

Ярощук Назар. Емоційний інтелект у осіб з різним рівнем самоконтролю

В статті описаний взаємозв'язок рівня емоційного інтелекту з рівнем самоконтролю, як одного з базисних компонентів емоційного інтелекту. Також як різні рівні самоконтролю впливають на розвиток емоційного інтелекту та людське благополуччя.

Ключові слова: самоконтроль, вольова сфера, емоції, локус контролю, копінгстратегії.



Людське життя наповнене різноманітними стресами, які є невід'ємною його частиною, які формують стрес реакції через вплив нестандартних умов на людину, що порушують її гомеостаз. Саме тому здатність усвідомлювати свій емоційний стан та контролювати перебіг стрес-реакцій дає можливість діяти найбільш правильно відповідно до ситуації. Кожна негативна стресова реакція особистості супроводжується сильними руйнуючими емоціями, які створюють дезорганізуючий ефект в протіканні вищих психічних функцій та моториці тіла, де здатність ефективно контролювати власну діяльність в стресовій ситуації шляхом застосування самоконтролю і буде визначати персональну успішність. Контроль діяльності, який є результатом попереднього виховання й самовиховання особистості, з'являється, як результат навчання на різних етапах життєдіяльності [2].

Ефективність дій людини в конкретній ситуації залежить від розвитку її психофізіологічних характеристик, від якості та рівня розвитку в когнітивній, емоційно-вольовій, поведінковій сфері, суб'єктивного усвідомлення входження та контролю, як власної особистості так і самої ситуації. Людина, яка ефективно контролює себе у стресових ситуаціях, через усвідомлення та контроль власних емоцій, думок та дій у кожному випадку, має змогу ефективно мобілізувати власні ресурси задля досягнення цілей діяльності [2].

Одним з найважливіших і принципово необхідних психічних механізмів реалізації внутрішньо детермінованої активності суб'єкта є його усвідомлено - застосований

цілеспрямований самоконтроль як активність, що забезпечує досягнення цілей суб'єктом. Невід'ємною частиною процесу самоконтролю є подолання проблемних ситуацій на шляху суб'єкта до своєї мети. Де рівень самоконтролю і буде визначати моделі поведінки особи в стресовій ситуації в залежності від цілей особи [3].

На основі аналізу наукових джерел з досліджуваної проблематики було зформоване таке (авторське) визначення самоконтролю. Самоконтроль – це людська здатність усвідомлювати та контролювати власну сутність на основі персонального розвитку вищих психічних функцій, що допомагає регулювати зайві емоції, контролювати моторику в діяльності, формувати готовність в кожній ситуації діяти найбільш раціонально і правильно.

Вважається, що оскільки самоконтроль базується на розвитку вольової сфери особистості та піддається цілеспрямованому тренуванню його необхідно активно розвивати та застосовувати відповідно до ситуації. Проте питання про те яким є взаємозв'язок між емоційним інтелектом та рівнем самоконтролю залишається відкритим. З точки зору теоретиків гештальт-підходу, внаслідок надсильного контролю Его над Ід, що впливає на гіперфункцію самоконтролю формується ізоляція власних потреб та від зовнішнього світу, знижується здатність до повноцінної емпатичності, які формуються через “живий” контакт особистості з середовищем, внаслідок чого людина втрачає автентичність та змогу ефективно взаємодіяти в соціумі. Встановлення взаємозв'язку між емоційним інтелектом і рівнем самоконтролю дозволило б розробити практичні поради щодо зусиль по розвитку самоконтролю та використанню емоційного інтелекту з метою розвитку індивідуальної успішності у житті [4].

Останнім часом ефективність дій людини в конкретній ситуації пов'язують не тільки з її особистісними особливостями та рівнем розвитку вольової сфери, який проявляється також і у якості самоконтролю, але й з тим, як людина ставиться до ситуації, від рівня розвитку її когнітивної, емоційної сфери, а також суб'єктивного усвідомлення власних емоцій та входження в емоційну ситуацію іншої людини. Цю здатність усвідомлювати, як свої емоції так і емоції інших людей у певній ситуації та діяти ефективно відповідно, як до власного емоційного стану так і до емоційного стану учасників ситуації

прийнято називати емоційним інтелектом і останнім часом власне його все частіше вважають запорукою успіху [5].

Зокрема представники гешталь-підходу стверджують, що людина, яка раціонально обирає свою поведінку свідомо спираючись на власні емоції у будь-якій ситуації, внаслідок їх усвідомлення та диференціації у кожному конкретному випадку, має змогу ефективно усвідомлювати власні потреби, мобілізувати розум для постановки мети та завдань не тільки легше знаходить ефективні шляхи їх досягнення але і не має проблем з силою волі по їх здійсненню. А якщо вона є емпатійною і добре розуміє чужі емоції, то у неї не виникає проблем і у міжособистісній взаємодії. Тому на сучасному одним з найбільш актуальних питань психологічної науки є поняття «емоційний інтелект». Все більше авторі, зокрема Д. Гоулман., П. Селовей., Дж. Майер., Р. Бар-Он., І.Н. Андреева., що емоційний інтелект є набагато важливішим фактором, який сприяє успіху людини, ніж традиційний IQ, роль якого порівняно невелика, коли йдеться про здатність прокладати собі шлях до бажаної мети [1].

Таким чином розвиток емоційного інтелекту приносить такі переваги як:

- збільшує здатність особи підняти рівень свого інтелекту;
- перетворює людину із в'язня на керівника емоцій;
- дозволяє визначити та переспрямувати руйнівні емоційні імпульси;
- робить особу поінформованою про вплив її емоцій та настроїв;
- підвищує здатність розрізняти емоції та настрої інших;
- допомагає зберігати спокій та не піддаватись паніці у стресових ситуаціях;
- дозволяє ефективно керувати стосунками, взаємодіями та соціальними ситуаціями;
- підвищує здатність виявляти кращі сторони людської особистості, позитивно впливаючи на їх мотивацію, моральний дух та відданість;
- дозволяє приймати правильні рішення, навіть коли людина перебуває під тиском або у вельми напруженому емоційному середовищі.

Кожна психічна характеристика має в своїй основі широкий спектр прояву серед людей від найвищого рівня вираженості до найвищого, так само і емоційний інтелект

Емоційний інтелект це навичка управління своїми

емоціями з розумом. Він включає 4 основні компоненти згідно структури емоційного інтелекту за Д.Хендерсеном: [1]

- «самосвідомість» - це здатність розпізнавати і розуміти свій настрій, емоції та імпульси, як вони впливають на себе та інших людей навколо.
- «самовладання» - це здатність контролювати негативні чи шкідливі імпульси та настрої так, що їх негативних вплив на себе та інших зводиться до мінімуму.
- «соціальна поінформованість» - це здатність виявити і зрозуміти емоційну природу та імпульсивні реакції інших, а також зрозуміти вплив, який несуть ці реакції на решту оточуючих; включає такі властивості, як співчуття, розуміння інших, служіння, прагне до розвитку інших, а також організаційно обізнаність;
- «соціальні навички» - це здатність раціонально реагувати на емоційні імпульси інших та зріло управляти відносинами для того, щоб побудувати здорові мережі взаємозв'язку.

Внаслідок теоритичного аналізу ми визначаємо емоційний інтелект як ефективну взаємодію логіко-математичного, соціального інтелекту та емоцій за допомогою яких людина здатна усвідомлювати зміст, каузальність, форму вияву, розрізняти та контролювати, як свої так і чужі емоції, емоційні стани та почуття, використовуючи цю інформацію задля управління своїм мисленням, мотивацією, способом діяльності чи взаємодії в конкретних ситуаціях та побудови з іншими людьми ефективних відносин на основі довіри, поваги і співпереживання в напрямку досягнення цілей.

Задля подання більш емпірично - наочних результатів дослідження, нижче описані відповідні кореляційні взаємозв'язки.

Згідно проведеного експериментального дослідження у якому взяло участь 60 студентів, віком від 18 до 23 років, як чоловіки так і жінки, які навчаються, як на інженерних так і технічних спеціальностях в Національному університеті «Львівська політехніка», отримано наступні емпіричні дані.

1. Кореляційні взаємозв'язки – між загальним рівнем емоційного інтелекту Д.В Люсіним та: розпізнанням емоцій інших людей ($r=0,515, p \leq 0,01$), самомотивацією ($r=0,311, p \leq 0,01$), емпатією ($r=0,541, p \leq 0,01$), загальною волевою саморегуляцією ($r=0,294, p \leq 0,05$), наполегливістю ($r=0,300, p \leq 0,01$), прийняттям рішень ($r=0,389, p \leq 0,01$), емоційною поінформованістю ($r=0,341, p \leq 0,01$), цілепокладанням ($r=0,259, p \leq 0,01$). Дані кореляційні

взаємозв'язки демонструють, що зі зростанням загального рівня емоційного інтелекту зростає: розпізнання емоцій інших людей, самомотивація, емпатія, загальна воляова саморегуляція, наполегливість, прийняття рішень, емоційна поінформованість, цілепокладання. З ростом емоційно інтелекту в людини зростає загальна воляова саморегуляція та емпатія, а відповідно і здатність до кращого усвідомлення внаслідок як самоаналізу так і аналізу, експресивно-мімічних реакцій та поведінки інших людей, як на емоційному так і на когнітивному рівні тих емоцій та емоційних станів, які переживаються особисто та іншими людьми в ситуації. На основі чого особистість може через усвідомлення, як своїх емоцій та емоцій інших людей за допомогою воляової саморегуляції та емпатичності, сконтролювати пережиття та вияв власного емоційного стану по відношенню до поставлених цілей та усвідомленню і пережитті емоційного стану інших людей, що беруть участь в взаємодії, замотивувати себе до певного виду взаємодії в певний спосіб, через формування бажаної в ситуації системи цілей та способів їхньої цілеспрямованої реалізації на основі зформованого плану дій.

2. Кореляційні взаємозв'язки між високим самоконтролем (А.В Зверькова) та: загальним рівнем емоційного інтелекту за Н.Холом ($r=-0,546$, $p\leq 0,05$), розпізнаванням емоцій інших ($r=-0,569$, $p\leq 0,05$), емпатією ($r=-0,618$, $p\leq 0,05$)

Дані кореляційні взаємозв'язки демонструють, що зі зростанням самоконтролю до високого рівня в людини знижується загальний рівень емоційного інтелекту за Н.Холом, розуміння емоцій інших та емпатичність. Де при постійному застосуванні високого рівня самоконтролю в всіх ситуаціях в людини знижується здатність розрізняти та контролювати, як свої так і чужі емоції, емоційні стани та почуття, використовуючи цю інформацію задля управління своїм мисленням, мотивацією, способом діяльності чи взаємодії в конкретних ситуаціях та побудови з іншими людьми ефективних відносин на основі довіри, поваги і співпереживання в напрямку досягнення цілей. Недозволяє людині за великою кількістю, сильних та інтенсивних, як позитивних так і негативних емоцій побачити їх причину, надає змогу замінювати небажані емоційні стани та емоції бажаними, правильно оцінити та відреагувати на ситуацію, відповідно до власних бажань, усвідомлюючи, як зміст та каузальність ситуації, так і свій і чужий психофізіологічний

стан.

Люди з високим рівнем самоконтролю, який вони завжди використовують в усіх ситуаціях, непрагнучи переживати та аналізувати, власні емоційні стани, емоції та почуття наражають себе на ризик формування психосиматичних па психологічних відхилень.

Висновки. Люди з високим рівнем самоконтролю, який вони завжди використовують в усіх ситуаціях, непрагнучи переживати та аналізувати, власні емоційні стани, емоції та почуття наражають себе на ризик формування панічних атак, неврозів та втрати змісту життя. Оскільки надсильний контроль *super ego* над *id*, формує ізоляцію від зовнішнього світу через гіперфункцію самоконтролю, знижується здатність до повноцінної емпатичності та адекватного відчуття та реалізації актуальних емоцій, що є основою формування панічних атак, неврозів та втрати змісту життя.

За результатами емпіричного дослідження можна стверджувати, що внаслідок розвитку та застосування адекватного контролю над емоціями та своєю особистістю – на середньому та вище середнього рівнях саморегуляції (згідно методики “Дослідження вольової саморегуляції А.В Зверькова”), тільки за цих умов самоконтроль стимулює розвиток емоційного інтелекту. Розвинений емоційний інтелект дозволяє людині за великою кількістю, сильних та інтенсивних, як позитивних так і негативних емоцій побачити їх причину, дає змогу замінювати небажані емоційні стани та емоції бажаними, правильно оцінити та відреагувати на ситуацію, відповідно до власних бажань, усвідомлюючи, як зміст та каузальність ситуації, так і свій і чужий психофізіологічний стан.

Ці дані ще раз підтверджують теорію Дж. Май’єра та П. Саловея про те, що такі одні з базисних складових емоційного інтелекту, як рівень емоційності, емпатичності, здатності розуміти та керувати, як своїми емоціями так і емоціями інших людей обумовлюється не статевю приналежністю, а соціо-культурними аспектами виховання та самовиховання, нормами та цінностями, які культивуються в певних оточеннях та соціумі

Список джерел:

1. Андреева И.Н.. Эмоциональный интеллект:исследование феномена // Вопросы психологии. 2006. – № 3. – С. 78-86.
2. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості / Г.

Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал. X, 2017

Березюк Психологічні студії Львівського ун-ту. – 2008.

3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М. ; Владимир : ВКТ, 2009. – 478 с.
4. Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.07 / Т.В. Кириченко; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2001. – 20 с.
5. Конопкин О.А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2006. – №3. – С.38.