

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА
И ПОДРОСТКОВЫХ СТРАХОВ****Симаченко И.П.**

В статье рассматриваются причины возникновения подростковых страхов и их взаимосвязь с эмоциональным интеллектом. Также описываются различные модели эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, страх, подростковый возраст, эмоции.

Современный подросток живет в мире сложном по своему содержанию и тенденциям социализации. Напряженная, неустойчивая, социальная, экономическая, экологическая, идеологическая обстановка, сложившаяся в настоящее время в нашем обществе, обуславливает рост различных проблем в развитии и поведении растущих людей. Среди них особую тревогу вызывают не только растущая отчужденность, одиночество, повышенная тревожность, духовная пустота, но и растущие страхи.

Страх вызывается теми же объектами, которые возбуждают ярость. Антагонизм этих двух душевных состояний заслуживает в динамике инстинктов особое внимание. Мы одновременно и боимся того существа, которое хочет нас убить и желаем сами убить его. Вопрос о том, какое из этих двух стремлений должно одержать верх в каждом отдельном случае решается в зависимости от других побочных обстоятельств, которыми обыкновенно руководствуются только существа, одаренные нашими умственными способностями. Разумеется, эти обстоятельства вносят в реакцию неопределенность; она наблюдается у высших животных, так же, как и в человеке, и потому вовсе не доказывает, будто мы действуем менее инстинктивно, чем они. Телесные проявления страха чрезвычайно энергичны, наряду с радостью и гневом это одна из трех сильнейших эмоций, какие только способен испытывать человек.

По результатам исследования К.Э. Изарда (1971), проводившего опрос представителей разных стран, страх является именно той эмоцией, которую люди больше всего не хотят переживать. Само по себе переживание страха пугает человека. Видов страха человека бесконечное множество. Один страх парализует, другой активизирует. Страх индивидуален и отражает личностные особенности каждого человека, он может быть вызван как физической, так и психологической угрозой.

Естественные сигналы опасности, на которые человек биологически предрасположен реагировать страхом – боль (ожидание боли), одиночество, внезапное изменение стимуляции, стремительное приближение объекта (Д. Боул-би, 1969), высота, нечто незнакомое.

Страх проявляется на поведенческом и телесном уровне, на уровне переживаний. По сравнению с другими эмоциями страх оказывает наиболее сдерживающее влияние: а) ограничивается восприятие; б) мышление замедляется, становится более узким по объему и более ригидным по форме; в) мускулы напрягаются; г) сокращается число степеней свободы в поведении. Переживание страха сопровождается чувством неуверенности, незащищенности, невозможности контролировать ситуацию. Причем переживание самого страха зачастую более мучительно, чем эмоциональная реакция на ситуацию [1].

Различные исследования свидетельствуют о том, что подростковый возраст – это период бурных внутренних переживаний и эмоциональных проблем. Типичные школьные страхи, которые исчезают в 10–13 лет, в старшем подростковом возрасте проявляются в измененной и более выраженной форме. В данном возрастном периоде преобладают социальные и экзистенциальные страхи (А.М. Прихожан, В.Г. Ромек). Таким образом, проявленные экзистенциальные страхи нередко оказывают влияние на социальную жизнь старшего подростка и его групповую активность.

По мнению Захарова, наличие страхов в подростковом возрасте говорит об отсутствии надлежащей помощи в более раннем, младшем школьном, а особенно – в старшем дошкольном возрасте, когда страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, т.к. больше обусловлены эмоциями, чем свойствами личности, и, во многом, несут возрастной, переходящий характер. Более

чувствительно страх проявляется в подростковом возрасте, когда происходит существенное развитие самооценки, которая неразрывно связана с чувством самоуважения и уверенности в себе [2].

В исследованиях А.И. Захарова, В.Р. Кисловской выделен ряд тревог и страхов, типичных для старших подростков. Старшие подростки более всего опасаются насмешек, собственных неудач, а также войны, болезни и смерти родителей.

В большом исследовании, проведенном А.М. Прихожан, посвященном изучению содержания страхов школьников, были получены интересные результаты, связанные с динамикой страха [5]. На первом этапе исследования (1979–1982 гг.) у всех школьников, независимо от пола, страхи фокусировались: у учащихся младших классов – на школьных проблемах, у подростков – на взаимоотношениях со сверстниками, у старшеклассников – на проблемах, связанных с отношениями со взрослыми и боязнью личной несостоятельности. На втором этапе исследования (1989–1992 гг.) практически во всех возрастных группах выявились половые различия. У девочек всех возрастов первоочередными были проблемы семьи: страхи смерти, болезни, отрицательных переживаний родителей. У мальчиков в этот период преобладал страх глобальных катастроф, в подростковом возрасте особенно высок страх физического насилия. На третьем этапе исследования (1996–1997 гг.) у школьников увеличилась выраженность «архаических» и «магических» страхов. Страх физического насилия приобрёл характер и социальный и витальный [5].

Отечественные и зарубежные ученые (Э. Эриксон, И.С. Кон, А.Е. Личко, Ф. Раис, Х. Ремшмидт и др.) констатируют, что возросшее число экзистенциальных страхов у старших подростков понижает уверенность в себе, без которой невозможны адекватная самооценка, личностная интеграция и принятие себя, претворение планов в жизнь и полноценное общение со сверстниками. Во всех случаях успешность устранения страхов зависит от знания их причин и особенностей психического развития ребенка.

Как считал известный физиолог И.П. Павлов [1], страх является проявлением естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакцией с лёгким торможением коры больших полушарий. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определёнными изменениями нервной высшей деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока. В самом общем виде, эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Существует 2 угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный, в своём исходе, характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящие таким понятиям как жизнь,

здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие. Но и помимо крайних выражений, страх всегда подразумевает переживание какой-либо реальной и воображаемой опасности.

Несмотря на то, что страх – естественная реакция организма на какую-либо опасность, его преобладание может привести к негативным психологическим последствиям: развитию эмоциональной неудовлетворенности, исчезновению положительных эмоций, проблемам общения со сверстниками, зажатости, тревожно-пессимистической оценке будущего. Это проявляется в общей заторможенности, раздражительной слабости и импульсивных, внезапно возникающих, трудно предсказуемых действиях ребенка, появлению неврозов.

На усиление подростковых страхов влияет большое количество личностных факторов, таких как низкая самооценка подростка, низкая способность самоуправления, высокий уровень тревожности. Одним из факторов, оказывающих влияния, является эмоциональный интеллект. Для того чтобы понять, насколько сильное влияние оказывает низкий эмоциональный интеллект на подростковые страхи, рассмотрим это понятие подробнее.

Первая и наиболее известная в научной психологии модель эмоционального интеллекта была разработана Питером Сэловеем и Джоном Мэйером; ими же был введён в психологию и сам термин «эмоциональный интеллект». Первоначальный вариант этой модели определял эмоциональный интеллект как способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий [9] и трактовался как сложный конструкт, состоящий из способностей трёх типов:

- 1) идентификация и выражение эмоций;
- 2) регуляция эмоций;
- 3) использование эмоциональной информации в мышлении и деятельности.

Каждый тип способностей состоит из ряда компонентов. Способность к идентификации и выражению эмоций делится на два компонента, один из которых направлен на свои, а другой – на чужие эмоции. В первый компонент включаются вербальный и невербальный субкомпоненты, а во второй – субкомпоненты невербального восприятия и эмпатии. Регуляция эмоций состоит из двух компонентов: регуляция своих и чужих эмоций. Третий тип способностей, связанный с использованием эмоций в мышлении и деятельности, включает компоненты гибкого планирования, творческого мышления, перенаправленного внимания и мотивации.

Позже Сэловей и Мэйер доработали и уточнили предложенную модель [8]. Этот вариант модели эмоционального интеллекта основывается на пред-

ставлениях о том, что эмоции содержат информацию о связях человека с другими людьми или предметами [8]. Иначе можно было бы сказать, что они «информируют» человека о характере этих связей. При этом, связи могут быть не только актуальными, но и вспоминаемыми и даже воображаемыми. Изменение связей с другими людьми и предметами приводит к изменению эмоций, переживаемых по этому поводу. В свете этих представлений эмоциональный интеллект трактуется, как способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений.

Анализ способностей, связанных с переработкой эмоциональной информации, позволил Сэловею и Мэйеру [8] выделить четыре компонента, которые были названы «ветвями». Эти компоненты выстраиваются в иерархию, уровни которой, по предположению авторов, осваиваются в онтогенезе последовательно. Важно отметить, что каждый компонент касается как собственных эмоций человека, так и эмоций других людей.

1. Идентификация эмоций. Включает ряд связанных между собой способностей, таких, как восприятие эмоций (т. е. способность заметить сам факт наличия эмоции), их идентификация, адекватное выражение, различение подлинных эмоций и их имитации.

2. Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности. Включает способность использовать эмоции для направления внимания на важные события, вызывать эмоции, которые способствуют решению задач (например, использовать хорошее настроение для порождения творческих идей), использовать колебания настроения как средство анализа разных точек зрения на проблему.

3. Понимание эмоций. Способность понимать комплексы эмоций, связи между эмоциями, переходы от одной эмоции к другой, причины эмоций, вербальную информацию об эмоциях.

4. Управление эмоциями. Способность к контролю за эмоциями, снижению интенсивности отрицательных эмоций, осознанию своих эмоций, в том числе и неприятных, способность к решению эмоционально нагруженных проблем без подавления связанных с ними отрицательных эмоций. Способствует личностному росту и улучшению межличностных отношений [8].

Д. Голмен [7] определял эмоциональный интеллект как фундаментальную способность самоощущения, выражающуюся в таких свойствах как внимательность, уважительность и способность к сочувствию другим, участливость и чувство ответственности. В своей модели эмоционального интеллекта

Д. Голмен [7] соединил когнитивные способности с личностными характеристиками (энтузиазм, настойчивость и социальные навыки). Имеется в виду, что эмоционально интеллектуальный человек, понимая и оценивая себя, зная свои интересы, тем не менее, способен отставить их на второй план, в конечном итоге – проявить человечность.

Развитие моделей эмоционального интеллекта можно представить, как континуум между аффектом и интеллектом. Крайним выражением этой тенденции стала модель Бар-Она, которая вообще отказалась относить к эмоциональному интеллекту познавательные способности. Эмоциональный интеллект в трактовке Бар-Она – это все не когнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями.

Модель Р. Бар-Она [6] определяет эмоциональный интеллект как все некогнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями. Р. Бар-Он выделил пять сфер компетентности, которые можно отождествить с пятью компонентами эмоционального интеллекта; каждый из этих компонентов состоит из нескольких субкомпонентов.

1. Познание себя: осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость.

2. Навыки межличностного общения: эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность.

3. Способность к адаптации: решение проблем, связь с реальностью, гибкость.

4. Управление стрессовыми ситуациями: устойчивость к стрессу, контроль за импульсивностью.

5. Преобладающее настроение: счастье, оптимизм [6].

Д.В. Люсин определяет эмоциональный интеллект как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими [4]. Способность к пониманию эмоций означает, что человек может распознать эмоцию (установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека), идентифицировать эмоцию (установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек), найти для неё словесное выражение, а также понять причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего, приглушать чрезмерно сильные эмоции; может контролировать внешнее выражение эмоций; может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

И способность к пониманию и способность к управлению эмоциями может быть направлена и на собственные эмоции и на эмоции других людей. Таким образом, Д.В. Люсин говорит о внутриличностном и межличностном эмоциональном интеллекте. Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако должны быть связаны друг с другом. По мнению автора, нельзя рассматривать эмоциональный интеллект как чисто когнитивную способность, по аналогии с пространственным или вербальным интеллектом. Предполагается, что способность к пониманию эмоций и управлению ими очень тесно связана с общей направленностью личности на эмоциональную сферу, с интересом к внутреннему миру людей (в том числе и к своему собственному), склонностью к психологическому анализу поведения, с ценностями, приписываемыми эмоциональным переживаниям. Поэтому эмоциональный интеллект в модели Д.В. Люсина [4] представлен как конструкт, имеющий двойственную природу и связанный, с одной стороны, с когнитивными способностями, а с другой стороны – с личностными характеристиками. Таким образом, эмоциональный интеллект понимается как психологическое образование, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности. Автор выделяет три группы факторов: когнитивные способности (скорость и точность переработки эмоциональной информации), представления об эмоциях (как о ценностях, важном источнике информации, о себе самом и о других людях) и особенности эмоциональности (эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность).

Предлагаемая модель эмоционального интеллекта, предложенная Д.В. Люсиным, принципиально отличается от других моделей тем, что в конструкт не вводятся личностные характеристики, которые являются коррелятами способности к пониманию и управлению эмоциями. Допускается введение только таких личностных характеристик, которые более или менее прямо влияют на уровень и индивидуальные особенности эмоционального интеллекта.

В исследованиях Д.В. Люсина [4] отмечается, что высокий уровень эмоционального интеллекта связан с ответственностью, самоконтролем и эмоциональной устойчивостью. При этом способность понимать эмоциональное состояние человека без слов и без опоры на однозначные признаки типа

внешних проявлений эмоций; чуткость к внутренним состояниям людей взаимосвязана с позитивным, сочувственным отношением к другим людям (эмпатия) и коммуниктивной компетентностью, с которой связана ориентация на внешние проявления эмоций при определении эмоционального состояния других и общая способность к пониманию чужих эмоций.

Итак, эмоциональный интеллект представляет собой интегральную интеллектуальную способность, определяющую успешность общения и социальной адаптации, и определяется как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению, и обуславливает успешность его развития.

Таким образом, взаимосвязь эмоционального интеллекта и подростковых страхов обусловлена тем, что люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта умеют понимать свои эмоции и чувства других людей. Такие люди способны управлять своей эмоциональной сферой, и поэтому в обществе их поведение более адаптивно, они легче добиваются своих целей во взаимодействии с окружающими, соответственно уровень страхов у таких людей будет ниже.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайзман Н. Реабилитационная педагогика. – М., 1978.
2. Захаров А.В. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб, 2000.
3. Леонтьев А.А. Психология общения: 2-е изд., испр. и доп. – М.: Смысл, 1997. – С. 235, 249.
4. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – С. 150, 176.
5. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М., 2000. – С. 32–33.
6. Bar-On R. The Bar-On model of emotional intelligence: A valid, robust and applicable EI model // Organisations & People – 2007. – № 14. – P. 27–34.
7. Goleman D. Emotional intelligence. – New York, Toronto: Bantam Books, 1998.
8. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R., Sitarenios G. Emotional intelligence as a standard intelligence // Emotion. – 2001. – V. 1. – P. 232–242.
9. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition, and Personality. – 1990. – № 9. – P. 185–211.