

В. А. Лукашевич

## **Эмоциональный интеллект: сущность и структурные компоненты**

*На основе систематизации результатов исследований по изучению эмоционального интеллекта рассматриваются его сущность, модели, структурные элементы (осознанность, самооценка, мотивация, адаптивность). Определяются его место в системе других интеллектов и роль в формировании успешной, всесторонне развитой и полноценной личности. Эмоциональный интеллект, будучи относительно устойчивой характеристикой эмоциональной сферы, влияет на личностные характеристики индивидов. Подчеркивается, что от психического развития и интеллекта во многом зависит решение комплекса проблем индивидуальных психологических и социальных задач. Формирование эмоционального интеллекта происходит через профессиональное саморазвитие.*

*Автором обосновывается необходимость регулярных и систематических тренировок, в которых нуждается эмоциональный интеллект.*

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, социальный интеллект, управление эмоциями, сущность и структура, общие характеристики, эмоционально-интеллектуальный процесс.

V. Lukashevich

## **Emotional intelligence: essence and structural components**

*In the article, based on the systematization of the results of research on the study of emotional intelligence, its essence, models, structural elements (consciousness, self-esteem, motivation, adaptability) are considered; its place in the system of other intellects and its role in the formation of a successful, comprehensively developed and full-fledged personality are determined. Emotional intelligence, being a relatively stable characteristic of the emotional sphere, affects the personal characteristics of individuals. It is emphasized that the solution of a complex of problems of individual psychological and social tasks largely depends on mental development and intelligence. The formation of emotional intelligence occurs through professional self-development. The author substantiates the need for regular and systematic training, which emotional intelligence needs.*

**Key words:** emotional intelligence, social intelligence, emotion management, essence and structure, general characteristics, emotional-intellectual process.

*Цель статьи – выявить сущность эмоционального интеллекта, особенности его проявления. Представленная цель предопределила решение следующих задач: определение отличительных черт эмоционально-*

го интеллекта, его особенностей и отличий от других видов интеллекта, описание механизма функционирования и обоснование роли и места в становлении разносторонне развитого индивида.

Проблема эмоционального интеллекта в рамках психологии нашла отражение в работах исследователей И. Н. Андреевой [1; 2], Д. В. Люсина [7; 8; 9], П. К. Анохина [3], Л. С. Выготского [4]. Решения многих теоретических и практических проблем эмоционального интеллекта представлены в исследованиях Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо (концепция эмоционально-интеллектуальных способностей) [10], Э. Торндайка (теория социального интеллекта) [11], Д. Гоулмана (теория эмоциональной компетентности) [6] и др.

Термин «эмоциональный интеллект» появился в исследованиях группы американских психологов в составе Джона Мэйера, Питера Сэловея и Дэвида Карузо [10]. Основатели теории «эмоционального интеллекта» рассматривали эмоции как систему структурированных реакций, которая перекликается с плоскостями многих психологических сфер и включает различные подсистемы: мотивационную, когнитивную, физиологическую и эмпирическую. Д. В. Люсин подчеркивал, что данные подсистемы потенциально принимают участие в видоизменении персонального и социального взаимодействия по расширению опыта межличностных коммуникаций [8, с. 33]. Он отмечал важность процессов приспособления индивида к меняющимся условиям среды для накопления опыта.

На рубеже XIX–XX вв. эмоциональный интеллект исследовали в контексте психологии мышления, а с начала XX в. – в рамках психологии интеллекта. В 1920 г. из части общего интеллекта Эдвард Ли Торндайк выделил понятие «социальный интеллект», отражающее способность добиваться успеха в межличностной коммуникации [11]. По его мнению, «социальный интеллект – это способность понимать людей и взаимодействовать с ними» [цит. по: 6, с. 115], что присуще далеко не каждому человеку. Некоторые индивиды не стремятся к пониманию других людей, для них это не представляет интереса. Другие люди наоборот стремятся к тесному взаимопониманию и взаимодействию, но, безусловно, такие попытки не всегда успешны.

Подчеркнем, что социальный интеллект является не чем иным, как зеркальной симметрией успеха в момент социализации человека в обществе на определенной ступени его возрастного развития.

Говард Гарднер, автор классической теории множественного интеллекта, классифицирует социальный интеллект как одно из направлений интеллекта. Согласно его концепции, «социальный интеллект – это способность понимать людей и управлять ими» [5, с. 67].

Многие современные исследователи эмоциональный интеллект относят к подтипу социального интеллекта, так как он позволяет созерцать эмоции других людей и собственные. По замечанию Д. В. Любина, эмоциональный интеллект способствует дифференциации эмоций, использованию полученной о них информации в целях управления мышлением и действиями [9, с. 27].

Необходимо подчеркнуть, что эмоциональный интеллект не содержит сведения человека о себе или оценочную деятельность, направленную на других. В большей степени акцентируется внимание на изучении иного индивида, собственного эмоционального состояния и эмоций других людей с целью повышения эффективности регуляции поведения и решения возникающих проблем.

Основываясь на вышеперечисленных подходах к определению эмоций и интеллекта, отметим, что восприятие эмоции учеными рассматривается как отдельный психологический процесс, а интеллект – как комплекс умственных способностей, связанных между собой.

Можно заключить, что понятие «эмоциональный интеллект» представляет:

- 1) возможность совершать действия исходя из собственных чувств и намерений;
- 2) эмоционально-интеллектуальный процесс;
- 3) умение понимать и направлять эмоции; способность наблюдать и контролировать их, а также применять для совершенствования мышления;
- 4) взаимосвязь личных, эмоциональных, социальных возможностей, влияющих на способность качественно выполнять свои функции и навыки адаптации под изменения окружающей среды.

Таким образом, для понимания и трактовки собственного эмоционального состояния необходим определенный уровень развития эмоционального интеллекта – чем выше его показатели у человека, тем лучше он понимает окружающих людей. Эмоциональный интеллект также влияет на управленческие функции эмоциональной сферы, что тесно взаимосвязано с коммуникативными и адаптивными способностями.

В отличие от абстрактного и конкретного интеллектов, направленных преимущественно на презентацию закономерностей внешнего мира, эмоциональный интеллект, напротив, ориентирован на демонстрацию внутреннего мира человека, его взаимосвязь с поведением и отражает специфику контактов индивида с реальностью. Конечным его продуктом являются решения человека, прошедшие через отраже-

ние, осмысление посредством собственных эмоций и представляют собой оценку, наполненную личностным смыслом.

Рассмотрим структурные элементы эмоционального интеллекта, в рамках которых индивид воспринимает информацию посредством использования сенсорных систем. В первую очередь активизируются ключевые отделы мозга, затем начинают реагировать нервная и мышечная системы, и только после этого подключаются остальные системы человеческого организма.

В состав эмоционального интеллекта входят четыре равнозначных элемента: *осознанность, самооценка, мотивация, адаптивность*. Их сформированность оказывает влияние на способность взаимодействовать с потребляемой информацией и на отношения с внутренним и внешним миром в целом.

Осознанный подход к восприятию собственных эмоций, мыслей, поведенческой модели и физическому телу способствует тому, что человек может в сжатые сроки научиться контролировать эмоции и чувства.

Самооценка – важный показатель развитого эмоционального интеллекта. От нее зависят взаимоотношения человека с внешним миром, устойчивость и независимость от оценки окружающих, самоконтроль и критичность, ответственность за поступки, требовательность к себе.

Мотивация активизируется сквозь призму детерминации и стремления индивида к самоактуализации. Повысить уровень эмоционального интеллекта под силу личности, которая сообразно со своими интересами воспринимает новое, четко расставляет жизненные приоритеты и объективно реагирует на неудачи.

Адаптивность – важный элемент эмоционального интеллекта, свойственный людям, способным быстро находить общий язык с собеседником, умеющим сопереживать, проявлять в нужный момент эмпатию. Характерные их качества – высокий уровень стрессоустойчивости и умение быстро принять решение в нестандартной ситуации.

Компоненты эмоционального интеллекта способны к развитию и изменению, в них сосредоточены основополагающие особенности личности. Ценность каждого компонента определяется общественными нормами, поощряющими или не поощряющими развитие интеллектуальных способностей [2].

Ученые нередко рассматривают эмоциональный интеллект как форму отражения лидерских качеств человека, включающих способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими [8, с. 33]. Так, Д. В. Люсин выделяет два вида эмоционального интеллекта: межличностный (понимание и управление чужими эмоциями) и внутриличностный (понимание и управление собственными эмоциями).

Ети види емоціального інтелекту взаємодіють, незважаючи на те що актуалізують різні когнітивні процеси. Модель, запропонована Д. В. Люсіним, відрізняється відсутністю згадки особистісних характеристик, обґрунтованих здатність до розуміння і управління емоціями в ролі кореляторів [9, с. 34].

Емоційний інтелект як практичне і гнучке властивість особистості допомагає людині свідомо регулювати емоції, розрізняти наміри і бажання оточуючих, реальні мотиви тих або інших дій і правильно реагувати на чужі емоційні прояви.

Встановлено, що люди, які мають високим рівнем розвитку емоційного інтелекту, здатні проявляти вербальне невдоволення або негативну емоцію максимально нейтрально для свого опонента. Вони не принижують іншого людини, не вдаються до образ. Таким людям в більшій ступені властиві оптимізм, життєрадісність і незалежність. Для людей з низьким показником емоційного інтелекту більш характерні психосоматичні розлади, депресії, невдачі в особистій житті і професійній діяльності.

Слід підкреслити, що емоційний інтелект не пов'язаний з традиційним розумінням інтелекту як такого. Це властивість особистості неможливо виявити з допомогою стандартних методик і аналізу. Наприклад, людина може демонструвати дуже високий рівень розвитку когнітивних функцій, але при цьому не досягти в професійному плані.

Людина, яка має високим емоційним інтелектом, не пригнічує негативні або небажані емоції, а дає собі дозвіл або заборону на їх прояв в тому або іншому випадку, розуміє їх значення і з часом може набути навичку правильно трактувати емоції оточуючих, розпізнавати причини поведінки людей. Люди ж з низьким рівнем емоційного інтелекту не бачать потреби в активному саморозвитку.

Робота над розвитком емоційного інтелекту дозволяє людині сформувати навичку свідомого регулювання емоційних станів, здатність їх контролювати в будь-яких стресових ситуаціях і успішно взаємодіяти з оточуючими людьми.

Високорозвинутий емоційний інтелект відрізняє успішних і продуктивних людей, так як допомагає їм в діловій сфері. Сьогодні робота на різних посадах стає більш напруженою і емоційно затратною. Емоційний інтелект є одним з головних факторів успішного управління в аспектах, пов'язаних з міжособистісними відносинами в організаціях.

Человек с развитым эмоциональным интеллектом адекватнее воспринимает окружающую реальность, объективно реагирует на происходящее, умеет правильно расставлять приоритеты и добиваться целей. Важной характеристикой, присущей такому человеку, является умение противостоять открытому или скрытому манипулированию. Эти личностные свойства в современном мире не просто полезны, но практически необходимы представителям многих профессий.

Повышать уровень социально-психологических свойств личности индивид может в течение всей жизни. В этой связи отметим, что первоначального возраста, с которого следует начать процесс обучения, не существует. С младенчества ребенок различает эмоции по мимике, интонациям и поведению родителей, близких. С первыми словами развивается его эмоциональный интеллект – проговаривание вслух чувств и эмоций: «Ты плачешь, потому что...», «Ты расстроен», «Мама грустит» и т. д. Позднее на развитие навыков у ребенка влияют детский сад и школа. В результате взаимодействия с другими детьми и взрослыми оттачивается коммуникация и развивается эмоциональный интеллект.

Таким образом, рассмотрев некоторые из множественных теорий эмоционального интеллекта, можно сделать следующие выводы. В научной литературе основоположники концепции эмоционального интеллекта рассматривают понятие как:

- способность индивида к восприятию;
- дифференциации;
- выражению эмоций;
- ассимилированию мыслей;
- регулированию не только собственных эмоций, но и других людей, на основе чего работают механизмы контроля поведения. Под эмоциональным интеллектом подразумевают также способность к пониманию и управлению эмоциями. В структуре эмоционального интеллекта выделены внутриличностный и межличностный компоненты, его ключевые элементы, такие как осознанность, самооценка, мотивация и адаптивность.

В рамках современной психологии эмоциональный интеллект не рассматривается с позиций исключительно когнитивной способности (по аналогии с вербальным и невербальным интеллектом). Исследователи отмечают, что способность к пониманию и управлению эмоциями во многом соотносится с общей ориентацией личности на эмоциональную сферу, то есть с ее интересом к внутреннему миру людей (в том числе своему) и склонностью к анализу поведения. В этой связи эмоциональ-

ный интеллект понимают как конструкт, который представлен и когнитивными способностями, и личностными характеристиками.

Эмоциональный интеллект формируется на протяжении всей жизни под влиянием разного рода факторов, обуславливающих его уровень и специфические индивидуальные особенности. Ввиду тесной связи эмоционального интеллекта и личностных характеристик индивида, логично предположение о влиянии его уровня развития на личностное благополучие. Развитая способность эффективного взаимодействия с окружающими людьми, контроль и управление межличностными отношениями способствуют успешной адаптации людей, нивелированию стрессовых ситуаций и, как следствие, расширению границ интеллектуального и социального развития.

В заключение отметим, что эмоциональный интеллект поддается продуктивному развитию с помощью целенаправленного педагогического воздействия. Интеллектуальные тренировки способствуют развитию осознанного регулирования эмоциональными состояниями, преодолению стрессовых ситуаций, повышению уровня самооценки и самосознания, построению конструктивных взаимоотношений с окружающими, формированию навыков саморазвития и адаптивности.

1. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как фактор самоактуализации / И. Н. Андреева // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / Рос. академия наук, Ин-т психологии ; под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М., 2009. – С. 31–39.

2. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии : моногр. / И. Н. Андреева. – Новополоцк : Полоцк. гос. ун-т, 2011. – 388 с.

3. Анохин, П. К. Эмоции / П. К. Анохин // Большая медицинская энциклопедия : в 35 т. / под ред. А. Н. Бакулева. – 2-е изд. – М., 1956–1964. – Т. 35. – 1964. – С. 339–341.

4. Выготский, Л. С. Проблема возрастной периодизации детского развития / Л. С. Выготский // Вопросы психологии / ред.: А. А. Смирнов, О. А. Конопкин. – 1972. – № 2. – С. 114–124.

5. Гарднер, Г. Структура разума: теория множественного интеллекта / Говард Гарднер. – М. : ООО «И. Д. Вильямс», 2007. – 512 с.

6. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман ; пер. с англ. А. П. Исаевой. – М. : АСТ; Владимир : ВКТ, 2009. – 478 с.

7. Люсин, Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн : новые психометрические данные / Д. В. Люсин // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова ; Ин-т психологии Рос. академии наук. – М., 2009. – С. 264–278.

8. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект : Теория, измерение, исследования / Ин-т психологии Рос. академии наук ; под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М., 2004. – С. 29–33. – (Труды Ин-та психологии РАН).

9. Люсин, Д. В. Способность к пониманию эмоций : Психометрический и когнитивный аспекты / Д. В. Люсин // Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 20–24 окт. 1999 г. / под ред. Г. А. Емельянова. – М., 2000. – С. 25–35.

Веснік Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта культуры і мастацтваў 2023 / № 2 (48)

10. *Mayer, J. D.* Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence / J. D. Mayer, D. R. Caruso, P. Salovey // *Intelligence*. – 1990. – № 27. – P. 267–298.

11. *Thorndike, E. L.* Intelligence and its uses / by Edward L. Thorndike // *Harper's Magazine*. – 1920. – № 140. – P. 227–235.

Дата паступлення артыкула ў рэдакцыю: 10.01.2023.