

МОДУЛЬ 1.

Тема 1. Понятие эмоциональный интеллект, позитивный интеллект.

Лекция

В наши дни понятие "эмоциональный интеллект" (Emotional Intelligence) трактуется по-разному. Существуют более и менее популярные теории эмоционального интеллекта, описывающие структуру эмоционального интеллекта (ЭИ) и разъясняющие суть понятия. Само словосочетание изначально появился в конце 20 века на страницах академической психологической зарубежной литературы. Сегодня, мы уже свободно употребляем это понятие, т.к. оно стало неотъемлемой составляющей жизни современного человека.

Ученые разрабатывают новые теоретические конструкции, способы диагностики уровня эмоционального интеллекта, практические психологи разрабатывают различные тренинги, направленные на рост и повышение уровня ЭИ для людей разных возрастов. Для того, чтобы поговорить об ЭИ, о его значимости в жизни человека, о том, как его тренировать и какие существуют способы исследования уровня развития ЭИ, необходимо для начала разобраться в том, что же в себя включает данное понятие, какие известные модели ЭИ существуют, в чем их сходства и отличия друг от друга.

Человек постоянно пребывает в том или ином эмоциональном состоянии, которое оказывает существенное влияние на его мысли и поступки. Безусловно, эмоции очень важны и представляют собой особый тип знания о себе и о мире, в котором живет человек. Именно на этой основе – понимание эмоций, как особого типа знаний было выдвинуто понятие "ЭИ".

За последние 20 лет психологи провели массу исследований, целью которых является создание наиболее полной модели ЭИ и изучение его потенциала. На сегодняшний день существует несколько определений ЭИ, ведь недаром говорят: сколько ученых, столько и мнений. Ученые будут долго еще спорить о

том, что же такое ЭИ, что он в себя включает, и насколько это научное понятие. Однако, изначально термин "ЭИ" включал в себя способности к

- 1) переработке информации, содержащейся в эмоциях,
- 2) определение значения и связи между различными эмоциями,
- 3) применение полученной эмоциональной информации как основы для мышления и принятия решений.

В первой половине 20 века Дэвид Векслер (1943) предложил классическое представление об интеллекте как о глобальной способности индивида целенаправленно действовать, рационально мыслить, и взаимодействовать с окружением эффективным образом. Д. Векслер выделял "интеллектуальные" (рациональные способности) и "неинтеллектуальные" элементы интеллекта (социальные, коммуникативные навыки). И несмотря на то, что Векслер предположил, что "неинтеллектуальные" способности имеют приоритетное значение для определения способности личности в достижении успеха, данная группа факторов осталась практически без внимания, в отличие от когнитивной составляющей. Это привело к тому, что интеллект долгое время представляли как некий конструктор, для решения логических и математических задач.

Еще в конце 30-х годов прошлого столетия Роберт Торндайк выдвинул концепцию "социального интеллекта". Однако, работы этих авторов долгое время не получали развития. И только в 1983 году Ховард Гарднер (автор одной из современных концепций интеллекта) заявил о "множественном интеллекте". Х. Гарднер выделил семь форм интеллекта:

- Логико-математический;
- Вербальный (лингвистический);
- Визуально-пространственный;
- Телесно-кинестический;
- Музыкальный;
- Межличностный (эмоциональный);

- Духовный (экзистенциальный).

Х. Гарднер считал, что межличностный (эмоциональный) интеллект и духовный (экзистенциальный) интеллект также важны, как и традиционно измеряемый IQ (вербальный и логико-математический). Концепция интеллекта Х. Гарднера стала основой для создания Джоном Майером из Университета Нью-Гэмпшира и Питером Сэловеем из Йельского университета понятия а, позднее и первой модели эмоционального интеллекта.

Первая модель эмоционального интеллекта, разработанная Джоном Майером, Питером Сэловеем и Дэвидом Карузо в 1990 году, определяла эмоциональный интеллект как способность распознавать собственные эмоции, а также эмоции других людей и использовать полученную информацию для принятия решений. Авторы концепции представили эмоциональный интеллект как конструкт, составляющими которого являлись способности 3-х типов:

- способности к идентификации и выражению эмоций;
- способности к регуляции эмоций;
- способности к использованию эмоциональной информации в мышлении и деятельности.

Первый тип способностей делится на 2 компонента:

1. Направлен на собственные эмоции (в него включены вербальный и невербальный субкомпоненты);
2. Направлен на эмоции других людей (в него включены субкомпоненты невербального восприятия и эмпатия).

Второй тип способностей также делится на 2 компонента:

1. Направлен на регуляцию своих эмоций;
2. Направлен на регуляцию эмоций других людей.

Третий тип способностей подразделяется на следующие компоненты:

1. Гибкое планирование;
2. Творческое мышление;

3. Перенаправленное внимание;

4. Мотивация.

Приведенная выше структура эмоционального интеллекта позже была доработана авторами. Основой для усовершенствованного варианта модели ЭИ стали представления о том, что эмоции несут в себе информацию о связях человека с предметами или другими людьми. В случае изменения связей с предметами или другими людьми, происходит изменение эмоций, которые переживаются по этому поводу.

Усовершенствованная модель эмоционального интеллекта включает в себя 4 компонента:

1. Идентификация эмоций (восприятие своих эмоций и эмоций других людей, адекватное выражение эмоций, различение подлинности эмоций);

2. Осмысление эмоций (понимание комплексов эмоций, связей между эмоциями, причины возникновения эмоций, вербальную информацию об эмоциях);

3. Ассимиляция эмоций в мышлении (использование эмоций для направления внимания на важные события, способность вызывать эмоции, способствующие решению задач);

4. Управление эмоциями (снижение интенсивности отрицательных эмоций, решение эмоционально нагруженных задач без подавления связанных с ними отрицательных эмоций).

Поскольку работы Джона Майера, Питера Сэловея и Дэвида Карузо были опубликованы лишь в академических изданиях, широкая публика о них практически ничего не знала. Дэниел Гоулман оценил идеи об эмоциональном интеллекте, расширил их и в 1995 году написал книгу об эмоциональном интеллекте, ставшую бестселлером в США. Это послужило толчком для обширного изучения и разработки этой темы. В своей книге Д. Гоулман уделил особое внимание практическому применению теории ЭИ в жизни и на работе.

Он предложил внедрять программы обучения ЭИ в школах и на предприятиях, заявляя, что эмоциональный интеллект более значим, чем академический интеллект.

Модель эмоционального интеллекта по Гоулману принято относить к смешанным моделям ЭИ. В своей модели эмоционального интеллекта он соединил когнитивные способности и личностные характеристики и выделил

5 основных составляющих эмоционального интеллекта:

Самосознание – способность называть эмоциональные состояния, способность понимать взаимосвязи между эмоциями, мышлением и действием, способность адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны;

Саморегуляция – способность контролировать эмоций, умение изменять нежелательное эмоциональное состояние, способность в кратчайшие сроки восстанавливаться после стресса.

Мотивация – способность входить в эмоциональные состояния, которые способствуют достижению успеха, посредством использования глубинных склонностей проявлять инициативу.

Эмпатия – способность читать эмоции других людей, умение ставить себя на их место.

Социальные навыки – способность вступать удовлетворяющие межличностные отношения и поддерживать их.

Позднее Д. Гоулман доработал структуру эмоционального интеллекта. В сегодняшний день она состоит из четырех компонентов:

- Самосознание;
- Самоконтроль;
- Социальное понимание;
- Управление взаимоотношениями.

Важно отметить, что эта структура имеет отличия применительно к различным категориям людей.

По мнению Д. Гоулмана, в развитии ЭИ лидеров важными являются следующие составляющие и навыки, связанные с ними:

Личностные навыки

1. Самосознание (Эмоциональное самосознание, точная самооценка, уверенность в себе);
2. Самоконтроль (контроль эмоций, открытость, адаптивность, воля к победе, инициативность, оптимизм).

Социальные навыки

Социальная чуткость (Сопереживание, деловая осведомленность, предупредительность)

Управление отношениями (воодушевление, влияние, помощь в самосовершенствовании, содействие изменениям, урегулирование конфликтов, укрепление личных взаимоотношений, командная работа и сотрудничество).

Как видно, среди составляющих эмоционального интеллекта, которые выделяет Гоулман, есть не только эмоциональные способности, но и социальные навыки, волевые качества личности, а также характеристики самосознания.

Еще одной известной трактовкой эмоционального интеллекта является модель, разработанная Рувеном Бар-Оном. Именно Бар-Он ввел обозначение EQ (emotional quotient) – коэффициент эмоциональности. EQ определяется автором как совокупность всех некогнитивных способностей, знаний и компетенций, позволяющие человеку развивать возможности для решения различных жизненных задач.

Структура эмоционального интеллекта по Рувену Бар-Ону представляет собой пять выделенных сфер компетенции, которые включают в себя 15 способностей.

Внутриличностная сфера

- Самоанализ;
- Ассертивность;

- Самооценка;
- Самоактуализация;
- Независимость.

Сфера межличностных отношений

- Эмпатия;
- Межличностные отношения;
- Социальная ответственность;

Сфера адаптивности

- Гибкость
- Решение проблем
- Оценка действительности

Сфера управления стрессом

- Стрессоустойчивость
- Контроль импульсивности

Сфера общего настроения

- Удовлетворенность жизнью
- Оптимизм

Отечественных исследователей тоже интересует тема эмоционального интеллекта, которая разрабатывается такими авторами как Д.В. Люсин, И.И. Андреева, Д.В. Ушаков, Е.А. Сергиенко, О.В. Белоконь и многих других. Психолог Д.В. Люсин в 2004 году предложил новую модель эмоционального интеллекта. Автор определяет эмоциональный интеллект как способность (совокупность способностей) к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими.

Способность к пониманию эмоций, может быть направлена на свои эмоции и на эмоции других людей и означает, что человек:

- Может распознать эмоцию;
- Может идентифицировать эмоцию и вербализовать ее;

- Понимает причины возникновения данной эмоции, и следствия, к которым она приведет.

Способность к управлению эмоциями, может быть направлена на свои эмоции и эмоции других людей и означает, что человек:

- Может контролировать интенсивность эмоций;
- Может регулировать внешнее выражение эмоций;
- При необходимости может произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

Способность к пониманию и управлению эмоциями, по мнению Д.В. Люсина, непосредственно связана с общей личностной направленностью на сферу эмоций, склонностью к анализу психологических причин поведения, с ценностями определяемыми эмоциональными переживаниями.

В концепции Д.В. Люсина "эмоциональный интеллект" – это свойство психики, которое формируется в течение жизни под влиянием различных факторов, обуславливающих его специфические индивидуальные особенности и уровень.

Можно выделить три группы факторов, обуславливающих специфические индивидуальные особенности и уровень эмоционального интеллекта:

1. Когнитивные способности (включают в себя точность и скорость переработки эмоциональной информации);
2. Представления об эмоциях (как о ценном и важном источнике информации);
3. Особенности эмоциональности (эмоциональная устойчивость и эмоциональная чувствительность).

Поскольку Д.В. Люсин не вводит в структуру эмоционального интеллекта личностные характеристики, данная модель имеет принципиальное отличие от смешанных моделей эмоционального интеллекта. Автор допускает только такие личностные характеристики, которые оказывают прямое влияние на индивидуальные особенности и уровень эмоционального интеллекта.

Мы описали несколько самых известных моделей эмоционального интеллекта.

Первой была модель Дж. Майера, П. Сэловея и Д.Карузо. Она включает в себя только способности, которые связаны с переработкой информации (когнитивные способности), в связи с этим, данная модель была определена авторами, как модель способностей. Их теория называется "Теория эмоционально-интеллектуальных способностей Майера Дж., Сэловея П., Карузо Д.". Затем в своей теории эмоциональной компетентности Д. Гоулмен дополнил модель способностей Сэловея и Майера, он добавил к когнитивным способностям личностные характеристики.

Такого рода модели, в которых смешаны много признаков, не связанных с эмоциями и интеллектом, и главную идею эмоционального интеллекта смешивают с множеством других черт личности, назвали смешанными моделями эмоционального интеллекта. Еще одной смешанной моделью эмоционального интеллекта считается модель эмоционального интеллекта Бар-Она в его некогнитивной теории эмоционального интеллекта. Модель эмоционального интеллекта в двухкомпонентной теории ЭИ Люсина Д. В. имеет принципиальное отличие вышеперечисленных моделей (она не относится ни к первому, ни ко второму типу).

На основе анализа вышеуказанных теорий эмоционального интеллекта можно определить ЭИ как совокупность эмоциональных и когнитивных способностей личности к ее социально-психологической адаптации.

Люди с развитым эмоциональным интеллектом благодаря своим способностям к пониманию и управлению своих эмоций и эмоций других людей, хорошо адаптированы в социальной сфере, эффективны в общении и успешны в достижении своих целей.

Определим, что понимают под позитивным интеллектом. Восхищаетесь ли Вы людьми, которые с легкостью и спокойствием преодолевают трудности?!

Меня они всегда восхищали. Так вот RQ – это своего рода способность к проактивному и созидательному поведению, направленность на решение проблемы, а не поиск виноватых, а также жизненная сила, в основе которой лежит оптимизм. Можно было бы просто уподобить позитивный интеллект оптимизму, но это будет не совсем верно. Оптимизм же может быть ничем не подкреплен. Я сел на диван и с оптимизмом смотрю в будущее. Позитивный интеллект – это всегда действия. Он основан на поиске путей решения. С оптимистическим настроем. Куда же без него. Можно, конечно, копнуть еще глубже. Но пока остановимся на этом и перейдем к детям.

Первое что нужно запомнить, как утверждают консультанты, дети копируют наше поведение. Поэтому если мы сами по себе не будем являться привлекательной ролевой моделью и культивировать в себе позитивный интеллект, то есть риск, что и нашему ребенку будет ближе стресс и страх перед трудностями, а не интерес к решению проблем. Да и не проблем вовсе, а задач. Поэтому стремитесь сами развивать в себе позитивные способности.

Второе. Не нужно предлагать ребенку готового решения при первой трудности. В интернете гуляет ролик о том, чем отличается воспитание еврейской мамы, от нашей. Он довольно забавный, но точно отражает суть. Ребенку нужна поддержка и опека, но не чрезмерная забота. Особенно мальчикам. Нужно помогать, а не решать все за ребенка.

Третье. Необходимо стимулировать ребенка делиться своими чувствами и страхами. Есть две базовые установки, которые должны гармонично сочетаться (что непросто):

- 1) ребенок должен понимать, что испытывать эти чувства нормально. Родителям же следует дать ему максимальную поддержку. Очень важно, чтобы ребенок был уверен в том, что при необходимости может опереться на родное плечо.

2) ребенок должен понимать, что то, что происходит с ним сейчас далеко не самое страшное. А то и просто пустяковое дело. Негативные чувства не должны парализовать деятельность ребенка на долгое время. Погрустили немного - и будет.

Четвертое. Если Вы не в духе, попросите пообщаться с ребенком мужа, бабушку, старшую сестру. Это нормально и это будет гораздо лучше, нежели Вы станете превозмогать себя и в итоге не превозможете. Скажите ребенку честно, что Вам не здоровится и попросите о помощи близких.

Пятое. Создавайте позитивные ритуалы и позитивный настрой в семье. Это не про то, чтобы не ругаться и скандалить (это как бы само собой), а про то, что будет приносить радость. Знаете, есть семьи, которые делают друг другу на день рождения стенгазеты. А есть те, кто каждое воскресенье ужинает вместе. А есть те, кто каждый выходной ходит вместе в парк. И все это искренне и с счастливыми лицами. Это про то самое, что называется, станьте другом. В таком окружении дети будут гораздо охотнее мечтать и делиться своими планами.

Позитивное мышление - тип мышления, где при решении жизненных задач человек видит преимущественно достоинства, а не недостатки; удачи, успехи и жизненные уроки, а не ошибки и невезение; цели и задачи, а не проблемы; возможности, а не препятствия; свои желания и ресурсы, а не нужды и потребности.

Позитивное мышление не в том, чтобы не замечать негатива. Позитивное мышление в том, чтобы смотреть туда, куда нужно, и делать то, что следует. А чтобы что-то сделать реально, обычно глупо составлять списки чего у меня нет, надо быстро сориентироваться, чем ты владеешь, каковы твои ресурсы.

Позитивное мышление соединяет в себе элементы и позитива, и конструктива, предполагает позитивное мировосприятие и чаще присуще сильным людям, деятельным личностям.

Позитивное мышление помогает спокойному, без обвинительности, конструктивному реагированию на свои и чужие ошибки, строить грамотную критику, осуществлять мотивацию и поддержку. Позитивное мышление - один из важнейших инструментов и важный этап в развитии личности, залог делового успеха, межличностной и внутренней гармонии.

При этом, позитивное мышление должно быть реалистичным, конструктивным и ответственным. Если вам нездоровится, у вас высокая температура и тяжелый кашель, вы можете свое состояние интерпретировать по-разному, от "Ужас, я умираю" до "Все в порядке, начинаю лечиться". Второе, позитивное отношение - полезнее и для здоровья, и для души. Однако рассказывать себе и другим, что это вообще все ерунда, отказываться полоскать горло и сидеть неодетым на сквозняке — это другое. Это не позитивное мышление, а глупость и безответственность.

Противоположность позитивному - негативное мышление. Негативное мышление — это плохая привычка, освоенная нами в детстве. Дети быстро привыкают, что если расстроиться, то тебя будут утешать, если бояться - тебя поддержат, если опустить руки - мама и папа будут подбадривать. Жалобы ребенка привлекают к нему внимания, и рядом с заботливыми старшими, негатив – выгоден. Дети привыкают жаловаться и привыкают к негативу, привыкают быть недовольными, возражать, обвинять и ругаться - на других и на себя, после чего взрослеют и оказываются в ситуации, когда старших больше нет, а негатив с ними - остался. Часть взрослых продолжает жаловаться всю ближайшую жизнь, меньшая часть решает повзрослеть и больше не жаловаться. А чтобы отучить себя от детской привычки к негативному мышлению, учат себя позитивному мышлению. Это действительно полезно.