

Мельник О.Г.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ

У статті розглядається проблема емоційного інтелекту в контексті взаємної детермінації когнітивних та емоційних процесів. Піддаються критиці поширені погляди на сутність емоцій та мислення як ірраціонального та раціонального. Основою емоційного інтелекту представляється критичне мислення.

In this article the problem of human's emotional intelligence in the context of mutually determining of cognitive and emotional processes is studied. Widespread views on nature of emotions and thinking as irrational and rational accordingly are criticized. Critical thinking is considered as a base of emotional intelligence.

Актуальність проблеми дослідження емоційного інтелекту полягає в тому, що, незважаючи на значну поширеність терміна “емоційний інтелект”, існує проблема в чіткому визначенні та розумінні цього поняття. Метою цієї статті є критичний аналіз наукових джерел, в яких розглядається поняття емоційного інтелекту, функціонування емоцій та мислення в свідомості людини, а також теоретичне обґрунтування критичного мислення як базової передумови розвинутого емоційного інтелекту.

На нашу думку, використання результатів “досліджень мозку” та їх інтерпретацій часто є передумовою для виникнення хибних стереотипів про функціонування емоційної та інтелектуальної сфери у свідомості людини. При цьому під сумнів ставиться не доцільність досліджень діяльності ЦНС та її зв'язку з функціонуванням психіки, що є абсурдним, а саме якість інтерпретації результатів для пояснення складних феноменів психічної реальності.

Наприклад, Д. Гоулман, досліджуючи свідомість людини за допомогою вивчення особливостей реагування підкоркових частин головного мозку і неокортексу на інформацію, що надходить із зовні, виділяє “ірраціональний мозок”, підкоркові частини мозку, що відповідають, зокрема, за емоційне реагування, та “раціональний мозок”, кора головного мозку, що відповідає за осмислення емоцій. За аналогією, Гоулман вводить поняття “ірраціональної та раціональної частини свідомості” [6]. Лурія (1973), Суворова (1978) експериментально довели, що права півкуля головного мозку відповідає за емоції, тоді як ліва півкуля характеризується “неемоційністю”. Однак пізніше вчені прийшли до розуміння, що обидві півкулі диференційовано беруть участь в емоційному реагуванні та осмисленні емоцій, але при цьому перша група вчених схилилась до висновку, що переважну роль в емоційному реагуванні відіграє права півкуля, друга група підтримувала положення про зв'язок правої півкулі з негативними емоціями, а лівої – з позитивними, тоді як третя група вчених відстоювала точку зору про диференційовану участь обох півкуль у здійсненні єдиного емоційного акту, з переважною роллю лівої півкулі [1, 3]. Загалом, характерним для психофізіологічних досліджень є вивчення психічних процесів, зокрема інтелектуальних та емоційних, ізольовано один від одного, що і створює передумови для стереотипу протиставлення з одного боку ірраціонального, емоційного, а з іншого – раціонального, інтелектуального у свідомості людини.

Представляється, що більшість проблем, пов'язаних з використанням “досліджень мозку”, полягає в інтерпретації їх результатів. Наприклад, Дж. Ледокс показав, що при видаленні слухової і зорової кори у щурів виникає реакція страху на штучне подразнення підкоркових структур таламуса і мигдалини. Як висновок цього експерименту, Дж. Ледокс висловив думку, що більшість емоцій можуть виникати у свідомості самі по собі, не потребуючи когнітивних процесів. Припустимо, що зафіксовані фізіологічні реакції, які спостерігаються при такому подразненні, дійсно відповідають суб'єктивному відчуттю емоції страху в щура. Можливо підкоркові центри таламуса і мигдалини опрацьовують інформацію подразнення як загрозу і, як наслідок, генерують страх? Можливо є інші пояснення? Але якщо зважити на роль і

функцію страху як захисної емоції, то логічно припустити, що страху має передувати і супроводжувати його інтерпретація чогось як загрози, що власне є і підставою для страху. Страх, як і інші емоції, виник еволюційно і має виконувати певну функцію. Тому говорити, що страх не має когнітивного компоненту, представляється алогічним, адже в такому випадку втрачається його місце в цілісності та закономірності психічних процесів. Те ж можна й сказати про виникнення емоцій в результаті тілесних відчуттів. На думку Є.П. Ільїна, приємні і неприємні тілесні відчуття викликають емоційні реакції самі по собі, без когнітивних компонентів. Представляється, що негативні тілесні відчуття, біль, наприклад, викликають негативні емоції, агресію тощо, тоді як позитивні тілесні відчуття спричиняють позитивні емоції, радість, зокрема. Справа в тому, що і в такому випадку раціональна чи ірраціональна оцінка конкретних тілесних відчуттів детермінує знак і силу прояву емоції. Існують випадки, коли спортсмени під час сильних фізичних навантажень відчувають суттєвий біль у м'язах, що є природним, та в більшості випадків вони мають при цьому позитивний емоційний фон, оскільки сприймають цей біль як індикатор зусиль, що забезпечують самореалізацію, вдосконалення, розвиток тощо.

Чи є альтернативний ресурс для наукового вивчення психічних процесів людини, окрім як матеріальний субстрат психіки? Так, ми маємо доступ до майже необмеженого джерела продуктів діяльності людської свідомості. Розмаїття наукових дисциплін, таких як фізика, біологія, хімія, математика, геологія, історія, антропологія, лінгвістика, інформатика тощо. Такі результати творення людської свідомості як поеми, новели, драми, танці, релігія, соціальні системи, сім'я, культура, традиції, цей перелік можна продовжувати. Здатність людини переживати, планувати, інтерпретувати, цікавитися, формулювати гіпотези, сміятися, сперечатися, вгадувати, оцінювати, судити, проектувати, створювати моделі, формувати теорії тощо. Ось лише невелика частина продуктів людської свідомості. Відповіді на всі запитання про діяльність людської свідомості, а відтак і про закономірності діяльності інтелектуальних, емоційних та інших процесів, мають міститися в здатності людини творити такі феномени реальності, а також у самих продуктах її діяльності.

Усвідомлення всього розмаїття і складності людської діяльності є підставою для сумнівів у ефективності використання результатів “досліджень мозку” для інтерпретації функціонування самої свідомості, і окремих її аспектів. Більш ефективним представляється феноменологічний підхід у дослідженні різних аспектів свідомості.

Розглянемо, в чому виражається вище зазначений стереотип. Стереотип ототожнення емоцій та ірраціонального, мислення та раціонального і їх взаємного протиставлення часто виражається в психологічній літературі, серед психологів і особливо в популярній психології приблизно таким чином:

- конфлікт між емоціями та розумом, або конфлікт між “серцем та розумом”;

- люди, в яких розвинуте раціональне мислення і які займаються інтелектуальною діяльністю, як правило, характеризуються емоційною “холодністю”, механічністю, погано вміють виражати свої емоції, їм бракує таких бажаних якостей, як емпатія, співчуття тощо;

- емоційні люди, навпаки, характеризуються жвавістю, енергійністю, вмінням приймати і виражати почуття, “кольоровістю”, хоча раціональне мислення в них”, як правило, може бути не розвинутим [7, 8].

Такі судження створюють уявлення про емоції та інтелект як несумісні речі, замість того щоб наголошувати на їх невіддільності один від одного та взаємодетермінованості.

Так, Д. Гоулман визначає емоційний інтелект як здатність людини тлумачити власні емоції і емоції оточуючих з тим, щоб використовувати отриману інформацію для реалізації власних цілей. Між емоційним та раціональним інтелектом, як зазначає автор, кореляції не існує. Отже, як раніше було показано, автор доходить висновку, що у людини емоційна та інтелектуальна сфери часто суперечать одна одній, а також говорить про те, що людина має знаходити баланс між інтелектом та емоціями. Д. Гоулман не дає конкретних рекомендацій, як саме “збалансувати” “розум та серце”. Звернемось до раніше викладеного прикладу емоції страху. Якщо людина переживає страх, який суперечить її думкам, тоді як вона має діяти, щоб урівноважити ірраціональне та раціональне? Важко відповісти. Проте, якщо розглядати емоцію, думку та

бажання в цілісності, то можна виразити приклад саморегуляції емоцій, шляхом критичного мислення, що також буде прикладом емоційного інтелекту. Якщо людина усвідомлює, що її страх не має об'єктивних підстав, тобто в неї немає резонів вважати, що їй щось загрожує, тоді страх є ірраціональним, бо базується на ірраціональних переконаннях. В такому випадку критична оцінка має асимілювати ірраціональне переконання про реальну загрозу і, як наслідок, ліквідувати саму емоцію. З іншого боку, якщо її страх є обґрунтованим, то в такому випадку краще вживати заходів, що мотивуються емоцією, аніж задовольнятися ілюзорним почуттям безпеки. Подібне міркування можна застосовувати і до інших емоцій. Цей приклад ще раз доводить, що, приймаючи концепцію цілісності емоцій, думок та бажань за істинну, є неефективним використовувати дані "досліджень мозку" для описання функціонування свідомості.

Д. Гоулман також зазначає, що "емоційний розум є швидшим за раціональний розум". Він говорить, що емоції виникають швидше, ніж пройде мить для раціонального обміркування інформації, у цьому випадку свій висновок він базує на дослідженні, яке проводилось Дж. Ледоксом і згадувалось нами вище. Як зазначалось раніше, розглядати емоції окремо від когнітивних процесів є алогічним. Наприклад, людина не буде відчувати радість, якщо не знатиме, що у її житті щось іде так як слід. Когнітивний компонент є не тільки невід'ємною частиною емоційних переживань, а й лежить в основі якісної диференціації емоцій. Зміст думки визначає якість і силу прояву емоції. В іншому випадку всі емоції були б ідентичними. Людина тривожиться, тому що думає про проблеми в її житті, які вона не може вирішити. Людина відчуває ревність, бо гадає, що хтось володіє тим, що належить їй. Людина відчуває подив, бо усвідомлює, що інформація, яку вона сприймає, є несумісною з її певними уявленнями чи очікуваннями і т. ін.

Більше того, Д. Гоулман зазначає, що чим сильніша емоція, тим більш домінантною є вона щодо мислення, і тим більш безрезультатним стає саме мислення. Звідси виходить, що сильні емоції завжди є ірраціональними. Виходить, що неможливо бути раціонально палким відносно чогось, наприклад. Якщо мислення передбачає цілеспрямованість

та раціональність, то таке мислення не може супроводжуватись емоціями високої інтенсивності?

Чи мають емоції власний розум? Д. Гоуламан зазначає, що “емоції мають власний розум, який дозволяє їм робити оцінки незалежно від раціонального розуму”. З іншого боку, він вказує на необхідність балансування емоцій та розуму. Ця суперечність підкреслює алогічність розподілу розуму на раціональний (мислення) та емоційний.

Проблема “емоційного нападу”. Автор часто апелює до терміна “емоційний напад”, щоб показати, що людина часто немає контролю над власними емоціями. Він каже, емоційний напад трапляється тоді, коли “підкоркові центри лімбічної системи оголошують надзвичайну ситуацію, беручи під свій контроль інші частини мозку”. Звичайно такий емоційний напад трапляється до того, як “кора головного мозку, що відповідає за мислення, або раціональний розум, взагалі щось може оцінити, тобто повністю не очікувано”. Як приклад такого емоційного вибуху наводиться історія з одним наркозалежним грабіжником, який після трьох років ув'язнення був умовно звільнений. Роберт, так звали грабіжника, вирішив пограбувати черговий будинок, бо йому вкрай потрібні були гроші для своєї дружини і трирічної дочки. Він вривається в квартиру, де проживають дві молоді жінки. Коли він їх зв'язував, одна з них сказала, що запам'ятала його лице і подзвонить поліції. В божевіллі він хапає важкий предмет і б'є жінок до втрати свідомості, потім відливає водою, то в гнівові, то страхові він за допомогою кухонного ножа наносить їм численні колоті поранення, в результаті чого настає смерть. Через двадцять років по тому вбивця каже: “В той час моя голова вибухнула”, мається на увазі, що він був підконтрольним афектові. Коротше кажучи, висновок з цього прикладу такий: бувають “емоційні вибухи”, які повністю контролюють нашу поведінку. Виникає запитання: якщо в таких ситуаціях людина не контролює свою поведінку, то як вона має нести відповідальність за свою поведінку? Достатньо сказати, що “я був поглинений емоціями”, щоб зняти з себе будь-яку відповідальність. В даному випадку “емоційний вибух” є найкращим поясненням причин поведінки вбивці. Поведінка вбивці є яскравим прикладом егоцентричного і вкрай егоїстичного мислення.

Він використовував своє мислення для раціоналізації того, що вбивство було необхідним для уникнення ув'язнення. Таким чином, вбивство було результатом невинного крайнього егоцентричного мислення, за що він і має взяти на себе повну відповідальність.

Загальноприйнятим є представлення людської свідомості як такої, що має три компоненти: когнітивний, емоційний та вольовий. Когнітивний компонент передбачає такі процеси, як сприйняття інформації, її запам'ятовування, аналіз, розуміння, структурування, оцінку тощо. Емоційний компонент включає широкий спектр емоцій від радості до смутку, від ентузіазму до депресії, від страху до гніву тощо. Вольовий компонент в широкому розумінні включає в себе цілі, цінності, бажання, прагнення, драйви, волю, віру – все, що є своєрідним двигуном життєдіяльності людини. Ці три базові елементи є відмінними теоретично, в реальності ж вони взаємо проникають один в одного, завжди є супутніми та взаємо детермінуються. В будь-який момент завжди можна виділити триєдину структуру: думку, що супроводжується відповідною емоцією та мотиваційним компонентом. І хоча всі елементи цієї тріади є рівнозначними з огляду на їх роль у функціонуванні свідомості, саме мислення є ключовим до емоцій та бажань. Якщо людина хоче змінити емоцію, то їй слід ідентифікувати та змінити думку, яка приводить її до такої емоції, так само як бажання. Саме мислення людини визначає стратегії її поведінки в різних ситуаціях і детермінує її відповідне емоційне супроводження. Наприклад, я думаю, що програма тренінгу критичного мислення забезпечить ефективне засвоєння учасниками відповідних знань, вмій та навичок. Відповідно я відчуватиму певні емоції, коли проведитиму тренінг. Якщо вона працює, я відчуватиму радість, якщо ні, то розчарування. Більше того, я буду мотивований на вчинення відповідних дій: якщо програма не працює, то я буду її коригувати, наприклад. Така мотивація базується на моєму мисленні про те, що програма тренінгу може бути вдосконалена з метою кращого засвоєння учасниками матеріалу. Але якщо я буду думати, що учасники тренінгу ліниві, і що зміни в програмі не призведуть до покращення їх знань, вмій та навичок, тоді я буду задоволений моєю програмою і не буду мотивований, щоб її змінити.

В обґрунтуванні поняття “емоційний інтелект”, а також в критичному аналізі стереотипу протиставлення емоційного та раціонального доцільно спиратись на наукову базу когнітивного підходу пояснення емоційної сфери. Когнітивна теорія емоцій не є єдиною, проте вона має потужний арсенал доказів того, що когнітивні та емоційні процеси взаємо проникають та, певною мірою, взаємо детермінуються, хоча і підкреслюється ключова роль пізнавальних процесів у детермінації емоцій. Про це свідчать праці С. Шехтера, М. Арнольд, Р. Лазаруса, Н. Фрйда, А. Ортні, А. Бека, А. Елліса та ін. [1, 5].

Емоційний інтелект може бути визначений як рівень розвитку здатності людини успішно застосовувати зважені судження і обґрунтовані міркування з метою адекватної емоційної поведінки, а також її оцінки у себе та інших людей. Емоційний інтелект передбачає рівень розвитку емоційних реакцій, що базуються на раціональних переконаннях, а також чітку оцінку і розмежування неадекватних або “ірраціональних” та “раціональних” емоцій. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту в різних ситуаціях демонструє адекватні “раціональні” емоції. Відповідно такі емоції є мотивом до розважливої соціально прийнятної поведінки.

Сукупністю ключових когнітивних структур в “емоційно розумної” людини є критичне мислення. КМ – це обґрунтоване прийняття рішень про те, які дії вчиняти і в що вірити [4]. Критичне мислення створює базу раціональності для емоційного інтелекту. Якщо, наприклад, людина чогось боїться, то це тому, що вона вірить, що їй щось загрожує, і, як наслідок, вона буде обирати відповідні стратегії поведінки – тікати чи не наступати, тощо. Якщо розглядати складові раціональної адекватної життєдіяльності, то не варто недооцінювати емоційний компонент. Для правильного раціонального міркування людина повинна мати не тільки інтелектуальну здатність, але і сильний мотив. Людина має відчувати важливість керування якісним розважливим міркуванням, а відтак і мати бажання до такого міркування.

Емоції можуть бути раціональними або ірраціональними, в залежності від переконань, на яких вони базуються і якими супроводжуються.

Чим визначається ірраціональність мислення, а відтак

емоцій, потреб і поведінки в цілому? Раціональне, критичне мислення базується на логіці, тому можна сказати, що, все алогічне є ірраціональним. Та якщо зважати на конкретні прояви ірраціональності, то можна виокремити такі як: егоцентризм, соціоцентризм, догматичне мислення у всіх можливих їх проявах.

Інформація, що крізь ірраціональні установки інтеріоризується в думки, спричиняє відповідні емоційні реакції. Наприклад, такі емоції як дратівливість, гордовитість, лють, апатія, відчуження, образа, депресія тощо, часто є прямим продуктом егоцентризму. Соціоцентризм у мисленні може детермінувати необґрунтовані упереджені емоції як негативного, так і позитивного змісту, до представників інших соціальних груп. Сприйняття інформації "на сліпу віру", що лежить в основі догматизму, створює передумови для різних стереотипів, забобонів, маніпуляцій свідомістю, а відтак породжує широкий спектр ірраціональних емоцій.

І хоча людина часто дивиться на світ крізь призму ірраціональних установок, як зазначалося раніше, вона здатна пересягнути їх, і дійти вищого розуміння власної ідентичності, сутності інших людей і світу в цілому. Людина здатна подолати власний егоцентризм, соціоцентризм чи догматизм в інтелектуальному, моральному і відповідно поведінковому розумінні. Наука і мораль існують саме завдяки здатності людини подолати власні ірраціональні інтенції.

Говорячи про свідомість людини, згадані нами її триєдині структури (інтелектуальний, емоційний і вольовий компоненти) можуть мати дві протилежні спрямованості: раціональну та ірраціональну. Відтак конфлікт раціонального та ірраціонального свідомості людини, це не суперечність емоційної та інтелектуальної сфери, або "серця та розуму", як схильні вважати деякі фахівці, а суперечності пізнавальних напрямлень людини: з одного боку: егоцентричної, соціоцентричної чи догматичної, а з іншого – критичної, раціональної. Часто можна почути такий вислів – "емоції сильніші за розум", що є не зовсім коректним. Як ми показали, насправді мають місце переконання людини, сильніші за інші, які детермінують і супроводжують відповідні за силою емоційні реакції.

Висновки:

– основною проблемою розуміння поняття "емоційний

інтелект” є поширений стереотип протиставлення емоційного (ірраціонального) та інтелектуального (раціонального), що значною мірою спричиняється інтерпретаціями психофізіологічних досліджень матеріального субстрату психіки;

– конфлікт раціонального та ірраціонального в свідомості людини виражається у суперчності критичного мислення, з одного боку, і егоцентричного, соціоцентричного та догматичного, з іншого;

– емоції можуть бути раціональними або ірраціональними, в залежності від переконань, на яких вони базуються і якими супроводжуються;

– критичне мислення є сукупністю ключових когнітивних структур в “емоційно розумної” людини;

– основним показником розвинутого емоційного інтелекту має бути зміст емоційної поведінки, яка детермінується та супроводжується критичним, раціональним мисленням;

– емоційний інтелект можна визначити як рівень розвитку здатності людини успішно застосовувати зважені судження і обґрунтовані міркування з метою адекватної емоційної поведінки, а також її оцінки у себе та інших людей;

– існує необхідність у розробці надійного та валідного психодіагностичного інструментарію для оцінки рівня розвитку емоційного інтелекту.

Література:

1. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб: Питер, 2001. – 752 с.
2. Путляева Л В. О функциях эмоций в мыслительных процессах // Вопросы психологии. – 1979. – С. 28.
3. Суворова В. В Некоторые особенности фоновой ЭЭГ как показатель функциональной асимметрии полушарий // Физиология человека. – 1978. – № 2. – С. 310-317.
4. Asking the right question: a guide to critical thinking / M.N. Browne, S.M. Keeley. – 3rd ed. – 1990.
5. Ellis A. Rational psychotherapy // J. of General Psychology. – 1958.
6. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence, New York: Bantam Books.
7. <http://psyberia.ru/mindterritory/modal04>.
8. <http://wanderer.org.ua/book/psy/jung/types/biii4.htm>.