

УДК 159.9

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Сипиёва А.Н.

Магистрант направления подготовки «Психология» 37.04.01,

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП), e-mail: anastasiya.82@inbox.ru

Место работы: ООО «Свод Интернешнл».

Должность: менеджер по договорной работе.

Научный руководитель: Бюндюгова Т.В., доцент, к.псих.н.

Аннотация: Понятие и психологическая сущность эмоционального интеллекта, взаимосвязь с другими качествами личности в контексте социальных отношений в условиях растущей роли цифровых коммуникаций.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональный интеллект, цифровизация, отношения.

EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE CONTEXT OF DIGITALIZATION

Sipiyova A.N.

Abstract: The concept and psychological essence of emotional intelligence, the relationship with other personality traits in the context of social relations in the context of the growing role of digital communications.

Keywords: emotions, emotional intelligence, digitalization, relationships.

Эмоциональный интеллект (от англ. emotional intelligence, обозначаемый в специальной литературе EI) - совокупность навыков и специального опыта человека в распознавании эмоций, а также понимании намерений, мотивировок других людей и своих собственных, умение контролировать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей.

Более специальное определение дают С. Дж. Стейн и Говард Бук, описывая EI как умение объективно оценивать ситуацию и влиять на неё, интуитивно чувствовать то, чего хотят и в чём нуждаются другие люди,

понимать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу и быть обаятельным.[4]

Понятие эмоционального интеллекта стало популярным после исследований Гоулмана, который предположил, что люди с развитым эмоциональным интеллектом отличаются психическим здоровьем, эффективно трудятся и обладают яркими лидерскими навыками. [3]

Осознание эмоций

Человек изобилует эмоциями. Восприятие любого события в первую очередь вызывают эмоциональный отклик, которая в конечном счёте определяет реакцию человека в целом. С практической точки зрения, чтобы управлять своими эмоциями, в первую очередь необходимо научиться их осознавать. Осознание даёт ключ к пониманию внутренних механизмов реализации всего спектра потребностей - к созданию благоприятных эмоциональных условий реализации своих способностей и потенциала других людей: воспитания, мотивации к деятельности, управления трудовым коллективом.

Эмоциональные проблемы формируются в детстве. Ребёнок, который не получает адекватный формирующий отклик сначала недоумевает, полагая, что эмоция, которую он испытывает, неправильная. Стремление адаптироваться под требования окружающих людей оканчивается формированием девиантных реакций и, в последствии, при отсутствии корректирующей терапии - патологически акцентуированного восприятия, сознания, поведения. После преодоления пубертатного периода накопленные эмоциональные искажения плохо поддаются психокоррекции, обуславливают формирование девиантного поведения. [6]

Основной причиной возникновения вышеописанного возможного генезиса является подчинение собственному эмоциональному фону, акцентирование внимания не на осознании причин появления и следствий подчинения эмоциям, а на самих эмоциях. В неотъемлемой способности

аффективного поведения и в способности познания мира проявляется целостностная сущность человека, личности. Аффект в большей степени биологичен, чем способность к абстракции и осознанию причин и следствий явлений: последняя присуща разумной форме жизни. Сущностное выражение эмоционального интеллекта заключается в способности сознательно организовывать умственную деятельность с целью находить баланс в эмоциональном фоне субъективной и объективной реальности. В результате систематического осуществления такого рода мыслительной деятельности образуются когнитивные конструкты, обеспечивающие автоматическое включение сознания в оценку реальности в контексте восприятия событий не только на эмоциональном, но и на интеллектуальном уровне. Выражаясь простым языком, эмоциональный интеллект как раз и заключается в том, чтобы волевыми тренировками, направленными на дисциплинирование мышления в сфере аффективного поведения, вернуть себе функцию управления эмоциями. [5]

Виртуальное общение

Тематика аффективного контроля в существующих исследованиях, по большей части, представлена в контексте социального общения в рамках семейных, учебных, производственных, спортивных и др. контактов в самом широком описании. Однако за последние десятилетия, с развитием компьютерных технологий появились новые способы коммуникации, к которым учёные выявляют новую форму зависимости, в данном случае - от цифровых средств общения. Привязанность к коммуникаторам обусловлена скоростью обмена данными и растущим их объемом, позволяющими в удовлетворить одну из ключевых потребностей человека - потребность во включенности в социум и потребность в познании.

Так например автор книги «Со всеми и ни с кем» Майкл Харрис [8] описал интересный случай. Какой-то парень лет шестнадцати сидел с расстроенным видом, уткнувшись в мобильный телефон. Когда в автобус вошел другой подросток и уселся напротив первого, стало ясно, что они

знакомы. Вошедший улыбнулся первому парню и тут же уткнулся в свой собственный телефон. В течение всей поездки ребята обменивались сообщениями. Приблизительно в середине пути первый поднял голову и рассмеялся, видимо, получив забавное послание от второго. Но живое общение не началось и после этого. Подростки снова уткнулись в свои телефоны и продолжили обмениваться SMS, иногда улыбаясь друг другу через проход.

И еще одна сцена из автобуса: две девушки вставили себе в уши по динамику от одного устройства. Они улыбались, слушая одну и ту же музыку, смотря одни и те же видеоклипы. Телефон стал местом, где реализуется их взаимная симпатия. Так же как парни из первого примера, девушки наслаждались постоянным взаимодействием, в то время как их гаджет играл роль гостеприимного хозяина, связующего звена.

В 2013 году исследования Nielsen Holdings показали, что взрослый человек в среднем получает и отправляет в течение месяца 764 текстовых сообщения, а подростки — несколько тысяч.

«Эмодзи» вместо эмоций

Ученые Мичиганского университета подготовили анализ исследований, проведенных с 1979 по 2009 год. Они изучали уровень способности к сопереживанию среди студентов американских колледжей. Выяснилось, что у современных студентов он снизился на 40% по сравнению с показателями семидесятых—восемидесятых годов. Такие же подсчеты, сделанные в университете Сан-Диего, продемонстрировали, что среди современной молодежи вырос уровень нарциссизма.

Прежде чем паниковать, стоит напомнить себе, что мы проходили подобное раньше. Платон, например, сокрушался о распространении письменности, предупреждая, что это уничтожит способность людей запоминать факты. Зачем прилагать усилия для кодирования информации в коре головного мозга, когда можно просто свериться с папирусом? С другой

стороны, письмо не вызвало когнитивного апокалипсиса, но ученые находят все больше доказательств того, что смартфоны и использование интернета уже влияют на когнитивные способности.

Библиографический список

1. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Междунар. научно-практ. конф. 26-27 ноября 2004 г., Смоленск: В 2 ч. Ч. 1. – Смоленск: Изд-во СГПУ, 2004. – С. 22-26.
2. Бюндюгова Т.В. Визуальные технологии в практике клинической психологии // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию» [Электронный ресурс]. – 2020. – №2. – С. 164-169. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43033211>.
3. Зайцева А.В., Шуткова В.И. Возможности использования результатов исследований эмоционального интеллекта в педагогической практике // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. Белинского. – 2008 – № 11. – С. 128-130.
4. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Даниэл Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2012. – 478 с.
5. Стейн С. Дж., Говард Бук. Преимущества EQ: Эмоциональная культура и Ваш успех. – URL: <http://lib.ru/DPEOPLE/eq.txt>.
6. Губнелов К.А. Психологические и нейропсихологические причины девиантного поведения // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию [Электронный ресурс]. – 2020. – №2. – С. 242-247. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43033229>.
7. URL: <https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/2019/09/06/gadzhety-kompyuter-televizor-stoit-li-ogranichivat-detej/>
8. Майкл Харрис. Со всеми и ни с кем / перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. – ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015.