

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ОБЗОР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К ОПИСАНИЮ СОДЕРЖАНИЯ И СТРУКТУРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Береснева Оксана Евгеньевна

старший преподаватель

Частное учреждение образовательная организация высшего образования

«Медицинский университет «Реавиз»

г. Самара

o.e.beresneva@reaviz.online

Корнилова Ольга Алексеевна

доктор психологических наук, доцент

Самарский филиал Государственного автономного образовательного учреждения

высшего образования города Москвы

«Московский городской педагогический университет»

г. Самара

KornilovaOA@mgpu.ru

Аннотация. Существует несколько подходов к формулированию понятия «эмоциональный интеллект», определению его структуры и описанию содержания. Разработан целый ряд моделей эмоционального интеллекта, проведена масса исследований его влияния на успешность в отдельных видах деятельности, подробно обсуждается структура и методы изучения эмоционального интеллекта. Понятие ввели в научную терминологию Дж. Мэйер и П. Сэловей в 1990 г., определившие его как способность осознавать смысл эмоций и использовать эти знания для выяснения причин возникновения проблем и решения этих проблем. Д. Гоулман описывает эмоциональный интеллект как совокупность качеств, определяющих способность человека управлять собой и своими отношениями с другими людьми, включающих четыре основных компонента: самосознание, самоконтроль, социальная чуткость и управление межличностными отношениями. А. В. Карпов в своих исследованиях отмечает возможность выделения двух основных моделей эмоционального интеллекта: смешанная модель и модель способностей. Смешанная модель рассматривает эмоциональный интеллект как сочетание умственных и личных черт, свойственных каждому человеку, включающая когнитивные, личностные и мотивационные черты. К смешанным моделям можно отнести представления Д. Гоулмана об эмоциональном интеллекте; концепцию Бар-Она, в которой он описывает эмоциональный интеллект с помощью таких качеств индивида, которые помогают ему противостоять давлению внешней среды. Рассматривая модели способностей, мы имеем дело с представлением об эмоциональном интеллекте как о пересечении эмоций и познания. К такой модели мы отнесем концепцию эмоционального интеллекта, предложенную Дж. Мэйером, Д. Карусо и П. Сэловеем. EQ (коэффициент эмоционального развития), по мнению многих исследователей, продолжает развиваться на протяжении всей жизни и его развитие представляется весьма актуальным, поскольку: эмоции имеют адаптивную природу, способствуя выживанию индивида на всех уровнях взаимодействия с социумом; развитие эмоционального интеллекта способствует гармоничному личностному развитию, позволяя создавать дополнительные мотивирующие факторы.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоциональная сфера, эмоции, модель, способности, личностные и социальные навыки.

OVERVIEW OF PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO DESCRIBE THE CONTENT AND STRUCTURE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

Oksana Evgen'evna Beresneva

Senior Lecturer

Private institution educational organization of higher education

“Reaviz Medical University”

Samara

o.e.beresneva@reaviz.online

O'lg'a Alekseevna Kornilova
Doctor of Psychology, Associate Professor
Moscow City University, Samara branch
Samara
KornilovaOA@mgpu.ru

Abstract. There are several approaches to formulating the concept of emotional intelligence, determining its structure and describing its content. Nowadays various types of emotional intelligence have been developed, analytical studies of its influence on effective functioning of large intelligence have been carried out, and methods of studying emotional intelligence are discussed in detail. The concept was introduced into scientific terminology by J. Mayer and P. Salovey in 1990. The scientists defined it as the ability to comprehend emotions and use this knowledge to understand the roots of emotional problems and subsequently solve them. D. Goleman describes emotional intelligence as a set of qualities that determine a person's ability to control his or her emotions, relationships with other people. Emotional intelligence includes four main components: self-awareness, self-control, social sensitivity and interpersonal issues. A. V. Karpov in his research highlights the possibility of distinguishing two main models of emotional intelligence: the mixed model and the ability model. The mixed model considers emotional intelligence as a combination of mental and personal characteristics including cognitive, personal and motivational traits innate to everyone. Mixed models include D. Goleman's considerations on emotional intelligence, the Bar-On model in which he describes emotional intelligence with the help of those individual's qualities helping him or her to withstand the pressure of the external environment. While referring to the ability models, we deal with the concept of emotional intelligence as the intersection of emotion and cognition. This approach to the issue is fed into the concept of emotional intelligence offered by J. Mayer, D. Karusoi and P. Salovey. According to many researchers, EQ (the emotional development coefficient) continues to develop throughout the whole life and its development seems to be relevant for some reasons: emotions are of an adaptive nature contributing to an individual's survival skills at all levels of the interaction with society; the development of emotional intelligence contributes to the adequate personal development allowing one to create additional motivating factors.

Keywords: emotional intelligence, emotional sphere, emotions, model, abilities, personal and social skills.

В зарубежной психологии еще с начала XX в. велись поиски способностей, которые в отличие от традиционно выделяемого общего интеллекта связаны с социально-эмоциональной сферой психики. Ведущие специалисты в области психологии интеллекта, в том числе – социального интеллекта (Э. Торндайк, Ч. Спирмен, Д. Векслер, Дж. Гилфорд, Г. Айзенк и др.) утверждали, что люди различаются по способности понимать других людей и управлять ими, т. е. действовать разумным образом в человеческих отношениях [Робертс, Мэттьюс, Зайднер, Люсин 2004, 3–24].

В отечественной психологии идея единства аффекта и интеллекта нашла свое отражение в трудах Л. С. Выготского [Выготский 1982, 325], С. Л. Рубинштейна [Рубинштейн 1976, 247], А. Н. Леонтьева [Леонтьев 1972, 137–140]. Ученые пришли к выводу о существовании динамической смысловой системы, представляющей собой единство аффективных и интеллектуальных процессов: «Как известно, отрыв интеллектуальной стороны нашего сознания от его аффективной, волевой стороны представляет один из основных и коренных пороков всей традиционной психологии. Мышление при этом неизбежно превращается в автономное течение себя мыслящих мыслей, оно отрывается от всей полноты живой жизни...» [Выготский 1982, 278]. С. Л. Рубинштейн, развивая идеи Л. С. Выготского, отмечал, что мышление уже само по себе является единством эмоционального и рационального. Однако намеченные Л. С. Выготским подходы к пониманию единства аффекта и интеллекта в процессе развития человека в свое время не получили должной разработки [Андреева 2006, 78–86].

Понятие «эмоциональный интеллект» ввели в научную терминологию Дж. Мэйер и П. Сэловея в 1990 г. По их представлению, «эмоциональный интеллект – набор способностей, которые объясняют, насколько точно изменяется эмоциональное восприятие и понимание людей. Более формально эмоциональный интеллект – способность чувствовать и выражать эмоции, связывать эмоции и мысли, понимать причину эмоций, и регулировать эмоции в себе и других» [Майерс 2001, 461–462].

На сегодняшний день разработан целый ряд моделей эмоционального интеллекта, проведена масса исследований его влияния на успешность в отдельных видах деятельности, подробно обсуждается структура и методы изучения эмоционального интеллекта.

Попытка объяснить эмоциональную сферу и сферу человеческих отношений при помощи методологии, традиционно используемой для трактовки интеллектуальной и познавательной деятельности, получает свое развитие в работах Джона Майера и Петера Сэловея, которые в 1993 г. опубликовали совместный труд, сыгравший определяющую роль в становлении концепции эмоционального интеллекта. Авторы определяют понятие эмоционального интеллекта как способность осознавать смысл эмоций и использовать эти знания для выяснения причин возникновения проблем и решения этих проблем. Согласно им, эмоциональный интеллект связан с четырьмя основными типами способностей, которые означают:

- 1) точность оценки и выражение эмоций как самого индивида, так и окружающих его людей;
- 2) когнитивную ассимиляцию эмоционального опыта;
- 3) распознавание, понимание и осмысление эмоций;
- 4) адаптивную регуляцию эмоций индивида и окружающих людей.

Согласно Майеру и Сэловею, «люди, обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта, способны к более быстрому прогрессу в определенных способностях и более эффективному их использованию» [Mayer, Salovey 1997, 10–11].

В 1995 г. в Нью-Йорке была опубликована книга Дениэла Гоулмана «Эмоциональный интеллект» [Goleman 1997, 353]. В ней он раскрыл сущность понятия эмоционального интеллекта. Слово *emotion* происходит от латинского *motere*, что значит «двигать», и, конечно, эмоции движут людьми различным образом в разных сферах жизни.

Д. Гоулман описывал эмоциональный интеллект как совокупность качеств, определяющих способность человека управлять собой и своими отношениями с другими людьми. Он включает четыре основных компонента: самосознание, самоконтроль, социальную чуткость и управление межличностными отношениями. Эти компоненты можно объединить в два блока навыков. Первый блок – личностные навыки, определяющие способность управления самим собой. Во второй блок входят социальные навыки, определяющие нашу способность управления отношениями с людьми. К личностным навыкам Д. Гоулман относит самосознание и самоконтроль, к социальным – социальную чуткость и управление отношениями.

Рассматривая каждый из составляющих компонентов, Гоулман отмечал, что самосознание – это понимание характера собственных эмоций, а также осознание своих сильных и слабых сторон, ценностей, мотивов. Из самосознания вытекает самоконтроль – источник энергии, необходимый всем, кто хочет добиться желаемого результата. При этом важно, чтобы отрицательные эмоции не взяли верх. Особенно это важно для людей, работающих в сфере социальных отношений. Кроме самосознания и эмоционального самоконтроля таким людям необходима социальная чуткость, или умение сопереживать (эмпатия). При этом автор особо подчеркивает, что «уметь сопереживать не значит относиться к эмоциям других людей как к собственным и пытаться угодить всем и каждому... На деле сопереживание означает способность заботливо и внимательно относиться к чувствам других... и принимать разумные решения, вызывающие ответную реакцию» [Goleman 1997].

А. В. Карпов вслед за Майером и его коллегами отмечает возможность выделения двух основных моделей эмоционального интеллекта: смешанная модель и модель способностей.

Смешанная модель рассматривает эмоциональный интеллект как сочетание умственных и личных черт, свойственных каждому человеку [Стернберг, Форсайт, Хедланд 2003, 272]. Смешанные модели включают когнитивные, личностные и мотивационные черты, благодаря чему они оказываются тесно связанными с адаптацией к реальной жизни и процессами совладания (R. Bar-On, D. Goleman, R. Cooper). К смешанным моделям можно отнести представления Д. Гоулмана об эмоциональном интеллекте, поскольку предложенная им структура эмоционального интеллекта включает набор разнокачественных и даже разнонаправленных параметров: во-первых, понимание собственных эмоций, целей и результатов своего по-

ведения и вместе с тем понимание эмоций и поведения других людей; во-вторых, умение регулировать свои эмоции и поведение и влиять на поведение других людей.

Другим примером смешанной модели является концепция израильского психолога Р. Бар-Она. Он определяет эмоциональный интеллект такими качествами индивида, которые помогают ему противостоять требованиям и давлению внешней среды [Bar-On 1997]. Бар-Он описывал пять сфер эмоционального интеллекта и пятнадцать шкал внутри них. К внутриличностной сфере он отнес: самоанализ (способность анализировать собственное поведение и реакцию окружающих на себя и свои действия); ассертивность (умение выражать свои чувства, отстаивать свою позицию, мнение без агрессии); независимость (умение действовать самостоятельно, не перекладывая ответственность на других); самоуважение (умение уважать себя и принимать себя таким, как есть, зная свои недостатки, и не смотреть на других свысока); самореализацию (реализация своего потенциала, постановка долгосрочных целей и их достижение). К межличностной сфере – эмпатию (умение понимать чувства других людей) и социальную ответственность (умение быть заинтересованным в сотрудничестве и поступать ответственно). Сфера приспособляемости включает: понимание действительности (умение видеть реальность такой, какая она есть); гибкость (умение приспосабливаться к действительности и ее изменяющимся условиям); умение решать проблемы (умение понять, что проблема существует, сформулировать ее суть, найти возможные решения и выбрать одно из них, начать его реализовывать, оценить результат). К четвертой сфере (умения справиться со стрессом) относятся: переносимость стресса (умение противостоять неблагоприятным событиям и проблемам, не отступать перед ними) и контроль над импульсами (умение сдерживать себя). К сфере общего настроения – оптимизм (умение видеть положительные моменты и не пасовать перед неприятностями); счастье (умение быть довольным и удовлетворенным собой и своей жизнью, желание доставлять окружающим радость) [Сироткина 2006, 45–52].

Фундаментальность своих исследований и выводов о значимости эмоционального интеллекта Бар-Он подкрепил авторским психодиагностическим тестом на измерение эмоционального интеллекта, включающим следующие компоненты:

- 1) интраперсональные: самонаблюдение, эмоциональное самосознание, напористость, самоутверждение, независимость, самоактуализация;
- 2) интерперсональные: эмпатия, социальная ответственность, интерперсональные отношения;
- 3) управление стрессом: толерантность к стрессу, контроль импульсивности;
- 4) способность к адаптации: проверка реальности, гибкость, решение проблем;
- 5) оценка общего настроения: оптимизм, счастье.

Тест прошел апробацию на девяти тысячах испытуемых из девяти стран мира.

Рассматривая модели способностей, мы имеем дело с представлением об эмоциональном интеллекте как о пересечении эмоций и познания. К моделям способностей относится концепция эмоционального интеллекта, предложенная Дж. Мэйером, Д. Карусо и П. Сэловеем. Они определяют эмоциональный интеллект как способность воспринимать, вызывать эмоции, повышать эффективность мышления с помощью эмоций, понимать эмоции и эмоциональные знания и рефлексивно регулировать эмоции для эмоционального и интеллектуального развития. В рамках данного подхода выделяется комбинация из четырех способностей:

1. Восприятие, идентификация эмоций (собственных и других людей), выражение эмоций – способность определять эмоции по физическому состоянию, чувствам и мыслям, а также дифференцировать истинные и ложные выражения чувств.
2. Фасилитация мышления – способность вызвать определенную эмоцию с ее последующим контролем. Эмоции направляют внимание на важную информацию, помогают в рассуждениях и в памяти на чувства; смена настроения с оптимистического на пессимистическое позволяет учитывать разные точки зрения.
3. Понимание эмоций – способность понимать сложные эмоции и эмоциональные переходы с одной стадии на другую, анализ эмоций, использование эмоциональных знаний.

4. Управление своими эмоциями и чувствами других людей. Это рефлексивная регуляция эмоций, необходимая для эмоционального и интеллектуального развития, которая помогает оставаться открытым к позитивным и негативным чувствам; осознавать эмоции; управлять своими и чужими эмоциями с помощью сдерживания негативных чувств и усиления положительных без искажения содержащейся в них информации.

По мнению авторов, эмоционально интеллектуальный человек должен постоянно справляться с состояниями эмоциональной нестабильности. Регулирование эмоций должно быть пластичным.

В свою очередь, И. Н. Андреева [Андреева 2004, 22–26] включает следующие компоненты в структуру эмоционального интеллекта:

1. Распознавание собственных эмоций, что способствует более эффективной коммуникации, поскольку позволяет адекватно идентифицировать, описывать, перерабатывать и в дальнейшем выражать эмоции.

2. Владение эмоциями, которое связано с проблемой самоконтроля. Адекватная эмоциональная экспрессия является важным фактором поддержания физического и психического здоровья.

3. Понимание эмоций. Глубина самопонимания, обусловленная уровнем развития эмоциональных способностей, которое в свою очередь обеспечивает осознание эмоций.

4. Самомотивация. В структуре эмоционального интеллекта возможно наличие эмоций, «самотивированных» когнитивную деятельность, связанную с эмоциональной сферой, точнее с распознаванием, выражением, пониманием эмоций.

Все структурные компоненты эмоционального интеллекта взаимосвязаны, и их тесная взаимозависимость способствует эффективному межличностному взаимодействию.

В работе «Мистика лидерства» М. Кетс де Врис выделяет три основных компонента эмоционального потенциала [Кетс де Врис 2011]:

1. Понять свои собственные чувства – первый шаг к эмоциональному развитию, поскольку люди, не знающие себя, невольно попадают в плен дисфункционального поведения (и более того, плохо могут оценивать других).

2. Научиться управлять ими – второй шаг в развитии эмоционального интеллекта. Научиться признавать целый спектр чувств, которые есть у нас (даже если нам не нравится, что некоторые чувства рассказывают о нас), и обращаться с ними.

3. Научиться распознавать эмоции других, справляться и управлять ими. Искусству сопереживания, т. е. понимания чувств другого, можно научиться.

Таким образом, анализ научной литературы показал, что в настоящее время существует несколько подходов к формулированию понятия «эмоциональный интеллект», определению его структуры и описанию содержания. И если IQ (коэффициент умственного развития) человека практически не меняется после молодости (выкристаллизованный интеллект может расти с возрастом, а изменчивый интеллект уменьшается), то EQ (коэффициент эмоционального развития) продолжает развиваться на протяжении всей жизни. Исходя из этого положения развитие эмоционального интеллекта представляется весьма актуальным, поскольку:

– эмоции имеют адаптивную природу, способствуя выживанию индивида на всех уровнях взаимодействия с социумом;

– развитие эмоционального интеллекта способствует гармоничному личностному развитию, позволяя создавать дополнительные мотивирующие факторы;

– эмоциональность признается ключевым фактором, обуславливающим жизненный успех, более существенным, нежели общий интеллект. По мнению Е. Л. Яковлевой [Яковлева 1997, 20–27], осознание собственной индивидуальности есть не что иное, как осознание собственных эмоциональных реакций и состояний, указывающих на индивидуальное отношение к происходящему.

Литература

1. Андреева, И. Н. *Понятие и структура эмоционального интеллекта* // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция. Ч. 1. Смоленск, 2004, 22–26.
2. Андреева, И. Н. *Эмоциональный интеллект: исследования феномена* // Вопросы психологии. 2006, 3, 78–86.
3. Выготский, Л. С. *Собрание сочинений*: в 6 т. Т. 2. *Проблемы общей психологии* / под ред. В. В. Давыдова. М., 1982.
4. Кетс де Врис, М. *Мистика лидерства*. М.: Альпина Паблишер, 2011, 280.
5. Леонтьев, А. Н. *Деятельность и сознание* // Вопросы философии. 1972, 12, 137–140.
6. Майерс, Д. *Психология*. Мн., 2001.
7. *Практический интеллект* / Стернберг, Р. Дж. и др. СПб, 2003.
8. Рубинштейн, С. Л. *Проблемы общей психологии*. М., 1976.
9. Сироткина, И. *Эмоциональный интеллект (EQ)* // Управление персоналом. 2006, 21, 45–52.
10. *Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике* / Р. Д. Робертс и др. // Психология: журнал Высшей школы экономики. 2004, 1, 4, 3–24.
11. Яковлева, Е. Л. *Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития* // Вопросы психологии. 1997, 4, 20–27.
12. Bar-On, R. *Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual*. Toronto, 1997.
13. Goleman, D. *Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ*. New York, 1997, 353.
14. Mayer, J. D., Salovey, P. *What is Emotional Intelligence?* // Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators / P. Salovey & D. Sluyter (eds.). New York, 1997, 3–31.

References

1. Andreeva, I. N. *Emotsional'nyy intellekt: issledovaniya fenomena* [Emotional Intelligence: Studies of the Phenomenon] // Voprosy psihologii. 2006, 3, 78–86 (in Russian).
2. Andreeva, I. N. *Ponyatie i struktura emotsional'nogo intellekta* [The Concept and Structure of Emotional Intelligence] // Sotsial'no-psihologicheskie problemy mental'nosti [Socio-Psychological Problems of Mentality]: the 6th International Scientific and Practical Conference. Part 1. Smolensk, 2004, 22–26 (in Russian).
3. *Emotsional'nyy intellekt: problemy teorii, izmereniya i primeneniya na praktike* [Emotional Intelligence: Problems of Theory, Measurement, and Application in Practice] / Roberts, R. D. et al. // Psychology: Journal of the Higher School of Economics. 2004, 1, 4, 3–24 (in Russian).
4. Kets de Vries, M. *Mistika liderstva* [The Leadership Mystique]. Moscow: Alpina Publisher, 2011, 280 (in Russian).
5. Leont'ev, A. N. *Deyatel'nost' i soznanie* [Activity and Consciousness] // Voprosy filosofii. 1972, 12, 137–140 (in Russian).
6. Mayers, D. *Psihologiya* [Psychology]. Minsk, 2001 (in Russian).
7. *Prakticheskiy intellekt* [Practical Intelligence] / Sternberg, R. Dzh. Saint Petersburg, 2003 (in Russian) = *Practical Intelligence in Everyday Life* / R. Sternberg et al. Cambridge, 2000.
8. Rubinshteyn, S. L. *Problemy obshchey psihologii* [Problems of General Psychology]. Moscow, 1976 (in Russian).
9. Sirotkina, I. *Emotsional'nyy intellekt (EQ)* [Emotional Intelligence (EQ)] // Upravlenie personalom [Personnel Management]. 2006, 21, 45–52 (in Russian).
10. Vygotskiy, L. S. *Sobranie sochineniy* [Collected works]: in 6 vols. Vol. 2. *Problemy obshchey psihologii* [Problems of General Psychology] / Ed by. V. V. Davydova. Moscow, 1982 (in Russian).
11. Yakovleva, E. L. *Emotsional'nye mekhanizmy lichnostnogo i tvorcheskogo razvitiya* [Emotional Mechanisms of Personal and Creative Development] // Voprosy psihologii, 1997, 4, 20–27 (in Russian).
12. Bar-On, R. *Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual*. Toronto, 1997.
13. Goleman, D. *Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ*. New York, 1997, 353.
14. Mayer, J. D., Salovey, P. *What is Emotional Intelligence?* // Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators / P. Salovey & D. Sluyter (eds.). New York, 1997, 3–31.