

УДК 159.942

Марія Шнак

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

*У статті аналізуються теоретичні концепції та моделі емоційного інтелекту особистості, розроблені у вітчизняній та зарубіжній психології. Розглядаються визначення та структура емоційного інтелекту, його функції та особливості розвитку.*

**Ключові слова:** емоційний інтелект, емоції, мислення, емоційна компетентність.

**Постановка проблеми.** Коли людина вміє розбиратися у своїх емоційних переживаннях, управляти своїм емоційним станом, їй значно легше розв'язувати складні життєві проблеми, міжособистісні конфлікти, спілкуватися з іншими людьми. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження ролі емоційного інтелекту особистості.

**Мета статті** полягає у розкритті змісту та структури емоційного інтелекту, його функцій та особливостей розвитку на основі вивчення та аналізу психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Емоційний інтелект став предметом психологічного дослідження порівняно недавно завдяки працям зарубіжних дослідників Г. Гарднера, Д. Гоулмана, Д. Карузо, Дж. Майєра, П. Саловея та ін. Вчені наголошують на необхідності і доцільності розвитку емоційного інтелекту, який визнано фактором забезпечення успішного особистісного та професійного зростання особистості. Це вимагає глибокого наукового осмислення нового психологічного феномена – емоційного інтелекту, який розглядається американськими вченими в руслі психології особистості.

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що проблема емоційного інтелекту почала привертати увагу дослідників в 90-х роках ХХ століття завдяки працям американських психологів Дж. Майєра і П. Саловея, які вперше вжили термін "емоційний інтелект" та розпочали дослідницьку діяльність щодо його вивчення. Емоційний інтелект, на думку цих учених, є сукупністю когнітивних здібностей до ідентифікації, розуміння та управління емоціями [17].

Передумовою виникнення концепції емоційного інтелекту вважають роботи американського психолога Г. Гарднера, який висунув думку про множинність форм прояву інтелекту. До них належать такі: вербальний, просторовий, кінестетичний, логіко-математичний, музичний, внутрішньоособистісний (спрямований на власні емоції) та міжособистісний (спрямований на емоції інших людей) [15]. Г. Гарднер вважав, що внутрішньоособистісний інтелект є ключем до самопізнання, до розуміння власних емоцій і почуттів з метою управління своєю поведінкою. Міжособистісний інтелект – це здатність розуміти інших людей, ефективно з ними взаємодіяти. У працях Е. Торндайка, Р. Стернберга він був названий соціальним інтелектом і пов'язаний зі сферою людських взаємин, міжособистісних стосунків, спілкування.

Однак, як відомо, зростанню інтересу до феномена емоційного інтелекту та його ролі у життєдіяльності людини сприяла праця американського психолога Д. Гоулмана "Emotional Intelligence", яка вийшла в США у 1995 році і стала бестселером. Як відомо, Д. Гоулман висловив думку про те, що загальний інтелект, який досліджується вже впродовж тривалого часу і вимірюється за допомогою відомих тестів на визначення коефіцієнта IQ, тільки на 20% зумовлює успіх в житті людини, тоді як 80% припадає на долю інших факторів, котрі забезпечують успіх. Серед них значне місце належить емоційному інтелекту, який, на його думку, сприяє особистісному зростанню, ефективності професійної діяльності та кар'єрі людини [16].

Введення поняття емоційного інтелекту у психологічну науку сприяло інтенсивному зростанню кількості наукових досліджень, спрямованих на вивчення даного феномена.

Теоретико-методологічні підходи до проблеми співвідношення інтелектуального й емоційного розглядали у своїх роботах Б.Г. Ананьєв, Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв, В.М. Мясіщев, О.К. Тихомиров та ін. Зокрема, видатний психолог Л.С. Виготський виділяв серед найважливіших питань психології проблему єдності афекту та інтелекту [2]. Вчений розглядав її як наріжний камінь теорії психічного розвитку особистості. Єдність афекту та інтелекту, на думку Л.С.Виготського, виявляється, по-перше у їх взаємозв'язку і взаємовпливові на всіх етапах психічного розвитку; по-друге, в тому, що цей зв'язок динамічний, причому кожній стадії розвитку мислення відповідає своя стадія розвитку афекту. Вчений піддавав критиці спроби ізолювати мислення від емоційної сфери.

Проблема єдності афекту та інтелекту знаходить своє подальше висвітлення у працях С.Л. Рубінштейна. Видатний психолог вважав, що "саме мислення як реальний психічний процес є єдністю інтелектуального та емоційного, а емоція – єдністю емоційного й інтелектуального" [12, с. 96-97].

На думку О.К. Тихомирова, з мислительною діяльністю пов'язані всі емоційні процеси – афекти, емоції, почуття. Результати його досліджень переконливо доказують як сам факт емоційної регуляції мислительної діяльності, так і те, що емоційна активація є необхідною умовою продуктивної інтелектуальної діяльності. Здивування, сумнів, радість успіху стимулюють пошук, пробуджують бажання доводити роботу до кінця [13].

Проблему ролі і розвитку інтелектуальних почуттів у пізнавальній діяльності людини досліджував В.Л. Поплужний. Вчений дійшов висновку, що інтелектуальні почуття відображають ставлення суб'єкта до предмета пізнання і до самого процесу пізнання. Якщо в естетичних і моральних почуттях ми переживаємо те, що пізнаємо, то в інтелектуальних почуттях – те, що і як пізнаємо [11]. У контексті нашого дослідження дані положення набувають фундаментального значення.

У наш час на пострадянському просторі проблема емоційного інтелекту активно обговорюється і висвітлюється у працях таких вчених: І.М. Андрєєвої, О.І. Власової, С.П. Дерев'янка, Г.Г. Гарскової, Н.В. Ковриги, Д.В. Люсіна, М.О. Манойлової, Е.Л. Носенко та ін.

Зазначимо, що аналіз наукових джерел з проблеми дослідження показав, що у психологічній науці використовується низка термінів, пов'язаних з емоційним інтелектом, зокрема такі: "емоційна розумність" (Е.Л. Носенко), "емоційне самоусвідомлення (О.І. Власова), "емоційна компетентність" (К. Саарні), "емоційне мислення" (О.К. Тихомиров), "емоційна грамотність" (К. Стайнер), "емоційна обдарованість" та ін.

Проаналізуємо, перш за все, зміст поняття "емоційний інтелект".

Російський вчений Д.В. Люсін запропонував трактувати емоційний інтелект як "здібності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними". Д.В. Люсін стверджує, що емоційний інтелект краще трактувати саме як когнітивну здібність, і не включати до його складу особистісні якості, які можуть сприяти кращому чи гіршому розумінню емоцій, але не є структурними компонентами EQ [8].

Г.Г. Гарскова, обґрунтовуючи визначення даного поняття, його відмінність від загального інтелекту та значення для діяльності людини, стверджує: "Емоційний інтелект – це здатність розуміти ставлення особистості, репрезентовані в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу і синтезу" [4, с. 26]. Багато авторів, зокрема І.М. Андрєєва, Дж. Майєр, П. Саловей, розглядають емоційний інтелект як "сукупність ментальних здібностей".

На нашу думку, емоційний інтелект – це інтегративна особистісна властивість, яка зумовлюється динамічною єдністю афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, конативних і мотиваційних особливостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму, сприяє самопізнанню і самореалізації через збагачення емоційного і соціального досвіду.

Згідно з концепцією Г. Гарднера [15], у структурі емоційного інтелекту необхідно розглядати внутрішньоособистісний (спрямований на власні емоції) та міжособистісний (спрямований на емоції інших людей) компоненти. Перший характеризується такими складовими, як самосвідомість, рефлексія, самооцінка, самоконтроль, мотивація досягнень. Другий компонент включає емпатію, толерантність, комунікабельність, конгруентність, діалогічність.

Слід зазначити, що теоретичні підходи до розуміння структури емоційного інтелекту також значно різняться серед авторів.

**Модель здібностей.** Так, наприклад, Дж. Майєр та П. Саловей [17] виділили чотири компоненти емоційного інтелекту:

- 1) ідентифікація емоцій – здатність помічати наявність емоцій, ідентифікувати їх, адекватно виражати та розрізняти справжні переживання та їх імітацію;

- 2) використання емоцій для підвищення ефективності мислення та інтелектуальної діяльності, спрямування уваги на важливі події, уміння стимулювати переживання, що сприяють вирішенню завдань;
- 3) розуміння емоцій – здатність розуміти взаємозв'язок між емоціями, думками і поведінкою; можливість усвідомити цінність емоцій; причини виникнення емоційних переживань;
- 4) управління емоціями – здатність до їх контролю, зниження прояву та інтенсивності негативних емоцій, уміння стимулювати прояв позитивних емоційних переживань.

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

**Змішана модель**, де емоційний інтелект розглядається як сукупність розумових і особистісних якостей. Так, американський психолог Р. Бар-Он виділив п'ять компонентів емоційного інтелекту, кожен з яких містить певні особистісні якості [14]:

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.

Таким чином, аналіз авторських концепцій емоційного інтелекту свідчить про те, що його структурні компоненти співвідносяться з певною групою здібностей – когнітивних, емоційних, особистісних, соціальних. Узагальнивши науковий доробок з означеної проблеми дослідження, у структурі емоційного інтелекту особистості ми виділяємо:

- раціональний (гностичний) компонент (система знань про сутність емоційних явищ, структуру емоційної сфери, функції та особливості прояву емоцій та почуттів; загальнокультурна компетентність; творче мислення, внаслідок якого емоційний інтелект виступає як різновид соціальної творчості);
- емоційний компонент (емоційне самопочуття; уміння розуміти власні емоції та почуття, пізнавати емоційні стани інших людей, адекватно проявляти емоційне ставлення, емпатію, інтерес до іншої людини, перцептивно-рефлексивні уміння; високий рівень ідентифікації з виконуваними професійними та соціальними ролями; позитивна Я-концепція; адекватні вимогам діяльності (навчальної, професійної та ін.) психоемоційні стани; експресивні уміння);
- конативний компонент (емоційна саморегуляція поведінки, діяльності; уміння керувати ситуацією міжособистісної взаємодії з іншими, застосувати конструктивні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях; статусно-рольові позиції);

- комунікативний компонент (гуманістична установка на спілкування, готовність вступати в діалогічні взаємини; знання про стилі спілкування, у тому числі професійного, зокрема про особливості власного комунікативного стилю; загальні та специфічні комунікативні уміння, які дозволяють успішно встановлювати емоційний контакт із співрозмовником; культура мовлення).

Таким чином, аналіз теоретичних джерел з проблеми дослідження свідчить про те, що емоційний інтелект – це складне структурне утворення.

В Україні вивчення емоційного інтелекту набуло значного поштовху в зв'язку з дослідженнями І.Ф. Аршави, О.І. Власової, С.П. Дерев'янка, Н.В. Ковриги, Е.Л. Носенко та ін. А це, в свою чергу, дозволяє розширити проблематику досліджень, залучити нові джерела, зіставити традиційні підходи з новітніми, осмислити вітчизняний досвід в контексті світового.

Специфічний теоретико-методологічний підхід до вивчення емоційного інтелекту розроблено Е.Л. Носенко [9]. Емоційний інтелект розглядається у контексті єдності зовнішнього і внутрішнього щодо детермінації психічного. На думку Е.Л. Носенко, емоційний інтелект як аспект виявлення внутрішнього світу особистості відображає міру розумності ставлення людини до світу, до інших та до себе як суб'єкта життєдіяльності. Йому притаманні внутрішні (диспозиційні) та зовнішні (ті, що виявляються в ознаках перебігу емоційного процесу) компоненти, котрі зумовлюють стресозахисну та адаптивну функції цієї інтегральної особистісної властивості [10, с. 95].

Як показав аналіз наукових джерел, у сучасній психології виділено такі функції емоційного інтелекту: стресозахисну та адаптивну (І.Ф. Аршава, С.П. Дерев'янка, Н.В. Коврига, Е.Л. Носенко), рефлексивну та регулятивну (С.П. Дерев'янка).

На нашу думку, функціональні характеристики емоційного інтелекту представлені системою емоційних ставлень до себе як суб'єкта пізнання, до світу та інших людей, які відображаються у соціальній взаємодії. Емоційний інтелект необхідно розглядати в контексті категорії "діяльність", оскільки він розвивається і проявляється у діяльності, у процесі спілкування, взаємодії з іншими людьми.

Практичний інтерес до проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості зумовлений тим, що вона має прикладний аспект, зокрема: у сфері лідерства і управління (Д.Д. Гастелло, Д. Гоулман, В.М. Єрмаков, А.В. Мітлош, А.С. Петровська), у сфері освіти (Е. Аронсон, М.О. Манойлова), у сфері бізнесу. Емоційний інтелект розглядається як один із провідних чинників забезпечення успішності життєдіяльності людини.

Хоча проблема емоційного інтелекту і має практичну значущість, однак сьогодні, на думку багатьох дослідників, все ще залишається проблематичним визначення рівня розвитку емоційного інтелекту на основі кількісних показників, вимірювання коефіцієнту EQ. Серед психодіаг-

ностичних методик і тестів зарубіжних авторів найбільш відомими є такі:

1. Методики, які спрямовані на вивчення окремих характеристик особистості, що входять до складу емоційного інтелекту. До них належить багатофакторна шкала емоційного інтелекту MEIS, яка була розроблена у 1999 році Дж. Майером, П. Саловеєм і Д. Карузо.
2. Методики, які базуються на самоаналізі і самооцінці досліджуваних. Наприклад, анкета EQ-і для визначення коефіцієнта емоційності Р. Бар-Она. Вона визначає п'ять основних компонентів емоційного інтелекту: внутрішньо особистісний (самоповага), міжособистісний (співчуття, відповідальність), пристосування (здатність адаптувати свої емоції до нових умов), управління стресом (толерантність до стресу) і загальне самопочуття, настроїв (рівень оптимізму).
3. Методики "мультиоцінок", у яких передбачається проведення опитування не тільки досліджуваного, але й "експертів", тобто людей, які йому знайомі (батьків, друзів, колег). Одним із них є тест Еі-360, розроблений у 2000 році Дж.П. Пауліу-Фрай.

Заслужують на увагу психодіагностичні методики для дослідження емоційного інтелекту, які розроблені вітчизняними вченими: опитувальник EmIn Д.В. Люсіна, методика М.О. Манойлової. Однак намічені провідними психологами підходи до визначення коефіцієнта EQ поки що не отримали належної розробки і проблема психологічної діагностики емоційного інтелекту все ще залишається не розв'язаною.

Зауважимо, що існують різні точки зору щодо можливостей розвитку емоційного інтелекту. Низка вчених (Дж. Майер, П. Саловеї) вважають, що підвищити рівень емоційного інтелекту неможливо, оскільки це відносно стійка властивість людини. Суть іншої точки зору (Д. Гоулман) зводиться до того, що емоційний інтелект можна розвивати у будь-якому віці, починаючи з дитинства, та вдосконалювати у дорослому віці.

Якщо емоційний інтелект, як стверджують автори, справді можна розвивати, то необхідно, на нашу думку, впроваджувати у сферу освіти психолого-педагогічні технології цілеспрямованого формування емоційної компетентності як учнів, так і їх вчителів і батьків, проводити систематично просвітницьку та тренінгову роботу з ними. Це пов'язано з тим, що сучасна школа націлена переважно на розвиток академічних здібностей учнів, на інтелектуальну сферу особистості (формування знань, умінь і навичок), тоді як емоційному розвитку школярів не приділяється належна увага, хоча, як відомо, одним із елементів змісту освіти є формування емоційно-ціннісного ставлення людини до себе, до інших людей, до навколишньої дійсності (І.Я. Лернер). Наслідки емоційної неосвіченості виявляються сьогодні у значному збільшенні міжособистісних конфліктів, зростанні випадків депресії, жорстокості, насильства. Тому, як справедливо зазначає І.М. Андреева, розвиток емоційного інтелекту може розглядатися як фактор підвищення психологічної культури суспільства в цілому[1, с. 85].

**Висновки.** Таким чином, проблема емоційного інтелекту, незважаючи на те, що має практичну значущість, по сьогоднішній день залишається недостатньо дослідженою як у теоретичному плані, так і в експериментальному, і потребує ґрунтовного наукового обґрунтування, яке буде перспективою наших подальших досліджень. Нова парадигма освіти вимагає віднайти розумний баланс між мисленням та емоціями, встановити гармонію між головою і серцем.

1. *Андреева И.Н.* Эмоциональный интеллект: исследования феномена / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С.78-86.
2. *Выготский Л.С.* Мышление и речь : собр. соч. : в 6 т. / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика, 1982. – Т.2. – С.5-361.
3. *Власова О.І.* Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку / О.І. Власова. – К. : ВПЦ "Київський університет", 2005. – 308 с.
4. *Гарскова Г.Г.* Введение понятия "эмоциональный интеллект" в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Тезисы науч.-практ. конф. "Ананьевские чтения". – СПб. : Изд-во СПб. ун-та, 1999. – С. 26.
5. *Дерев'янюк С.П.* Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах / С.П.Дерев'янюк // Соціальна психологія. – 2008. – № 1. – С.96-104.
6. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб : Питер, 2002. – 752 с.
7. *Коврига Н.В.* Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. ... дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Н.В. Коврига. – К., 2003. – 20 с.
8. *Люсин Д.В.* Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3-22.
9. *Носенко Е.Л.* Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. – К. : Вища школа, 2003. – 126 с.
10. *Носенко Е.Л.* Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості / Е.Л. Носенко // Психологія і суспільство. – 2004. – № 4. – С.95-109.
11. *Поплужный В.Л.* Роль и развитие интеллектуальных чувств в познавательной деятельности личности: дис... канд. психол.наук : 731 / В.Л. Поплужный. – К., 1969. – 263 с.
12. *Рубинштейн С.Л.* Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1976. – 416 с.
13. *Тихомиров О.К.* Эмоции в структуре мыслительной деятельности / О.К. Тихомиров // Психология мышления. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – С.87-106.
14. *Bar-On R.* Emotional Intelligence in Men and Women: Emotional Quotient Inventory: Technical Manual / R. Bar-On. – Toronto : Multi-Health Systems, 1997.
15. *Gardner H.* Multiple intelligences: the theory in practice / H. Gardne. – New York : Basic Books, 1993. – 304 p.
16. *Goleman D.* Emotional intelligence / D. Goleman. – New York : Bantam Books, 1995. – 352 p.
17. *Mayer J.D., Salovey P.* The Intelligence of emotional intelligence / J.D. Mayer, P. Salovey // Intelligence. – 1993. – V.17. – № 4. – P. 433-442.

*In this article analyses theoretical concept and model of emotional intelligence, developed in the Ukrainian and foreign psychology. Describes the definition and structure of emotional intelligence, its functions and features of the development.*

**Keywords:** *emotional intelligence, emotions, thinking, emotional competence.*