

УДК 159.923.3

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КАТЕГОРИЯ

Кириченко К.В.

ФГБОУ ВО Мурманский Арктический Государственный университет (183038, Мурманск, ул. Капитана Егорова, дом 15), e-mail: [karinakirichenko13@mail.ru](mailto:karinakirichenko13@mail.ru)

### АННОТАЦИЯ

В данной статье рассмотрены различные подходы и суждения к определению эмоционального интеллекта как психологической категории. Данный феномен вызывает большое количество споров и разногласий между авторами, поэтому в статье изложены различные мнения и классификации, которые в какой-то степени дополняют друг друга. Рассмотрены основные сходства между эмоциональным и социальным интеллектом, а также критерии, по которым различают данные понятия. Представлена эволюция взглядов на природу и специфику эмоционального интеллекта, взаимодействия эмоционального и интеллектуального развития личности. Проанализированы представления о структуре эмоционального интеллекта, определены основные особенности каждой модели интеллекта, рассмотрены их критерии и параметры. Автором выделены общие для всех подходов закономерности в изучении эмоционального интеллекта, а также представлена специфика каждого изложенного подхода. Обосновано использование интегративного подхода в изучении эмоционального и интеллектуального развития личности. Автор указывает на то, что эмоциональный интеллект выступает детерминирующим фактором социализации и развития личности, определяет различные методы его изучения, показывает его место в структуре социального интеллекта, анализирует роль информации при формировании эмоционального интеллекта.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, эмоции, социальный интеллект, модель эмоционального интеллекта, интеллект, распознавание эмоций, управление эмоциями.

### ANNOTATION

In this article various approaches and judgments to the definition of emotional intelligence as a psychological category are considered. This phenomenon causes a large number of disputes and disagreements among the authors, therefore the article contains various opinions and classifications, which to some extent complement each other. The main similarities between emotional and social intelligence, as well as the criteria by which these concepts are distinguished, are considered. The evolution of views on the nature and specificity of emotional intelligence, interaction of emotional and intellectual development of the personality is presented. Ideas about the structure of emotional intelligence are analyzed, the main features of each intellect model are determined, their criteria and parameters are considered. The author singled out common patterns for all approaches in the study of emotional intelligence, as well as the specifics of each of the above approaches. The use of an integrative approach in the study of the emotional and intellectual development of the individual is justified. The author points out that emotional intelligence acts as a determining factor in the socialization and development of the personality, determines the various methods of studying it, shows its place in the structure of social intelligence, analyzes the role of information in the formation of emotional intelligence.

**Keywords:** emotional intelligence, emotions, social intelligence, the model of emotional intelligence, intelligence, emotion recognition, emotion management.

На современном этапе развития психологической науки все больший интерес представляют исследования, посвященные эмоциональному интеллекту. Однако взаимосвязь эмоций и интеллекта до сих пор широко обсуждаемая проблема.

Основой эмоционального интеллекта выступает социальный интеллект (Э. Торндайк, Дж. Гилфорд, Г. Айзенк), а также внутриличностный и межличностный интеллект (Х. Гарднер). Социальный интеллект- это совокупность способностей, определяющая успешность социального взаимодействия. Включает в себя способность понимать поведение

другого человека, своё собственное поведение, а также способность действовать сообразно ситуации. Внутриличный интеллект часто определяют как ту часть личности человека, что отвечает за способность к рефлексии, самоанализу, самопознанию, а межличностный интеллект – в некотором роде противоположность внутриличному [6].

С.П Деревянко считает, что, безусловно, есть сходства между социальным и эмоциональным интеллектом, однако существуют и различия. Общим между ними является «общение», а главное отличие - это направленность общения. Эмоциональный интеллект направлен на выработку и понимание собственных эмоций относительно ситуаций межличностного общения, а социальный интеллект ориентирован на межличностное взаимодействие. Актуализация эмоционального интеллекта происходит в сфере эмоционального общения, а социального интеллекта в сфере межличностного общения [6].

Введению термина «эмоциональный интеллект» в научных обиход предшествовало постепенное изменение точки зрения на соотношение эмоциональных и познавательных процессов. В 1990 году Дж. Мейер и П. Сэловей первыми употребили термин «эмоциональный интеллект» как компонент социального интеллекта включающий в себя способность отслеживать собственные чувства и чувства окружающих людей, видеть в них отличия, и использовать полученную информацию для управления мышлением и действиями [1].

Д. Гоулман считает, что эмоциональный интеллект – это совокупность факторов, которые позволяют личности чувствовать, мотивировать себя, регулировать настроение, контролировать импульсивные проявления, удерживаться от фрустрации и, таким образом, добиваться успеха в повседневной жизни [1].

Р. Риджио, С. Мёрфи и Ф. Пирозолло утверждают, что развитость социального и эмоционального интеллекта наблюдается у лидеров и именно эти два вида интеллекта позволяют таким людям действовать успешно в любой ситуации [2].

В отечественной психологии первой употребила термин «эмоциональный интеллект» Г.Г. Гарскова [2]. По её мнению, анализ эмпирических теорий в области психотерапии и психокоррекции показывает, что введение термина «эмоциональный интеллект» увеличивает их объясняющую силу. Историко-научное обоснование его введения заключается в доказательстве того, что понятие эмоционального интеллекта имплицитно присутствует в ряде общепризнанных теорий, оказавших влияние на психологическую науку [1].

Познавательные процессы образуют схожие состояния между эмоциональным и интеллектуальным, поэтому каждая эмоция - это «единство переживания и познания», а также интеллектуальный процесс не может происходить без участия тех или иных эмоций. (С.Л. Рубинштейн) [6].

По мнению О.И. Власовой, эмоциональный интеллект – это эмоционально-когнитивная способность, которая заключается в эмоциональной сензитивности, осведомленности и способности к управлению эмоциями, позволяющими человеку контролировать чувство психического здоровья, душевной гармонии и благополучности личной жизни [1].

Д.В. Люсин указывает на то, что эмоциональный интеллект – это не когнитивная способность по аналогии с пространственным или вербальным интеллектом. Он считает, что эта способность к распознаванию эмоций и управлению ими тесно связана с общей направленностью личности на эмоциональную сферу, то есть с интересом к внутреннему миру людей, склонностью к психологическому анализу поведения, с ценностями, приписываемыми эмоциональным переживаниям [6].

Как совокупность эмоциональных, коммуникативных и регуляторных свойств личности эмоциональный интеллект определяет М.А. Манойлова. Выделенные свойства обеспечивают понимание и регуляцию как своих собственных эмоций, состояний и чувств, так и личностное развитие человека [3]. Она полагает, что эмоциональный интеллект – это интегративное понятие, которое включается в себя не только интеллект и эмоции, но и волю. При этом воля выступает как средство подчинения эмоционального интеллектуальному. По ее мнению, структура эмоционального интеллекта представлена двумя взаимосвязанными аспектами: внутриличностным и межличностным (социальным). Первый аспект включает: осознание своих собственных чувств, самооценку, ответственность, активность, уверенность в себя и так далее, второй — это совокупность коммуникативности, эмпатии, уважения к людям, открытости, умения работать в команде [1].

Д.В. Люсин, отталкиваясь от существующих моделей эмоционального интеллекта, предложил свою. Он считает, что эмоциональный интеллект — это не только способность к пониманию своих и чужих эмоций, но и управление ими. Способность к пониманию эмоций, по его мнению, означает способность человека распознавать эмоции, идентифицировать их, а также понимать причины их вызвавшие. К способности управления эмоциями он относит возможность контроля своих эмоций, а также умение при необходимости вызвать ту или иную эмоцию [6].

О.В. Живица указывает на то, что эмоциональный интеллект — это способность человека оперировать информацией, которая содержится в эмоциях. Она считает, что люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта могут учитывать эту информацию и наиболее эффективно ее использовать.

Структура эмоционального интеллекта достаточно дискуссионная проблема в психологии. Первая модель была предложена Дж. Мейером и П. Сэловеем. Они определили

ее как модель способностей. Согласно этой модели, в структуру эмоционального интеллекта входит три типа способностей, каждая из которых имеет определённые компоненты:

- способность к идентификации и выражению эмоций (способность к идентификации и выражению своих эмоций, способность к идентификации и выражению эмоций других людей);

- способность к регуляции эмоций (способность регулировать свои эмоции, способность регулировать эмоции других людей);

- способность использовать эмоции в мышлении и деятельности (способность к гибкому планированию, перенаправленное внимание, творческое мышление, мотивация) [3].

Позже модель была доработана с учетом новых знаний об эмоциональном интеллекте, и в настоящее время, она включает четыре компонента:

1. Идентификация эмоций – способность идентифицировать, адекватно выражать и воспринимать эмоции;
2. Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности – способность использовать свои эмоции для направления внимания на наиболее важные события, способность вызывать определенные эмоции, необходимые для повышения эффективности деятельности, способность использовать различные стороны настроения для анализа разнообразных точек зрения на решаемую проблему;
3. Понимание эмоций – способность понимать различные эмоции, связи между эмоциями, переходы, причины;
4. Управление эмоциями – способность контролировать эмоции, и уметь выбирать эмоции в зависимости от ситуации [3].

Дж. Эйверилл, уточняя роль эмоций в понятии эмоционального интеллекта, вносит несколько предложений по данному вопросу, которые, так или иначе, присутствуют в теории Дж. Мейера и П. Сэловея:

- для каждой эмоции характерны свои особенности, которые биологически обусловлены;

- простые эмоции могут образовать определённые комбинации, так формируются комплексные эмоции;

- эмоции можно регулировать, но не видоизменять в корне принципы их проявления [1].

К. Изард предлагает интегративную модель эмоционального интеллекта, ключевым моментом которой является связь нескольких специфических способностей в интегративный показатель эмоционального интеллекта. В целом данный подход близок к модели

способностей, которую разработали Дж. Мейер и П. Сэловей, хотя и не учитывает важный компонент – сознательную регуляцию эмоций [1].

К.В. Петридес и Э. Фёрнхем предложили несколько иную модель, которую они считают более широкой – эмоциональный интеллект как способность и эмоциональный интеллект как черта. Авторы утверждают, что характер модели определяется не столько теорией, сколько используемыми методами измерения конструкта. Эмоциональный интеллект как черта связан с оценкой устойчивости поведения в различных ситуациях, поэтому для его измерения могут применяться опросники. Эмоциональный интеллект как способность относится к традиционной психологии интеллекта, поэтому для его измерения наиболее адекватны задачи, подобные задачам интеллектуальных тестов [6].

Еще одна попытка структурировать феномен эмоционального интеллект – модель Д. Гоулмена. По его мнению, составляющие эмоционального интеллекта:

1. Самосознание – умение адекватно оценивать свои силы и способности;
2. Саморегуляция – способность контролировать эмоции, чтобы они не мешали текущей работе;
3. Мотивация – способность использовать глубинные склонности и предпочтения для достижения цели;
4. Эмпатия – способность понимать то, что испытывают другие люди, умение ставить себя на их место;
5. Социальные навыки – умение считывать эмоции во взаимоотношении между другими людьми [1].

Р. Бар-Она в структуре эмоционального интеллекта выделяет следующие составляющие:

1. Познание самого себя;
2. Наличие навыком межличностного общения;
3. Способность к адаптации;
4. Умение управлять стрессовыми ситуациями;
5. Преобладающее настроение [3].

Интересен подход, разрабатываемый О.В. Живицей к определению компонентов эмоционального интеллекта. По ее мнению, эмоциональный интеллект — это совокупность трех компонентов. Первый, осознание своих эмоций. Только понимая свои эмоции и позволяя им быть, человек может регулировать своё состояние. Второй — управление собой. Его реализация предполагает следующий алгоритм:

-осознание своей эмоции;

-определение цели в конкретной ситуации (понимание каких именно результатов хочет человек добиться);

-определение эмоционального состояния в котором будет более эффективным результат при достижении цели;

-выбор способа достижения нужного эмоционального состояния;

-достижение необходимо состояния, используя выбранный способ.

Третий компонент эмоционального интеллекта — осознание эмоций других людей. Управление эмоциями других людей осуществляется по тому же алгоритму, что и управление собственными эмоциями, но к нему добавляются ещё два этапа:

-осознание эмоций другого человека, её вербализация;

-применение техник управления эмоциями для оказания помощи в достижении желаемого эмоционального состояния другого человека [4].

Э.Л. Носенко считает, что признаками эмоционального интеллекта являются составляющие «Большой пятёрки»:

1. Добросовестность — свидетельствует об умении достигать цели;

2. Открытость новому опыту — с одной стороны, способствует стрессоустойчивости, а с другой стороны, является признаком и предпосылкой креативности;

3. Эмоциональная устойчивость — обеспечивает умение преодолевать возникшие трудности, не поддаваясь фрустрации при их возникновении;

4. Дружелюбность — является одним из признаков умения сдерживать свои эмоции в общении с другими людьми, воспринимать их такими, какие они есть;

5. Экстраверсия — предпосылка общительности, которая принадлежит к признакам межличностного интеллекта [1].

Нельзя не отметить роль социальной поддержки в формировании и развитии эмоционального интеллект. Именно она облегчает личности адаптацию к новым социальным условиям и стимулирует его личностное и эмоциональное развитие [5].

Итак, в настоящее время не существует общепринятой модели эмоционального интеллекта как в зарубежной, так и в отечественной психологии. Важность изучения эмоционального интеллекта ни у кого на современном этапе развития науки не вызывает сомнения. Общепринята точка зрения на то, что люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта могут быть более успешными в жизни, чем индивиды обладающие низким. В зарубежной психологии преобладает смешанный подход к определению эмоционального интеллекта, основанный на выделении интегративных компонентов. В отечественной психологии доминирует точка зрения, согласно которой основа эмоционального интеллекта

— способности. Однако исследователи выделяют разные детерминанты, стимулирующие его формирование и развитие.

#### **Список литературы:**

1. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. - СПб.: БХВ-Петербург, 2012. - 288 с.
2. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2015. – № 5. – С. 57-65
3. Добрин А.В. Особенности эмоционального интеллекта детей 7-8 лет с различными типами профиля функциональной сенсомоторной асимметрии / А.В. Добрин // Психология образования в поликультурном пространстве. Научный журнал. - Елец, 2012. - Том 2. - № 18. - С. 88-93.
4. Живица О.В. Лидерство [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям «Психология», «Менеджмент организации» и «Предпринимательство» / О. В. Живица. - Москва: Ун-т Синергия, 2017. – 189 с.
5. Кобзева О.В. Проявление копинг-поведения в юношеском возрасте // Вестник науки Тольяттинского государственного университета. Сер. Педагогика, психология. – Тольятти, 2011. – № 3. – С. 155 – 158.
6. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте [Текст] /Д.В. Люсин // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования/ под ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 176 с.