, но очень хочется, то можно! Вижу цель – не вижу препятствий.

В речи часто используются: могу, возможно, хочу, лучше, больше, решение, получить, создать, добавить, часты ссылки на положительный опыт и примеры, а также на настоящее время и планы на будущее.

Невербально: живая и расслабленная мимика, склонность к эмоциям радости, удивления, презрения. В общении склонен сближать дистанцию и нарушать личное пространство собеседника.

Формулирует цели позитивно: «я хочу», планирование потенциально рискованное. Люди с «Мотивацией К» часто наделены чувством юмора и ценят шутки.

Для легкой степени выраженности «Мотивации К» характерны личностные качества:

- дружелюбный, жизнерадостный, оптимистичный;
- целеустремленный, прагматичный, работоспособный, результативный;
- бодрый, спокойный;
- культурный, щедрый, ободряющий.

Для средней степени:

- активный, настойчивый, решительный, сексуальный, расслабленный,
- харизматичный, амбициозный, влиятельный, гордый, практичный, соревнующийся.
- деятельный, индивидуалистичный, меркантильный, успешный,
- креативный, разносторонний, уверенный, релаксирующий,
- оригинальный.

Для значительной степени:

- азартный, ветреный, дерзкий, небрежный,
- колкий, доминантный, эгоистичный, лицемерный, наглый, надменный, напористый, насмешливый, хитрый,

- одаренный, раскрепощенный, самоуверенный,

Таким образом, легкая степень мотивации К – это коммуникабельность, жизнерадостность и целеустремленность.

Средняя степень Мотивации К – это креативность, решительность и харизматичность.

Выраженная Мотивация К – это авантюризм, наглость и азарт.

В личных отношениях – выраженная направленность на результат, если внутри этих отношений не появляется очередная цель, то они могут быть завершены. Поддержание установленных отношений с человеком с «Мотивацией К» строится на совместном достижении его целей.

Склонен к риску.

Профессии: дизайнер, журналист, менеджер, предприниматель.

Для адаптации в профессиональной деятельности требуется ситуация долгосрочного планирования, а также возможность работы в креативном коллективе.

Деадаптирован в профессиональной деятельности в ситуации рутины, отсутствия стратегических проектов, непонимания целей и задач выполняемых действий, отсутствия коммуникаций и профессиональных контактов.

Близкие по духу рекламные слоганы и бренды:

«люди важнее прибыли»

«создан для удовольствия»

«в стремлении к совершенству».

Перед началом коммуникации задается вопросом о том, какие выгоды он сам и его партнер получают в результате, чем могут быть полезны друг другу в дальнейшем.

Если к минусам людей с Мотивацией К можно отнести зачастую потребительское отношение к ресурсам и людям, стремление выйти за рамки даже разумных ограничений и отсутствие желания «глубокого контакта» с людьми и друзьями, то к безусловным плюсам относятся:

- позитивное отношение к миру,
- мотивация, не теряющая своей эффективности во времени.
- высокие творческие, коммуникативные и организационные способности

- положительное отношение к новому опыту,

- открытость и контактность.

С целью диагностики Мотивации ОТ и Мотивации К рекомендуется применять следующие вопросы:

1. Опасаетесь ли Вы совершать ошибки в Вашей профессиональной деятельности?

ОТ – да

К – нет

2. Готовы ли Вы пойти на риск ради достижения цели?

ОТ – нет

К – да

3. Вас пугает перспектива возможного увольнения?

ОТ – да

К – нет

4. Неудачи в делах мотивируют Вас на достижения больше, чем успех?

ОТ – да

К – нет

5. Считаете ли Вы что синица в руках лучше, чем журавль в небе?

ОТ – Да

К – нет

6. Продумываете ли Вы план Б на случай неудачи?

ОТ – да

К – нет

7. Считаете ли Вы, что отсутствие критики – это лучшая похвала?

ОТ – да

К – нет

8. Безопасность государства больше зависит от стратегических ракет, чем от воздушной обороны

ОТ – нет

К – да

9. Считаете ли Вы, что цель всегда оправдывает средства?

ОТ – нет

К – да

В жизни и профессиональной деятельности очень важна субъективная оценка правильности своих действий. По этому критерию рассматривается метапрограмма референции, которая диалектически делится на внутреннюю и внешнюю.

Человек с внешней референцией имеет внешний локус контроля в оценке своих мыслей и действий, для него важнее внешние критерии и источники информации. Человек с внутренней референцией характеризуется внутренним локусом контроля, оценивая себя, свои действия, исходя из собственного понимания ситуации и собственных критериев оценки.

Люди различаются также по уровню инициативности в своих взаимодействиях с внешней средой. Рефлексивные реагируют на события, которые случаются независимо от них и в этом смысле их можно назвать рефлексивными, в то время как активные сами являются источником первоначальной активности, инициаторами своих действий без внешнего толчка. Эту метапрограмму можно назвать Стиль реагирования: активность/рефлексивность.

На уровне индивида можно говорить о различной энергетике в терминах И.П. Павлова – сила и подвижность нервной системы. Активный обладает сильной и подвижной нервной системой, в то время как рефлексивный – слабой и инертной. В терминах популярной типологии

«бей или беги» активный стиль больше свойственен холерикам и сангвиникам, а «рефлексивный» — меланхоликам.

Таким образом, наше понимание человека как индивида, личности, субъекта профессиональной деятельности и индивидуальности углубляется, когда мы переходим от традиционных дихотомий (сильная/слабая нервная система, внешний/внутренний локус контроля, мотивация достижения успеха/мотивация избегания неудачи) к ряду более современных терминов (метапрограммы Мотивация ОТ/Мотивация К, внешняя/внутренняя референция, активный/рефлексивный и целый ряд других). В то же время в литературе недостаточно системно соотнесены эти два ряда понятий, что создает методологическую иллюзию открытия чего-то совершенно нового.

Необходимо отметить, что к несомненным достоинствам психологии профайлинга относится развитие чрезвычайно востребованного на практике объективного наблюдения, основанного на выверенных теоретических схемах и системной методологии, что дает неоценимые преимущества в сравнении с применением тестов, актуальность которых в связи со сложным характером распределения психологических переменных в современном мире все больше подвергается сомнению.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое профайлинг?
2. Что такое метапрограмма?
3. Чем профайлинг отличается от тестирования?
4. Чем «Мотивация ОТ» в профайлинге отличается от мотивации избегания неудачи?
5. Чем «Мотивация К» в профайлинге отличается от мотивации достижения успеха?

Литература:

1. Филатов А.В. Профайлинг. Как разбираться в людях и прогнозировать их поведение. - <http://avidreaders.ru/download/profayling-kak-razbiratsya-v-lyudyah-i.html?f=pd2>. 2. <https://infobit.su/threads/filatov-chernyj-profajling-2017.26014/>

ТЕМА 14. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ПОВЕДЕНИЕ

Эмоциональный интеллект и особенности поведения

Эмоциональный интеллект и девиантное поведение

Эмоциональный интеллект и особенности поведения

Эмоциональный интеллект является важным фактором для просоциального и иного позитивного поведения. Высокий уровень эмоционального интеллекта предсказывает высокую оценку учителями социальных умений учащихся в третьем классе, таких как притязания, сотрудничество, самоконтроль. Низкий уровень ЭИ связан с проблемами поведения – замкнутостью и гиперактивностью.

Выявлено, что эмоциональный интеллект является фактором, способствующим верности, теплым отношениям родителей к детям и эмоционально благополучным семейным отношениям.

Известно, что осознанная регуляция эмоций способствует эффективному взаимодействию с друзьями и является ключевым фактором социальной чувствительности. Студенты с высоким уровнем ЭИ более высоко оценивались противоположным полом. Зафиксировано влияние уровня эмоционального интеллекта на взаимоотношения в паре. Выяснилось, что если оба партнера имеют низкий эмоциональный интеллект, то их взаимоотношения более конфликтны. Но если у одного из партнеров более высокий уровень эмоционального интеллекта, то отношения эквивалентны (или часто даже лучше), чем в парах, где оба имеют высокий уровень ЭИ.

Одним из направлений исследований ЭИ стало изучение так называемых life-report data (объективных характеристик жизнедеятельности): персональных отчетов о внешней жизненной среде и событиях, которые человек может наблюдать объективно. Данные оценки «жизненного пространства» отличаются от данных, основанных на самооценке (self-report data) в том отношении, что первые фокусируются на внешних, объективно наблюдаемых, дискретных показателях ближайшего социального окружения личности. Вопросы для сбора life-report data понимаются фактически однозначно, требуя минимальной интерпретации (сравните: «Как много Вы пьете?» и «Сколько бокалов вина Вы выпиваете в течение дня?»).

Экспериментально установлены взаимосвязи эмоционального интеллекта с показателями «жизненного пространства» студентов. Было обнаружено, что у юношей, в отличие от девушек, низкий уровень эмоционального интеллекта способствует алкогольной зависимости, употреблению наркотиков, девиантному поведению и ухудшению отношений с друзьями.

В результате дальнейших исследований была выявлена отрицательная взаимосвязь между ЭИ и «рациональным контролем», и слабая – между

эмоциональным интеллектом и «социальной девиантностью», измеренной на основании количества случаев участия в драках и актах вандализма.

Существует обратная зависимость между идентификацией эмоций и психологической агрессией (оскорблениями и эмоциональными травмами). Вместе с повышением уровня управления эмоциями возрастает психологическая агрессия. Возможно, что агрессивные личности с низким уровнем различения эмоций не имеют возможности осознать боль, которую они причиняют другим.

Различные виды интеллекта по-разному проявляют себя в поведении. Интеллект всегда помогает решать стоящие перед человеком задачи, различные проблемы. Вербальный интеллект помогает решать проблемы академического, учебного, научного или практического характера, связанные с неодушевленной или знаковой средой. Но могут возникать проблемы, связанные с другими людьми или группами людей, а также, с регуляцией собственного поведения.

Упражнение «Вербальный / эмоциональный интеллект»

Определите, какое высказывание относится к вербальному, а какое – к эмоциональному интеллекту.

	Вербальный / Эмоциональный интеллект
Чтобы запомнить какую-либо информацию полезно делать записи	
Чтобы определить, кто является главным героем повести, я должен сравнить его с другими персонажами	
Я помню, что чувствовал в подобных ситуациях в прошлом	
Мне не надо много времени, чтобы понять, искренне ли улыбается мой собеседник	
Поддержка другого человека всегда помогает улучшить собственное состояние	
Я всегда могу понять, какие эмоции испытывает мой собеседник	
Я никогда не забуду фактов подобного отношения и недопустимого поведения	
Я могу сразу же запомнить очень длинную фразу	

Эмоциональный интеллект и девиантное поведение

Рассмотрим проблему эмоционального интеллекта и проблемного поведения в юношеском возрасте. Нередко в педагогическом общении встречаются случаи отклоняющегося поведения, связанные с отсутствием должного воспитания и самовоспитания, вследствие чего у подростков не выработалась определенная культура эмоционального поведения, эмпатия, понимание своих эмоций, разумное отношение к ним, а главное – умение противопоставить отрицательным эмоциям положительные и найти варианты конструктивного выхода своим эмоциям.

В прессе нередко сообщается о случаях массовых убийств в школах США и других западных стран, совершенных молодыми людьми, часто являющихся учениками этих же школ. Это можно объяснить фактом свободного оборота огнестрельного оружия, однако, такие факты случаются и в странах, где законодательно свободное использование оружия запрещено. В 2014 году в газете «Вечерняя Москва» от 6–13 февраля 2014 года была опубликована статья С. Лютых «Ученик с ружьем. Подросток хотел увидеть смерть».

Ученик 10 класса убил учителя. Юноша стрелял дважды, в живот и голову преподавателя. Затем тяжело ранил одного полицейского и убил второго. В школу был вызван отец мальчика, которому удалось убедить сына отпустить заложников и сдаться.

Этот старшеклассник был отличником учебы, одаренным учащимся, учителя предсказывали ему блестящее будущее. Вместе с тем, он проявлял неуравновешенность и агрессивность в общении со сверстниками. Друзей у него не было. В процессе воспитания не были сформированы навыки конструктивного проявления отрицательных эмоций и чувств, в семье не уделялось внимание эмоциональному воспитанию, считалось, что сдерживать свои эмоции должны только девочки.

Отсутствие эмоционального интеллекта, навыков регуляции своих эмоций у детей и подростков приводит к отклонениям в их поведении, агрессии, депрессии, суицидам, переживанию того, что ты несчастен и в этом виноваты другие.

Подростковый возраст сам по себе обостряет существующее эмоциональное неблагополучие, обнажает неумение анализировать, чем вызвано твое плохое настроение. Как правило, подросток затрудняется сделать другому человеку замечание в небидной форме. Если у одних подростков формируется робость, страх общения, то у других – агрессивность и девиантное поведение. Некоторые подростки не умеют радоваться тому хорошему, что есть в их жизни или не умеют адекватно выразить свои положительные эмоции. Мальчики стараются привлечь внимание девушек как могут, в том числе, грубо задевая их, так как не научены культурным формам проявления своих чувств. Однако, эти навыки, даже если они не получены в семье, должны быть сформированы в

школе, в спортивной секции, в общении с другими взрослыми. Кто-то должен показать подростку пример того, как можно на неприятные замечания ответить шуткой, как можно не впасть в депрессию, а проанализировать и понять причину неприятных отношений и изменить свое поведение или отношение к происходящему.

Другим примером отклоняющегося поведения является виктимность подростков, или отклонение от норм безопасного поведения, предрасположенность продуцировать поведение жертвы. Лат. *victima* означает живое существо, приносимое в жертву богу, жертва. В числе факторов виктимного поведения могут быть пол, возраст, индивидуальные особенности восприятия ситуации, тип воспитания. К последнему чаще всего относится либо жесткий, директивный тип, либо либеральный, когда ребенок постоянно предоставлен самому себе.

По степени проявления различают ситуативную и личностную виктимность. Кроме того, можно говорить о разной степени ее осознанности. Подростковый возраст в целом рассматривают как неспецифический фактор виктимности, имея ввиду, что подросток чувствителен к отсутствию социальной поддержки в большей степени, чем взрослый. В картине личности виктимность коррелирует с заниженной самооценкой, неумением отстаивать собственную позицию и брать на себя ответственность за принятие решения, а также с конформностью и чувством вины. Наиболее ярко личностная виктимность проявляет себя в так называемом «стокгольмском синдроме», который выражается в том, что жертвы начинают оправдывать тех, кто заставил их страдать.

Установлено, что подростки с отсутствием виктимного поведения реально понимают себя, адекватно оценивают свои возможности и недостатки. Они в целом могут вести себя адекватно в стрессовых ситуациях, сдерживать агрессивные импульсы и враждебность. Толерантны к проявлению иных взглядов, обычаев и традиций. У них выше готовность к компромиссам и положительны ожидания от социальных контактов. Они обладают более высоким уровнем развития эмпатии, чувствуя проблемы других людей.

В то же время виктимные подростки сфокусированы на переживаниях страдания, обвинения и самообвинения, демонстрируют инфантилизм, зависимое поведение и беспомощность, чувствуют себя одинокими и ненужными. В поведении нередко излишняя доверчивость и легкомысленность. Как правило, у них низкие показатели эмпатии, личностного и коммуникативного эмоционального интеллекта.

Характерно то, что виктимные подростки подолгу находятся под влиянием чувств, не делая выводов из предыдущих ошибок и склонны к импульсивным поступкам. Неумение понимать собственные эмоции, оценивать непосредственную ситуацию, а также присущая таким подросткам импульсивность приводят к взрывному, непредсказуемому

поведению при возникновении эмоционально травмирующей ситуации. Подростки нередко действительно становятся жертвами жестокого обращения и насилия, что и приводит к поведению жертвы с характерной реакцией избегания и ухода от решения проблем. В отсутствие поддержки со стороны взрослых им полезно знать о наличии интернет-ресурсов, направленных на самопомощь в развитии эмоционального интеллекта, а также о службах психологической помощи по телефону.

Таким образом, снижение эмоционального интеллекта может сопровождаться отклонениями в поведении подростков, приводя к дезадаптации в социальных ситуациях. Интересно сравнить с этим особенности эмоционального интеллекта больных шизофренией, у которых наблюдаются нарушения, связанные с познанием объектов социального мира: нарушения восприятия социальных стимулов, нарушения коммуникативных навыков, препятствующих социальной адаптации. Особый интерес представляют данные о нарушениях восприятия лицевой экспрессии, эмоций, как своих собственных, так и других лиц. В норме человек судит об эмоциональном состоянии по различным проявлениям невербального поведения – выражению лица, взгляду, позе и жесту, это дает возможность правильно реагировать на эмоциональные состояния других людей и влиять на них путем изменения своего поведения. В исследовании О.В. Рычковой, Н.А. Соиной, Г.Л. Гуревич, посвященном эмоциональному интеллекту при шизофрении, принимали участие 60 больных шизофренией (30 мужчин и 30 женщин), находящихся в состоянии ремиссии, в возрасте от 20 до 55 лет. Диагноз – «Шизофрения, параноидная форма». Контрольная группа психически здоровых испытуемых – 30 человек (15 мужчин и 15 женщин), не имевших существенных отличий от больных по возрасту.

Полученные результаты свидетельствуют о резком снижении способности больных определять эмоциональное состояние партнера по общению. Это касается как способности распознавать чувства других по мимике, так и по другим проявлениям. При этом отмечались затруднения, отказы от ответов, использование описательных формулировок и неэмоциональных суждений. Больные не могут точно осознать собственное состояние, а в тяжелых случаях проявляются симптомы деперсонализации.

Больные вследствие высокого уровня тревоги склонны воспринимать большинство ситуаций как угрожающие, что ведет к повышенной настороженности и замкнутости в общении. У них происходит нарастание социальной ангедонии (невозможность испытывать радость от общения), окружающих они воспринимают как «холодных и равнодушных», «доминантных и завистливых».

В целом, были сделаны следующие выводы:

1. У больных шизофренией, по сравнению со здоровыми испытуемыми, наблюдаются значительные повышения показателей по шкалам тревоги, депрессии, враждебности и выраженные проявления

социальной ангедонии. Данные показатели связаны между собой, отражают глобальный испытываемый больными эмоциональный дискомфорт, способствуют отказу больных от активного социального взаимодействия.

2. У больных параноидной шизофренией выявлены выраженные нарушения импрессивного компонента эмоционального интеллекта, представленные затруднениями в распознавании эмоций других людей по мимическим и пантомимическим проявлениям.

3. Для больных шизофренией характерны высокие показатели запрета на выражение эмоций отрицательного спектра, что свидетельствует о нарушении экспрессивного компонента эмоционального интеллекта.

4. Снижение показателей эмоционального интеллекта у больных параноидной шизофренией имеет связь с отдельными клиническими проявлениями болезни, в частности, с позитивными симптомами (подозрительность, враждебность), негативными симптомами (притупленный аффект, эмоциональная отгороженность, малоконтактность, пассивно-апатическая социальная отгороженность), общими психопатологическими проявлениями (тревога, вина, напряженность, депрессия).

5. Установленные нарушения эмоционального интеллекта и сопутствующая им социальная неуспешность больных требуют, помимо медикаментозного ведения больных, психологического сопровождения и использования специализированных психокоррекционных вмешательств.

Упражнение 1

В таблице средних показателей эмоционального состояния больных шизофренией и здоровых людей приведены данные по двум показателям: шкале депрессии и шкале тревоги.

Дайте сравнительный анализ этих эмпирических данных по обоим показателям и сформулируйте выводы.

Таблица

Средние показатели эмоционального состояния больных шизофренией (по О.В. Рычковой, Н.А. Соиной, Г.Л. Гуревич, 2013)

Испытуемые	Показатель по Шкале депрессии	Показатель по Шкале тревоги
Больные шизофренией	28,6 +/-11,8 **	19+/-11,66**
Здоровые	3,23 +/- 1,85	5,97 +/- 8,16

Примечание: ** – степень достоверности различий по U-критерию Манна – Уитни $p < 0,01$.

Упражнение 2

В таблице показателей социальной ангедонии приведены эмпирические данные, полученные на больных шизофренией и здоровых людях.

Проведите сравнительный анализ и сделайте выводы.

Таблица

**Показатели социальной ангедонии
(по О.В. Рычковой, Н.А. Соиной, Г.Л. Гуревич, 2013)**

Испытуемые	Показатель Шкалы “Социальная ангедония”
Больные шизофренией	23,75 +/- 8 **
Здоровые	4,87 +/- 1,98

Вопросы для самоконтроля:

1. Чем отличаются вербальный и эмоциональный интеллект?
2. Дайте анализ ситуации, описанной в статье «Ученик с ружьем».
3. Каковы особенности эмоционального интеллекта у виктимных подростков?
4. Сравните показатели социальной ангедонии больных шизофренией и здоровых людей.
5. Какие компоненты эмоционального интеллекта отличаются у больных шизофренией по сравнению с нормой?

Литература:

1. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. Виктимология. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 1008 с.
2. Рычкова О.В., Соина Н.А., Гуревич Г.Л. Эмоциональный интеллект при шизофрении // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН, 2013, 6(94). – С. 59-64.

ТЕМА 15. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ИССЛЕДОВАНИИ ЭИ

Современные представления об эмоциональном интеллекте
Современные тенденции в развитии эмоционального интеллекта

Современные представления об эмоциональном интеллекте

В начале XXI века разработка концепции эмоционального интеллекта привела к динамике теоретических представлений в этой области.

Развитие моделей ЭИ можно описать следующим образом. Если модель Саловея и Майера, возникшая первой, включала в себя только когнитивные способности, связанные с переработкой эмоциональной информации, то в дальнейшем определился сдвиг в трактовке понятия в сторону усиления роли личностных характеристик. Крайним выражением этой тенденции можно считать модель Бар-Она, который вообще отказался присоединять к ЭИ когнитивные способности. Правомерность такой точки зрения вызывает сомнения с точки зрения большинства авторов, которые всегда связывали само понятие «интеллект» с когнитивной характеристикой, связанной с переработкой информации. Равно неприемлемо трактовать ЭИ как исключительно личностную характеристику, так как при этом становится необоснованным само использование термина "интеллект".

Разнообразие существующих в настоящее время теоретических моделей ЭИ вызвало необходимость в их классификации. В наибольшей степени заслуживают внимания две попытки такого рода.

Дж. Майер, Д. Карузо и П. Саловея предложили различать модели способностей и смешанные модели. К первому типу относится их собственная модель, трактующая ЭИ как когнитивную способность, а ко второму типу – модели, трактующие ЭИ как сочетание когнитивных способностей и личностных характеристик.

К.В. Петридес и Э. Фёрнхем (Petrides, Furnham, 2000) провели более широкое различение ЭИ – как способности (они называют его ability EI, или information-processing EI) и как черта (trait EI). При этом утверждается, что характер модели определяется не столько теорией, сколько используемыми методами измерения. ЭИ как черта связан с оценкой устойчивости поведения в различных ситуациях, поэтому для его измерения могут применяться опросники. ЭИ как способность относится к традиционной психологии интеллекта, поэтому для его измерения наиболее адекватны задачи, характерные для интеллектуальных тестов.

Разработка количественных методов измерения ЭИ продолжает оставаться актуальной задачей.

Не менее важной является и задача разработки нетестовых методов оценки эмоционального интеллекта, основанных на технологии «360 градусов». Известно, что перекрестную оценку (когда в группе испытуемых

каждый оценивает каждого) можно проводить по самым разным критериям, в том числе, и по критерию эмоционального интеллекта. Полученные оценки будут показывать, насколько оцениваемая фигура «эмоционально умна» в отношениях с людьми, которые ее непосредственно окружают. Примером может служить западная технология The Emotional Intelligence View 360 (EIV360), предлагающая 17 критериев оценки эмоционального интеллекта, разбитых по областям «Саморегуляция», «Регулирование отношений» и «Коммуникация».

Продолжает оставаться актуальной работа по адаптации и валидации многих западных тестов ЭИ для русскоязычной и казахоязычной аудитории, а также создание оригинальных и современных тестов с использованием видеоматериалов, направленных на исследование ЭИ как компетенции.

Еще одним перспективным направлением в исследовании ЭИ можно считать развитие прикладных исследований в этой области. Так, получены эмпирические данные о важности ЭИ в работе педагога, врача, менеджера, в сфере рекламы и продаж, в работе спортивного тренера и многих других.

Упражнение

Ниже приведены названия диссертационных исследований, посвященных теме ЭИ. Сделайте анализ развития проблематики ЭИ по годам, по направлениям исследования и сделайте вывод о наиболее перспективных направлениях исследования.

Год	Автор	Название	Ссылка
2004	Манойлова М.А.	Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и студентов педагогических учебных заведений	http://www.dissercat.com/content/akmeologicheskoe-razvitiie-emotsionalnogo-intellekta-uchitelei-i-studentov-pedagogicheskikh-u
2006	Егоров И.А.	Влияние уровня эмоционального интеллекта руководителей организации на выполнение управленческих функций	http://www.dissercat.com/content/vliyanie-urovnya-emotsionalnogo-intellekta-rukovoditelei-organizatsii-na-vypolnenie-upravlen
2006	Юсупова Г.В.	Состав и измерение эмоциональной компетентности	http://www.dissercat.com/content/sostav-i-izmerenie-emotsionalnoi-kompetentnosti
2009	Ненашев Д.В.	Коучинг как эффективная технология формирования эмоциональной компетентности будущих менеджеров	http://www.dissercat.com/content/kouching-kak-effektivnaya-tekhnologiya-formirovaniya-emotsionalnoi-kompetentnosti-budushchik
2013	Кобра Ф.Х.	Влияние эмоционального и познавательного интеллекта академической	http://www.dissercat.com/content/vliyanie-emotsionalnogo-i-poznavatel'nogo-intellekta-na

		успеваемости старшеклассников	povyshenie-akademicheskoi- uspevaemost
2008	Белоконь О.В.	Взаимосвязь эмоционального и социального интеллекта	http://www.dissercat.com/content/vzaimosvyaz-emotsionalnogo-i-sotsialnogo-intellekta-s-liderstvom
2008	Нгуен Минь Ань	Психологические особенности формирования эмоционального интеллекта старших дошкольников: на примере российских и вьетнамских детей	http://www.dissercat.com/content/emotsionalnyi-intellekt-v-strukture-psikhologicheskoi-kultury-lichnosti
2011	Солодкова Т.И.	Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов	http://www.dissercat.com/content/emotsionalnyi-intellekt-kak-lichnostnyi-resurs-preodoleniya-sindroma-vygoraniya-i-ego-razvitiye-u-pedagogov
2012	Кузнецова К.С.	Педагогическое сопровождение младших школьников в процессе формирования эмоционального интеллекта	http://www.dissercat.com/content/pedagogicheskoe-soprovozhdenie-mladshikh-shkolnikov-v-protsesse-formirovaniya-emotsionalnogo-intellekta
2011	Мещерякова И.Н.	Развитие эмоционального интеллекта студентов- психологов в процессе обучения в вузе	http://www.dissercat.com/content/razvitiye-emotsionalnogo-intellekta-studentov-psikhologov-v-protsesse-obucheniya-v-vuze
2010	Плужников И.В.	Эмоциональный интеллект при аффективных расстройствах	http://www.dissercat.com/content/emotsionalnyi-intellekt-pri-affektivnykh-rasstroistvakh
2007	Петровская А.С.	Эмоциональный интеллект как детерминанта результативных параметров и процессуальных характеристик управленческой деятельности	http://www.dissercat.com/content/emotsionalnyi-intellekt-kak-determinanta-rezultativnykh-parametrov-i-protsessualnykh-kharakt
2011	Давыдова Ю.В.	Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте	http://www.dissercat.com/content/emotsionalnyi-intellekt-sushchnostnye-priznaki-struktura-i-osobennosti-proyavleniya-v-podroskovom-vozraste
2011	Айгунова О.А.	Особенности базовых компонентов эмоционального интеллекта математически	http://www.dissercat.com/content/osobennosti-bazovykh-komponentov-emotsionalnogo-intellekta-matematicheski

		одаренных юношей с разной учебной успешностью	odarenykh-yunoshe
2011	Ерохина Е.В.	Стратегии преодолевающего поведения и социальной адаптации при различных профилях эмоционального интеллекта	http://www.dissercat.com/content/strategii-preodolevayushchego-povedeniya-i-sotsialnoi-adaptatsii-pri-razlichnykh-profilnykh-
2011	Панкова Т.А.	Эмоциональный интеллект как фактор социально-психологической адаптации молодых специалистов	http://www.dissercat.com/content/emotsionalnyi-intellekt-kak-faktor-sotsialno-psikhologicheskoi-adaptatsii-molodykh-spetsiali
2011	Солодкова Т.И.	Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов	http://www.dissercat.com/content/emotsionalnyi-intellekt-kak-lichnostnyi-resurs-preodoleniya-sindroma-vygoraniya-i-ego-razvit
2010	Степанов И.С.	Психологические условия формирования эмоционального интеллекта личности	http://www.dissercat.com/content/psikhologicheskie-usloviya-formirovaniya-emotsionalnogo-intellekta-lichnosti
2010	Манянина Т.В.	Эмоциональный интеллект в структуре эмоциональной культуры личности	http://www.dissercat.com/content/emotsionalnyi-intellekt-v-strukture-psikhologicheskoi-kultury-lichnosti
2011	Кудрин Р.А.	Эффективность операторской деятельности как результат эмоционального интеллекта	

Современные тенденции в развитии эмоционального интеллекта

Отмечая важность измерения эмоционального интеллекта, необходимо подчеркнуть транскультурную специфику. В коллективистских обществах поведение человека в значительной степени регулируется существующими социальными нормами и ожиданиями, социальными чувствами, воплощенными в стереотипах, предубеждениях и аттитюдах.

На бытовом уровне всегда выделяются личности, способные лучше других членов сообщества распознавать эмоциональные состояния и потребности другого человека, а также регулировать свое собственное эмоциональное состояние.

Широко известны факты, обычно поражающие воображение европейских путешественников при их первом столкновении с восточной, например, японской культурой, в которой есть запрет на внешнее

проявление и трансляцию отрицательных эмоций другому человеку как проявление существующих социально одобряемых поведенческих норм.

В социальной психологии семьи имеется ряд фактов, где подобные качества исторически рассматривались как социально желательные, например, у снохи (келин), так как они позволяют очень эффективно осуществлять традиционные обряды гостеприимства.

В западном культурном пространстве в связи с длительным периодом развития рыночных отношений, приводящих к развитию индивидуализированных ценностей и традиций, в определенной степени утрачивались навыки и компетенции, необходимые в ситуации решения коллективных, групповых задач. Понимание лидером того, чего действительно хотят другие члены команды, каковы их эмоции и мотивация, становится стратегическим преимуществом, определяя конечную эффективность решения групповых задач.

Рынок всегда отбирает наиболее эффективные решения проблем, и коль скоро эмоциональный интеллект становится важной компетенцией, его изучение превращается в актуальную научную проблему.

Для развития эмоционального интеллекта разработаны и применяются различные программы развития в режиме реального времени и условиях реального общения в группе.

Разработаны дневники развития эмоционального интеллекта, позволяющие выполнять различные упражнения индивидуально.

Одним из интересных вариантов практически применяемых технологий является использование коучинга. В сфере управления в настоящее время используются различные способы и подходы к работе с персоналом. И одним из самых новых, дающих новые возможности, признан коучинг как важный инструмент влияния как на результаты деятельности отдельных людей, так и организации в целом. Технология коучинга — это видение в сотрудниках дополнительного потенциала, кроющегося в их уникальной творческой личности, способной самостоятельно принимать решения.

Эмоциональная компетентность менеджера подразумевает эмоциональную сдержанность, эмоциональную уравновешенность, эмпатию, экспрессивную сензитивность, с одной стороны, и способность активизировать деятельность персонала и управлять собственными эмоциями – с другой.

Под эмоциональной компетентностью в исследовании технологии коучинга понимается совокупность способностей, знаний, умений и навыков в эмоциональной сфере, позволяющая управлять собственными эмоциями и создавать благоприятную эмоциональную атмосферу в процессе коммуникации.

К технологиям коучинга отнесены следующие шаги: самоидентификация в проблеме, обозначение дополнительных перспектив,

планирование ситуации, действия по воплощению плана и другие. Результатом была сформированность эмоциональной компетентности по показателям самопонимания и взаимопонимания, саморегуляции и взаиморегуляции.

Перспективным направлением развития эмоционального интеллекта является использование компьютерных программ. Так, П. Экманом была разработана компьютерная обучающая программа МЕТТ (Microexpression Training Tool), повышающая уровень развития способности распознавать эмоции по микроэкспрессии. Хотя люди часто подавляют или намеренно скрывают свои эмоции, эмоция всегда проявляет себя на уровне микроэкспрессии в течение примерно 1/25 секунды после пускового события, до того, как осознается само эмоциональное состояние.

Обучение начинается с демонстрации, объяснения и сравнения лицевых микродвижений, характерных для семи базовых эмоций (гнева, презрения, отвращения, страха, удивления, радости, печали) [Ekman, Friesen, Hager, 2002]; В диалоговом окне предьявляется замедленная видеосъемка микродвижений одновременно двух эмоций, при этом эмоции демонстрируются одним и тем же человеком. Компьютерный пакет МЕТТ содержит, наряду с обучающей программой, пре- и посттест для оценки эффективности обучения.

Упражнение

Ниже приведен список литературы по теме «Современные тенденции в исследовании эмоционального интеллекта». Какие из источников относятся к вопросу о современных представлениях об эмоциональном интеллекте, а какие – к вопросу о современных тенденциях в развитии эмоционального интеллекта?

1. Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V 2.0. // Mayer J.D. [et al.] // Emotion. 2003. – N 3. – P. 97–105.

2. Ким А.М., Хон Н.Н., Ахметова Д.Б., Джаркешев К.И. Эмоциональный интеллект тренера и преподавателя физвоспитания в вузе. – Алматы: КазНУ, 2015. – 145 с.

3. Солодкова Т.И. Тренинг развития эмоционального интеллекта как психологическое средство профилактики и коррекции синдрома «выгорания» // Психопедагогика в правоохранительных органах. – No2(45). – 2011. – С. 55-57.

4. Акшанов С.И., Хрящёва Н.Ю., Сидоренко Е.В. Тренинг сензитивности. Часть II // Психогимнастика в тренинге. – СПб.: Ювента, 1999. – С. 82-172.

5. Панкратова А.А. Эмоциональный интеллект: примеры программы формирования // Психологические исследования. – 2010. – No. 1(9). URL:<http://psystudy.ru/index.php/num/2010n1-9/289-pankratova9.html#e3>.

6. Lewkowicz A.B. Teaching emotional intelligence: strategies and activities or helping students make effective choices. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, 2007. – 224 p.

7. Деревянко С.П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах // Психологический журнал. – 2008. – No2. – С. 79-84.

8. Ekman P., Friesen W.V., Hager J.C. (2002). Facial Action Coding System. - The Manual on CD_ROM. – 2004. – P. 12-25.

9. Ekman P., Friesen W.V. Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions From Facial Expressions. – 2003. – P. 13-36.

10. Иванова Е.С. Дистанционный интернет-тренажер – новейший способ развития эмоционального интеллекта // Педагогическое образование в России. – 2013. – No4. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/distantcionnyu-internet-trenzher-noveyshiy-sposob-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta>

Вопросы для самоконтроля:

1. Какова динамика современных теоретических представлений об эмоциональном интеллекте?

2. Какие тенденции в развитии ЭИ существуют сегодня?

3. Охарактеризуйте современные исследования ЭИ в России.

4. Охарактеризуйте современные исследования ЭИ в Казахстане.

5. Какие нерешенные проблемы в сфере ЭИ являются актуальными в прикладном аспекте?

Литература:

1. Petrides K.V, Furnham A. On the dimensional structure of emotional intelligence.//Personality and Individual Differences, 2000.-29, 312-320.

2. Ekman, P., Friesen, W. V., & Hager, J. C. (2002). Facial Action Coding System. Manual and Investigator's Guide, Salt Lake City, UT: Research Nexus.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
2. Мэтьюс Дж., Люсин Д.В., Робертс Р.Д., Зайднер М. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология. 2004. – № 4. – С. 3–26.
3. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. – СПб.: Питер, 2010. – 334 с.
4. Развитие эмоционального интеллекта. Подсказки, советы, техники. – М.: Изд-во Альпина Паблишер, 2018. – 127 с.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.

Дополнительная литература:

1. <http://www.eiconsortium.org/>
2. [https://psy.su/psyche/projects/798/тренинг ЭИ](https://psy.su/psyche/projects/798/тренинг_ЭИ)
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект на работе. – М.: АСТ, 2010. – 476 с.
4. Иванова Е.С. Дистанционный интернет-тренажер – новейший способ развития эмоционального интеллекта. // Педагогическое образование в России. – 2013. – No4. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/distantionnyy-internet-trenazher-noveyshiy-sposob-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta>
5. Ким А.М., Хон Н.Н., Садыкова А.Т., Айдосова Ж.К., Ли А.В., Ахметова Д.Б. Диагностика и развитие эмоционального интеллекта преподавателя вуза. – Алматы: Изд-во КазНУ, 2016. – 182 с.
6. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб., 1999. – 464 с.
7. Гиту Бхарвани. Важнее, чем IQ: эмоциональный интеллект. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. – 218 с.
8. Ким А.М., Хон Н.Н., Ахметова Д.Б., Джаркешев К.И. Эмоциональный интеллект тренера и преподавателя физвоспитания в вузе. – Алматы: КазНУ, 2015. – 145 с.

Н.Н. Хон

Психология эмоционального интеллекта

Учебное пособие

Формат 60x84, 1/16

Плотность 80 г/м²

Усл.печ.л. 6.51

Отпечатано в ТОО «Clover Print House»

г.Алматы, ул. Наурызбай батыра, 9

тел.: +7 701 925 48 69