
САНЬКО К.О.,
аспірантка, факультет психології,
Харківський національний
університет імені В. Н. Каразіна,
м. Миколаїв

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЙОГО РОЗУМІННЯ

У статті детально розглядається визначення феномену емоційного інтелекту та його структура. Аналізуються теоретичні моделі та концепції емоційного інтелекту, надається характеристика його компонентів у рамках існуючих моделей. Розглядається сучасний стан досліджень феномену емоційного інтелекту у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці.

Ключові слова: емоційний інтелект, міжособистісний емоційний інтелект, внутрішньоособистісний емоційний інтелект, емоції, почуття, інтелект.

В статье детально рассматривается определение феномена эмоционального интеллекта и его структура. Анализируются теоретические модели и концепции эмоционального интеллекта, дается характеристика его компонентов в рамках существующих моделей. Рассматривается современное состояние исследований феномена эмоционального интеллекта в отечественной и зарубежной психологической науке.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект, эмоции, чувства, интеллект.

The article gives the detailed definition of the 'emotional intelligence' phenomenon and its structure. The contribution into the development of the unity of the affect and intellect idea is displayed in the studies of such scientists as L.S. Vygotsky, S.L. Rubinstein, A.N. Leontiev and others. There are specified the preconditions of the introduction of the 'emotional intelligence' term into the psychological theory in the former Soviet Union. A special attention is paid to the Ukrainian scientists' contribution in solving the problem of this conceptualization

phenomenon. The article views the problems related to the study of emotional intelligence – the set of mental abilities to the emotional information processing. There are theoretical models and the emotional intelligence concepts analyzed in this article as well as the description of its components in the framework of the existing models is given. There is also the current state of the emotional intelligence phenomenon research in domestic and foreign psychological science observed.

Key words: *emotional intelligence, interpersonal emotional intelligence, intrapersonal emotional intelligence, emotions, feelings, intelligence.*

Актуальність. На сучасному етапі розвитку психологічної науки дослідження феномену емоційного інтелекту є однією з найбільш популярних і разом з тим суперечливих тем психологічних досліджень останнього десятиліття. На сьогоднішній день розроблено цілий ряд моделей емоційного інтелекту і детально обговорюється структура та методи його вивчення.

Дослідженням емоційного інтелекту займалися такі зарубіжні вчені, як Д. Гоулман (теорія емоційної компетентності), Р. Бар-Он (некогнітивна теорія емоційного інтелекту), Дж. Майер, П. Селовей, Д. Карузо (теорія емоційно-інтелектуальних здібностей), С. Хейн, Р. Купер, А. Саваф та ін. У вітчизняній психології ідею єдності афективних та інтелектуальних процесів, яка належить Л.С. Виготському, розвивали С.Л. Рубинштейн і А.Н.Леонтьєв. Одним з перших дослідників емоційного інтелекту на пострадянському просторі був Д.В. Люсін, який запропонував двокомпонентну теорію даного феномену. А.С. Петровською виявлено кореляцію між індивідуальною мірою вираженості емоційного інтелекту і результативними параметрами управлінської діяльності. І.А. Єгоров встановив взаємозв'язок між високими показниками коефіцієнту емоційного

інтелекту керівників організацій та ефективністю управління. Т.П. Березовська довела можливість розвитку емоційного інтелекту шляхом спеціально організованого навчання.

В Україні теж з'явилися дослідження з проблеми концептуалізації цього феномену, його функцій (Е. Носенко), вивчення емоційного інтелекту як детермінанти внутрішньої свободи особистості (Г. Березюк) та показника цілісного її розвитку (О. Філатова).

Незважаючи на існуючі дослідження, проблема розвитку та формування емоційного інтелекту вимагає подальшого вивчення, у зв'язку з наявністю суперечливих і невирішених питань, які потребують більш глибокого і різнобічного розгляду; у сучасній науці не існує єдиного визначення і єдиної концепції емоційного інтелекту, немає однозначної відповіді на питання про його природу, психологічну сутність, закономірності і умови формування. Отже, необхідний системний аналіз наукового знання про емоційний інтелект, який включає узагальнення теоретико-методологічних підходів до його дослідження, розробку структурно-функціональної моделі, виявлення рівнів і критеріїв його сформованості і визначення найбільш істотних умов, що впливають на його становлення, необхідне для психологічного благо-

получчя та успішної інтеграції особистості в соціальне оточення.

Тому *метою статті* є аналіз сучасного стану досліджень у сфері емоційного інтелекту в зарубіжній і вітчизняній психології.

Аналіз літературних джерел показав, що в сучасній науці емоційний інтелект описують декілька ключових теорій: теорія емоційно-інтелектуальних здібностей Д. Майєра, П. Селовея, Д. Карузо; неогнітивна теорія Р.Бар-Она; теорія емоційної компетентності Д.Гоулмана; двокомпонентна теорія Д.Люсіна. При цьому, не дивлячись на те, що всі дослідники називають досліджуваний ними конструкт «емоційним інтелектом» їх думки з приводу психологічної сутності досліджуваного феномену розходяться.

Передумовою виникнення концепції емоційного інтелекту вважають роботи американського психолога Г. Гарднера, який у 1983 р., надрукував відому монографію «Frames of mind». У ній фактично вперше було надано визначення поняття «емоційний інтелект» у двох його формах репрезентації: міжособистісній та внутрішньоособистісній. Під міжособистісним емоційним інтелектом учений запропонував розглядати спроможність людини розуміти інших людей, усвідомлювати мотиви їх діяльності, ставлення до роботи. За основу поняття внутрішньоособистісного емоційного інтелекту він бере властивість людини, спрямовану на себе: спроможність формувати точну адекватну модель власного «Я» та використовувати цю модель для ефективного життєвого функціонування [4].

На початку 1990-х рр. була запропонована перша та найбільш відома у науковій психології модель емоційного інтелекту у роботах Дж. Майєра (професор Нью-Гемпширського

університету) і П. Селовея (професор психології та декан вищої школи наук і мистецтв Йельського університету), учені пропонують більш деталізоване тлумачення емоційного інтелекту та його компонентів, яке можна розглядати як подальший розвиток розуміння концепції емоційного інтелекту, запропонованої Г. Гарднером. Вони визначили емоційний інтелект як «здатність відстежувати власні і чужі почуття і емоції, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для направлення мислення і дій» [14]. Тобто, емоційний інтелект розуміється як набір здібностей. Аналіз здібностей, пов'язаних з обробкою емоційної інформації, дозволив ученим виділити чотири компоненти. Ці компоненти розподіляються за ієрархією, рівні якої, за припущенням авторів, формуються в онтогенезі послідовно.

1. Ідентифікація емоцій. Включає ряд пов'язаних між собою здібностей, таких, як сприйняття емоцій (тобто здатність помітити сам факт наявності емоції), їх ідентифікація, адекватне вираження, розрізнення справжніх емоцій та їх імітації.
2. Використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності. Включає здатність використовувати емоції для спрямування уваги на важливі події, викликати емоції, які сприяють вирішенню завдань, використовувати коливання настрою як засіб аналізу різних точок зору на проблему.
3. Розуміння емоцій. Здатність розуміти комплекси емоцій, зв'язки між емоціями, переходи від однієї емоції до іншої, причини емоцій, вербальну інформацію про емоції.
4. Управління емоціями. Здатність до контролю над емоціями, зниження інтенсивності негативних емоцій, усвідомлення своїх емоцій, в тому

числі і неприємних, здатність до вирішення емоційно навантажених проблем без подавлення пов'язаних з ними негативних емоцій. Сприяє особистісному зростанню і поліпшенню міжособистісних відносин [5].

Слід зазначити, що кожний виділений компонент вміщує в себе когнітивні здібності, спрямовані не тільки на розуміння власної емоційної сфери, але й на розуміння емоцій інших людей.

У 1990-і роки з'явилися також інші моделі, що представляють дещо інший погляд на феномен емоційного інтелекту. Найбільш відомими в сучасній психологічній науці є моделі Д. Гоулмана і Р. Бар-Она, які відносять до змішаних моделей. У контексті даної моделі емоційний інтелект розглядається як сукупність розумових і особистісних рис, притаманних кожній конкретній особі.

За Д. Гоулманом, емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати власні почуття, почуття інших людей, мотивувати самого себе та інших, управляти своїми емоціями та емоціями оточуючих. Згідно Д. Гоулману, структура емоційного інтелекту включає п'ять складових:

- 1) ідентифікація і визначення емоційних станів, розуміння взаємозв'язків між емоціями, мисленням і дією;
- 2) управління емоційними станами - контроль емоцій і заміна небажаних емоційних станів адекватними;
- 3) здатність входити в емоційні стани, що сприяють досягненню успіху;
- 4) здатність читати емоції інших людей, бути чутливим до них і керувати емоціями інших;
- 5) здатність вступати в міжособистісні стосунки з іншими людьми і підтримувати їх [1].

Структура емоційного інтелекту

Д. Гоулмана також ієрархічна. Так, ідентифікація емоцій є передумовою управління ними. У той же час одним з аспектів управління емоціями є здатність продукувати емоційні стани, що призводять до успіху. Ці три здібності, звернені до інших людей, є детермінантою четвертої – входити в контакт і підтримувати доброзичливі взаємини.

У подальшому Д. Гоулман доопрацював структуру емоційного інтелекту. В даний час вона включає чотири компоненти: самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння і управління взаємовідносинами, причому стосовно до різних категорій людей ця структура дещо різниться. Так, автор рекомендує розвивати такі здібності:

- Розуміння власних емоцій (розпізнавання власних емоцій, розуміння джерел почуттів, усвідомлення відмінностей між почуттями і діями);
- Контроль власних емоцій (терпимість до фруструючих подій, управління гнівом, уникнення образ і принижень, вираз гніву без емоційних спалахів, уникнення внутрішньої і зовнішньої агресії; наявність позитивних почуттів стосовно себе, школи, сім'ї; управління стресом, подолання самотності та соціальної тривожності);
- Самомотивація (відповідальність, сфокусованість на завданні, неімпульсивна поведінка і т.д.);
- Розуміння емоцій інших (емпатія, розуміння перспектив інших, вміння слухати);
- Соціальні вміння (розуміння інших і взаємин з ними, компетентне вирішення конфліктів, вирішення міжособистісних проблем, компетентна комунікація, здатність бути популярним, відкритим, дружнім і т.д.) [1].

Американський психолог Р. Бар-Он надає широке трактування поняття

тю емоційний інтелект, він визначає його як всі некогнітивні здібності, знання і компетентності, що дають людині можливість успішно вирішувати будь-які життєві ситуації. Так, учений виділив п'ять компонентів емоційного інтелекту, кожен з яких містить певні особистісні якості [13]:

- 1) Самопізнання – усвідомлення своїх емоцій, упевненість у собі, самоповага, самореалізація, незалежність.
- 2) Навички міжособистісного спілкування – емпатія, соціальна відповідальність, взаєморозуміння.
- 3) Адаптаційні здібності – вміння вирішувати проблеми, реально оцінювати ситуацію, пристосовуватися до нових умов.
- 4) Управління стресовими ситуаціями – стресостійкість, контроль за імпульсивними спалахами.
- 5) Домінування позитивного настрою – відчуття щастя, оптимізм.

Варто зазначити, що у наш час проблема емоційного інтелекту активно обговорюється та висвітлюється у працях вітчизняних вчених.

Так, відштовхуючись від існуючих концепцій, російський вчений Д.В. Люсін запропонував трактувати емоційний інтелект як конструкт, що має подвійну природу і пов'язаний, з одного боку, з когнітивними здібностями, а з іншого боку – з особистісними характеристиками. Емоційний інтелект – це психологічне утворення, що формується в ході життя людини під впливом низки чинників, які обумовлюють його рівень і специфічні індивідуальні особливості. Вчений вказує на три групи факторів:

- 1) когнітивні здібності (швидкість і точність переробки емоційної інформації);
- 2) уявлення про емоції (як про цінності, як про важливе джерело інформації про себе самого і про ін-

ших людей);

- 3) особливості емоційності (емоційна стійкість, емоційна чутливість).

Запропонована модель емоційного інтелекту Д.В. Люсіна принципово відрізняється від змішаних моделей тим, що в конструкт не вводяться особистісні характеристики, які є корелятами здатності до розуміння та управління емоціями. Допускається введення лише таких особистісних характеристик, які більш-менш прямо впливають на рівень та індивідуальні особливості емоційного інтелекту [5].

На думку М.А. Манойлової емоційний інтелект – це «здатність людини до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів і почуттів інших людей і себе самого» [9]. Емоційний інтелект за М.А. Манойловою – це інтегративне поняття, яке включає в себе інтелект, емоції і волю. При цьому воля у емоційному інтелекті виступає як засіб підпорядкування емоційного інтелектуальному [1]. Автор моделі виділяє в структурі емоційного інтелекту два «аспекти»: внутрішньо-особистісний і міжособистісний, або соціальний (здатність керувати собою і здатність керувати взаєминами з людьми) [7]. Перший «асpekt» включає: усвідомлення своїх почуттів, самооцінку, впевненість у собі, відповідальність, терпимість, самоконтроль, активність, гнучкість, зацікавленість, відкритість новому досвіду, мотивацію досягнення, оптимізм. У другий «асpekt» входять: комунікативність, відкритість, емпатія, здатність враховувати і розвивати інтереси іншої людини, повага до людей, здатність адекватно оцінювати і прогнозувати міжособистісні взаємини, вміння працювати в команді [8]. В якості основних характеристик емоційного інтелекту виділяються емпатія, толерантність, асертивність і самооцінка [9].

У контексті операціоналізації поняття Е.Л. Носенко пропонує вважати ознаками емоційного інтелекту складові Великої П'ятірки: сумлінність, відкритість новому досвіду, емоційну стійкість, дружелюбність, екстраверсію. Підставою для такого підходу є той факт, що ці якості, як і емоційний інтелект, необхідні для успішної життєдіяльності і відображають певні характеристики емоційності як стійкої риси індивідуальності. В якості гіпотетичних компонентів емоційного інтелекту Е.Л. Носенко та Н.В. Коврига [11] визначили: п'ять факторів «Великої П'ятірки»; показники рівня тривожності: ситуативної та особистісної; показники рівня самооцінки, толерантності до невизначеності, рівня академічної успішності та характеристики переваг, які досліджували відносили до різних стратегій допомагаючої поведінки. При цьому ознаки емоційного інтелекту були розділені на наступні чотири групи:

- 1) онтологічні опосередковуючі внутрішні ознаки (фактори «Великої П'ятірки»);
- 2) феноменологічні внутрішні ознаки (показники его-контролю і егопластичності; рівень толерантності до невизначеності);
- 3) ознаки сенситивності суб'єктів до емоціогенних подразників (показники самооцінки рівня психологічного благополуччя, ситуативної та особистісної тривожності);
- 4) ознаки суб'єктивного переживання успішності власної життєдіяльності (показники самооцінки ефективності стратегій допомагаючої пове-

дінки).

Дещо інший погляд на визначення емоційного інтелекту, відмінний від вищеописаних моделей, пропонує В.Д. Шадріков, вважаючи, що на процес пізнання взаємопов'язано впливають емоційні та інтелектуальні характеристики особистості, і емоційний інтелект не може розглядатися поза вивченням інтелекту, що є проявом пізнавальної здатності особистості. Оцінити, переробити і використовувати свої емоції може тільки людина з розвиненим рівнем інтелекту, а значить всі перераховані здібності, що входять до складу емоційного інтелекту, просто не можуть бути розвинені при нерозвиненому або низькому рівнях інтелектуальних здібностей особистості [12].

Таким чином, аналіз літератури показав, що в даний час існує множинність підходів до формулювання поняття емоційний інтелект, що може свідчити про можливість створення кризової ситуації. На думку Р.Д. Робертса, Дж. Меттьюса, М. Зайднера, Д.В. Люсіна, теоретичним міркуванням про емоційний інтелект не вистачає чіткості формулювань. Проте існування декількох теоретичних позицій всередині парадигми емоційного інтелекту – це скоріше сила, ніж слабкість. Все ж, на наш погляд, на сучасному етапі становлення теорії емоційного інтелекту необхідно прийти до розуміння того, що в даний момент конкретизація і поглиблення уявлень про емоційний інтелект сприяють розвитку його теорії, а розширення і розмивання ведуть до «примарності» емоційного інтелекту як наукової психологічної категорії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева // Новополюцк: ПГУ, 2011. – 388 с.

2. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Социально-психологические проблемы ментальности: материалы 6-й междунар. науч.-практ. конф. – Смоленск: СГПУ, 2004. – Ч. 1. – С. 22 – 26.
3. Андреева И.Н. О становлении понятия «эмоциональный интеллект» / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2008. – № 5. – С. 83 – 95.
4. Забаровська С. М. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів / С. М. Забаровська // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 9. – С. 47-50
5. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования; под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004. – С. 29 – 36.
6. Люсин Д.В. Способность к пониманию эмоций: Психометрический и когнитивный аспекты / Д.В. Люсин // Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен. Материалы международной научно-практической конференции; под ред. Г.А. Емельянова. – М.: ИП РАН, 2000. – С. 25-35.
7. Манойлова М.А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и студентов педагогических учебных заведений: автореф. / М.А. Манойлова // Ленингр. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – СПб., 2004. – 18 с.
8. Манойлова М.А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся / М.А. Манойлова // Псков: ПГПИ, 2004. – 140 с.
9. Манойлова М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов / М.А. Манойлова // Псков: ПГПИ, 2004. – 60 с.
10. Манойлова М.А. Исследование эмоционального интеллекта педагога / М.А. Манойлова // Пед. диагностика: науч.-практ. журнал. – 2006. – №6. – С. 45 – 58.
11. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: моногр. / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига // Київ: Вища школа, 2003. – 126 с.
12. Шадриков В.Д. Ментальное развитие человека / В.Д. Шадриков // М.: Аспект Пресс, 2007. – 284 с.
13. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997.
14. Caruso D.R. Relation of an ability measure of emotional intelligence to personality / Caruso D.R., Mayer J.D., Salovey P. // Journal of Personality Assessment. – 2002. – V. 79. – P. 306-320.
15. Petrides K.V. On the dimensional structure of emotional intelligence / K. Petrides, A. Furnham // Personality and Individual Differences. – 2000. – V. 29. – P. 313-320.