

ПСИХОЛОГИЯ

О. Аникина

РОЛЬ ОСОЗНАННОСТИ В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Развитие эмоциональной культуры является важной задачей. Человек в современном мире испытывает большую эмоциональную нагрузку. Если он не владеет достаточными навыками понимания и управления эмоциями, это может привести к нежелательным последствиям как для отдельного человека, так и для общества в целом. На сегодняшний день в науке назрела проблема изучения возможности и способности человека к пониманию эмоций, т.е. того, как человек может распознавать свои и чужие эмоции, контролировать и идентифицировать их, понимать возможные причины и следствия возникновения эмоций.

Поскольку для развитого эмоционального интеллекта характерно понимание и осознание своих и чужих эмоций, была выдвинута гипотеза, утверждающая существование прямой зависимости уровня осознанности человека от уровня развитости его эмоционального интеллекта. Другими словами, люди с развитым эмоциональным интеллектом должны обладать высоким уровнем осознанности.

В ходе исследования использовался опросник Д. В. Люсина на определение уровня эмоционального интеллекта и пятифакторный опросник осознанности. Затем был проведен корреляционный анализ Спирмена. Проведенный анализ дает возможность установить наличие достаточно тесной взаимосвязи между осознанностью и эмоциональным интеллектом. Разные компоненты осознанности связаны преимущественно с интраперсональными (внутриличностными) компонентами, входящими в структуру эмоционального интеллекта (осведомленностью о своем эмоциональном состоянии и изменением своего состояния).

Шкалы пятифакторного опросника осознанности, оценивающие управление когнитивными процессами (наблюдение, описание), в большей степени связаны с осведомленностью о своем эмоциональном состоянии; шкалы, оценивающие установки по отношению к опыту (безоценочность, нереагирование), также в большей степени связаны с процессами регуляции своего эмоционального состояния.

Так, можно сделать вывод, что, безусловно, существует взаимосвязь между осознанностью и эмоциональным интеллектом.