

Зарицька В. В.

*кандидат психологічних наук, доцент
Класичний приватний університет*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE EMOTIONAL INTELLIGENCE FORWARD MOVEMENT

Емоційний інтелект як феномен останніми десятиліттями все більше цікавить учених різних країн, що зумовлено суттєвим впливом емоцій на успішність життєдіяльності людей. Емоції можна розвивати і для цього розвитку існують об'єктивні передумови як біологічні, так і соціально-психологічні.

У статті розкрито соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту та їх сутність. Подана у статті інформація свідчить про те, що для розвитку емоційного інтелекту існують об'єктивні соціальні передумови.

Ключові слова: емоції, емоційний інтелект, самосвідомість, синтонічність, локус контролю, андрогінність, прихильність.

Emotional intelligence as a phenomenon in recent decades is increasingly of interest to scientists in different countries, due to the significant impact of emotions on the success of human life. Emotions can be developed and there are objective preconditions for this development, both biological and socio-psychological.

The article reveals the socio-psychological factors of emotional intelligence and their essence. The information provided in the article indicates that there are objective social preconditions for the development of emotional intelligence.

Key words: emotions, emotional intelligence, self-awareness, syntonicity, locus of control, androgyny, attachment.

Вступ. Емоційний інтелект як феномен останніми десятиліттями все більше цікавить учених різних країн, що зумовлено суттєвим впливом емоцій на успішність життєдіяльності людей. Емоції можна розвивати і для цього розвитку існують об'єктивні передумови як біологічні, так і соціально-психологічні.

Мета статті – виокремити й охарактеризувати соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту.

III. Результати

Проблему емоційного інтелекту досліджували такі вчені, як: І.Н. Андреева, Дж. Блок (J. Block), Х. Вейсінгер (H. Weisinger), Г.Г. Горшкова, Д. Гоулман (D. Goleman), Дж. Мейер (J. Mayer), Е.Л. Носенко, Г. Орме (G. Orme), П. Селовеї (P. Salovey), Д. Слайтер (D. Sluiter), Р. Стенберг (R. Stenberg) та ін.

І.Н. Андреева [2], згідно з певним підходом до розуміння емоцій як особливого типу знання та інтелекту як сукупності взаємопов'язаних між собою розумових здібностей, поняття «емоційний інтелект» характеризує як сукупність ментальних здібностей розуміти власні емоції та емоції інших людей і керувати емоційною сферою. Є й інші трактування цього феномену, які викладені у працях вище зазначених авторів.

Кожний з авторів давав тлумачення поняття «емоційний інтелект», виходячи з того, як він розуміє його сутність і соціальну значущість.

Аналіз різних підходів до трактування цього поняття дав змогу більш різносторонньо підійти до його тлумачення і сформулювати визначення таким чином: емоційний інтелект – це здатність людини усвідомлювати свої емоції та емоції інших людей,

контролювати їх і діяти згідно з рівнем усвідомленості та контрольованості ними для досягнення певної мети.

Стосовно соціальних передумов розвитку емоційного інтелекту, то над їх виявленням працювали ряд дослідників. І.Н. Андреева [2] виділяє такі найважливіші соціальні передумови:

- синтонічність у дитячому віці;
- розвиток раціональності в міру дорослішання;
- рівень розвитку самосвідомості;
- емоційно сприятливі відносини між батьками;
- рівень освіти батьків і сімейний достаток;
- гендерні особливості виховання;
- андрогінність;
- зовнішній локус контролю;
- релігійність.

Так, поняття «синтонія» розуміється як інстинктивна співзвучність з оточенням, тобто природний інстинкт, реакція типу безумовного емоційного рефлексу природженого механізму звільнення (Mazurkevich, 1950) або як набута реакція (Reykowski, Kochanska, 1980) [14].

Розвиток синтонії, як доводить І.Н. Андреева [2], пов'язаний у першу чергу з емоційними реакціями оточення на дії дитини, які є орієнтирами для її самоставлення і самооцінки.

Основи реалістичного самосприйняття закладаються на ранніх стадіях онтогенезу, визначаючись вихідним прийняттям дитини з боку батьків (А. Кравченко, 2001) [5].

Становленню синтонічності дитини перешкоджають такі фактори.

По-перше, гіперопіка і переоцінка його батьками, бо в умовах постійної турботи батьків, їх надмірної

любові у дитини немає необхідності прагнути до встановлення емоційного контакту з дорослими, за рахунок чого механізми, які дають змогу це зробити, не формуються.

По-друге, розвиток синтонії блокується, якщо дитина, потенційно не здатна до встановлення емоційного контакту, не має такої можливості через байдужість або ворожість оточення. Асинтонічність, що виникає як наслідок депривації потреби в емоційному контакті, ускладнює процес вираження емоцій суб'єктом і розуміння його партнерами по спілкуванню.

Синтонічність у дитячому віці – необхідний етап психічного розвитку. Разом із тим, синтонічність, що зберігається до дорослого віку, свідчить про порушення розвитку, бо у міру розвитку логічного причинно-наслідкового мислення синтонія переростає в емпатію, яка являє собою не стільки емоційну співзвучність зі станом іншої людини, скільки розпізнавання конкретного емоційного стану (М. Hoffman) [12]. У зв'язку з тим, що в процесі нормального розвитку в людини розвивається схильність до рефлексії, відбувається природне ослаблення синтонічності на користь незалежності від зовнішнього світу і намагання протидіяти афективним впливам оточення. Таким чином, механізми раціонального мислення тиснуть на безпосередність нижчих почуттів [2].

Протидія негативному афективному впливу здійснюється завдяки раціональному ставленню до навколишніх людей і подій. Встановлено, що використання раціональних тверджень зменшує емоційний дистрес і знижує інтенсивність як «недоречних» емоцій (гніву, депресії тощо), так і «доречних» (роздратування, печалі, схвилюваності та ін.) [2]. Наприклад: «Це не найгірше, що я можу доповнити».

Важливою передумовою розвитку емоційного інтелекту є рівень розвитку самосвідомості, тому що механізми саморегуляції, як і синтонічність, закладаються на найбільш ранніх етапах розвитку особистості. Уся система особистісної саморегуляції базується на рівні розвинутої самосвідомості (Е.А. Гребенщикова) [4]. Отже, рівень розвитку самосвідомості виступає як передумова управління власними емоціями.

Соціальною передумовою виступають і емоційно-сприятливі відносини між батьками.

Ключовими моментами емоційно сприятливих відносин у родині є емоційний фон у сім'ї, чуйність батьків до дитини і вибрані батьками методи контролю за життєдіяльністю дитини [9, с. 570–572].

Емоційно теплі батьки, доводить Х. Бі [9], турбуються про дитину, виражають свою любов, часто чи регулярно ставлять потреби дитини на перше місце, демонструють ентузіазм щодо активності дитини, чутливо та емпатично реагують на її почуття. Психологи виявили, що у теплій люблячій сім'ї діти частіше встановлюють безпечну прихильність у перші два роки життя; мають більш високу самооцінку, вони більш емпатичні й альтруїстичні та гостріше реагують на біль або страх інших людей; мають

більш високі показники IQ у дошкільному періоді та початковій школі, краще встигають у школі. Діти, які зростають у теплій емоційній атмосфері менш агресивні та рідше виявляють делінквентну поведінку, більш впевнені у собі, більш активні та спокійні.

Діти, які не мають такої емоційної підтримки, більш вразливі, агресивні, часто мають девіантну поведінку, виявляють не-впевненість, мають неадекватну самооцінку та інші негативні прояви. Щоб попередити ці явища, Х. Бі [9, с. 571–572], наприклад, рекомендує дотримуватись певних правил контролю, найпершим із яких вважає послідовність вимог і чітке регулювання їх виконання, тоді дитина виростає слухняною і передбачуваною, у батьків не виникає потреби застосовувати методи покарання.

Другим правилом контролю є рівень очікувань батьків від дитини. Якщо очікування батьків більш зрілої поведінки дитини відповідає її віку, буде формуватись самостійність, відчуття компетентності, яке буде розповсюджуватись на всі сфери її життєдіяльності.

Дослідження показують, що люди, які задоволені своїм сімейним життям, мали значно вищий рівень EQ, ніж ті, які ним не задоволені (Г. Орме, 2003) [8].

Важливою передумовою для розвитку емоційного інтелекту є рівень освіти батьків та їх сімейний достаток. Виявилось, що чим вищі ці показники, тим вищий рівень емоційного інтелекту, зокрема у підлітків (N.R. Harrod, S.D. Sheer, 2005).

Х. Бі [9, с. 571] підкреслює, що бідність і грубість є причиною незахищеності дитини, що призводить до агресивності як форми захисту і делінквентної поведінки як форми самовираження. Якщо ворожість батьків виявляється у вигляді фізичного насилля або зневаги до дитини, то наслідки можуть бути ще більш негативними.

Не менш важливою передумовою розвитку емоційного інтелекту є гендерні особливості виховання, які виявляються, перш за все, у переважанні в жінок міжособистісних, а у чоловіків внутрішньоособистісних показників (Г. Орме, 2003) [8].

Відомо, що емоційні відмінності серед дорослих чоловіків і жінок із початку детерміновані підходами до виховання дітей (D. Goleman, 1988).

Хлопчики, як правило, володіють більш стійкими і більш традиційними статево-рольовими стереотипами. Але якщо діти зростають без батька, а мати весь час працює, то й у дівчаток, й у хлопчиків менш жорсткі стереотипи. Крім того, частина дівчаток намагаються бути схожими на хлопчиків в одязі, поведінці, грі. Інколи дівчаток так виховують спеціально, щоб вони були здатні до самозахисту, інколи дівчатка самі обирають такий шлях із цією метою [9, с. 573].

У зв'язку із цим андрогінність може розглядатися як наслідок певної стратегії виховання у сім'ї. Природа людини андрогенна, тобто двостатева. Людина володіє можливістю відчувати і вести себе по-чоловічому чи по-жіночому. Андрогінія – всеохопна характеристика людини, що стосується усіх сфер ідентичності,

способу життя, тілесності, емоційності, сфери професії, роботи, вибору партнера тощо.

Абсолютна статеворольова фіксованість є патологією, тому що людина може виявляти чоловічі та жіночі сторони у галузі професії, інтересів, почуттів, думок (А.А. Александров, 2004) [1, с. 455–456]. Позитивний взаємозв'язок андрогінності й емоційного інтелекту виявлений у сучасних дослідженнях [1]. Андрогенні обстежувані на відміну від індивідів з маскулітними і ремінними характеристиками виявляють більшу емоційну гнучкість. Залежно від ситуації вони можуть бути або незалежними і сильними, або турботливими і добрими (Н. Оліфірович, І. Громова, 2003) [7]. В андрогенних індивідів існує поєднання виражених здібностей до розпізнавання і самоконтролю емоцій.

Наступною передумовою розвитку емоційного інтелекту є зовнішній локус контролю. Локус контролю – це узагальнене очікування того, якою мірою люди контролюють підкріплення у своєму житті (D. Rotter, 1975). Локус контролю називають зовнішнім (екстернальним), якщо люди впевнені, що їх успіхи та невдачі регулюються зовнішніми факторами, і внутрішнім (інтернальним), коли люди вірять у те, що їх успіхи та невдачі визначаються їх власними діями й здібностями.

Результати досліджень (L. Wang, N.H. Anderson, 1994) [16] показують, що досліджувані із зовнішнім локус-контролем більш схильні прощати як інших, так і собі, а з внутрішнім локус-контролем частіше осуджують себе і більш прискіпливі, коли осуджують інших. Здатність прощати пов'язана з усвідомленням власних емоцій і управління ними, емпатією відносно того, хто образив [2].

Деякі вчені прослідковують взаємозв'язок між релігійністю й емоційним інтелектом.

По-перше, у релігійних індивідів переважає зовнішній локус контролю.

По-друге, релігійне виховання передбачає виховання почуття безумовної любові.

По-третє, підготовка до церковних таїнств (сповіді, причастя) неможлива без самоаналізу діяльності та супроводжувальних її емоцій.

Існують й інші підходи до виділення соціальних передумов розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, Х. Бі і У. Хартуп [9, с. 481] передумовами розвитку емоційного інтелекту вважають досвід у двох видах відносин: вертикальному і горизонтальному спілкуванні.

Вертикальні відносини включають прихильність до кого-небудь, хто володіє більшою соціальною силою або знаннями (батьки, вчителі, старші брати, сестри та ін.). З боку старших або дорослих відгук на цю прихильність може бути різним і це суттєво впливає на емоційний розвиток індивіда.

Горизонтальні відносини, за контрастом, взаємні та рівноправні, тому що учасники спілкування – ровесники, які мають рівну соціальну силу.

І вертикальні, і горизонтальні відносини є необхідними, бо в них у дитини створюються базові внутрішні робочі моделі та засвоюються фундаментальні емоційні навички. Так, саме в горизонталь-

них відносинах, у групі ровесників дитина розвиває соціально-емоційну поведінку і набуває навичок, які можна здобути тільки у відносинах із рівними: емоційне ставлення до співпраці, суперництва, дружби тощо. А вертикальні відносини необхідні для того, щоб надати дитині захист і безпеку.

У першу чергу, це відносини між батьками і дітьми. Вони мають життєво важливу цінність, оскільки забезпечують дитину всім необхідним.

Ключовими почуттями у цих відносинах Боулбі і Айнсворт зазначають емоційний зв'язок, прихильність і поведінку прихильності (спосіб прояву прихильності). Якщо розглядати конкретно емоційний зв'язок, то дійсно суттєвими є можливість батьків і дитини побудувати злагожені відносини, щоб обом було комфортно.

Емоційний інтелект у цьому випадку розвивається відповідно до рівня комфортності відносин. Дискомфортні відносини знижують емоційний розвиток дитини або формують викривлене уявлення і неадекватну поведінку.

Прихильність розглядається як підвид емоційного зв'язку, у якому відчуття безпеки людини пов'язане з відносинами із дорослими. Відповідно до цього визначення ставлення дитини до батьків можна назвати прихильністю і якщо в їх присутності дитина почуває себе захищеною і комфортно, то батьків можна використати як «безпечну основу» в житті. Але в цьому випадку повинен існувати емоційний зв'язок батьків з дитиною. Це емоційні зв'язки по вертикалі.

Прихильність як підвид емоційного зв'язку по горизонталі (з ровесниками) – важлива передумова розвитку емоційного інтелекту, бо наявність друзів-ровесників також формує відчуття захищеності та комфортності, а їх відсутність спричинює самотність, що гальмує розвиток емоційного інтелекту, призводить до замкнутості, зневіри, зниження самооцінки, а в деяких випадках ще до гірших наслідків (фрустрації, есканізму, суїциду).

Що стосується способів прояву прихильності, то вони бувають різні: від доброзичливого ставлення і приємного спілкування до надмірних вимог й авторитарного стилю відносин. Залежно від характеру способів прояву прихильності емоційний інтелект розвивається успішно або його розвиток, навпаки, гальмується.

Особливе значення для розвитку емоційного інтелекту мають горизонтальні зв'язки і позитивні способи прояву прихильності з боку ровесників у шкільні роки. Ці відносини є не тільки засобом захисту і безпеки, а й засобом самовираження, самоствердження, що важко здійснити серед дорослих. Разом із тим, підтримка дорослих у емоційному розвитку має для школярів надзвичайно важливе значення.

Висновки. Емоційний інтелект – це феномен, який досліджується ученими різних країн, що свідчить про важливість глибокого вивчення цього явища, зокрема із психологічної точки зору. Доведено, що емоційний інтелект можна розвивати і для цього існують об'єктивні передумови.

Встановлено, що існують різні підходи до виділення, зокрема, соціально-психологічних чинників розвитку емоційного інтелекту.

Найсуттєвіші соціально-психологічні чинники: синтонічність у дитячому віці; розвиток раціональності в міру дорослішання; рівень розвитку самосвідомості; емоційно сприятливі відносини між батьками; рівень освіти батьків і сімейний достаток; гендерні особливості виховання; андрогінність; зовнішній локус контролю; релігійність.

Вищезазначені соціально-психологічні чинники сприяють розвитку емоційного інтелекту

або гальмують цей процес залежно від соціальних взаємозв'язків у вертикальному спілкуванні та діях (діти й дорослі) й у горизонтальному спілкуванні та діях (діти та їх ровесники).

Сенситивним періодом у розвитку емоційного інтелекту індивідів є, на наше переконання, їх шкільне життя, тому що саме в школі збагачене соціальне середовище, в учнів є можливість спілкуватися з ровесниками, зі старшими і меншими за себе; недоліки сімейного виховання можливо компенсувати системою шкільного освітньо-виховного процесу за рахунок великої кількості та різноманітності контактів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Александров А.А. Психотерапия : учебное пособие. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 480 с.
2. Андреева И.Н. Биологические и социальные предпосылки развития эмоционального интеллекта. Когнитивная психология : сб. статей / [под ред. А.П. Лобанов, Н.П. Радчиковой]. Минск : БГПУ, 2006. С. 7–11.
3. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки ; [пер. с англ.]. Москва : Альбина Бизнес Букс, 2007. 301 с.
4. Гребенщикова Э.А. Саморегуляция личности в индивидуальном стиле жизнедеятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Э.А. Гребенщикова ; Рос. акад. гос. службы при президенте Рос. Фед., каф. соц. психологии. Москва, 1995.
5. Кравченко А. Нарцисс и его отражение. *Московский психотерапевт*. 2001. № 2.
6. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Эмоциональный интеллект: концептуализация феномена, основные функции : монография. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
7. Олифирова Н., Громова И. Тендерная дифференциация стратегий преодоления ревности / Н. Олифирова, Женшина. Образование. Демократия : матер. 5-ой междунар. междисциплинар. науч.-практ. конф. Минск, 2004.
8. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. Москва : "КСРП+". 2003.
9. Развитие ребенка / Х. Би. [9-е изд.]. СПб. : Питер, 2004. 768 с.
10. Хелл Л. Теории личности / Л. Хелл, Д. Зиглер. [3-е изд.]. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 607 с.
11. David R. Caruso, Peter Salovey. The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership. Jossey-Bass, San Francisco. 2004.
12. Hoffman M. Empathy, role taking and development of altruistic motives. (In: M. Takela (ed.). Moral development and behavior. N. Y., Holl. 1976.
14. Mazurkiewicz. Wstep do psychofizjologii normainey. Warszawa : PZWL. T. 1. 1950.
15. Reykowski J., Kochanska G. Skice z teorii osolowski. Warszawa : WP. 1980.
16. Steven J. Stein, Ph. D and Howard E. Book, M. D., The EQ Edge: Emotional Intelligence and your success. Stoddard Publishing Co. Limited. 2000.
17. Wahq D. Excuse-making and blaming as a function of internal-external locus of control / D. Wahq, N.H. Anderson. Eur. Psychol. 1994. V. 24. № 2.