

УДК 159.9

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ****П. Г. ПОРТНОВА***(Представлено: д-р психол. наук, проф. И. Н. АНДРЕЕВА)*

*В статье рассматриваются теоретические подходы к феномену «эмоциональный интеллект» в рамках различных теорий зарубежной и отечественной психологии. Представлена специфика эмоционального интеллекта в период ранней взрослости.*

В 1908 г. впервые в истории психологии была предложена модель, предполагающая взаимосвязь эмоциональной и когнитивной сфер психики, которая являлась очень близкой по содержанию к понятию «эмоциональный интеллект». Немецкий ученый Г. Мейер выделил «логическое» и «эмоциональное» мышление, которое тесно связано с эмоциональной сферой человека. Однако Г. Мейер не выделял «эмоциональное мышление» как самостоятельный вид мышления.

В 1988 г. клинический психолог Рувен Бар-Он ввел понятие эмоционально-социального интеллекта, предположив, что он состоит из личных, а также межличностных способностей, навыков и умений, которые, объединяясь, определяют поведение человека [8].

Термин «эмоциональный интеллект» впервые был введен американскими психологами Дж. Мейером и П. Сэловеем в 1990 г. В этом же году учёные опубликовали статью под названием «Эмоциональный интеллект». В это время психологи определили его как компонент социального интеллекта, который включает в себя способность отслеживать собственные чувства и чувства других людей, различать их и использовать данную информацию для управления собственным мышлением и действиями.

В 1990-е годы появились модели, представляющие несколько иной взгляд на эмоциональный интеллект. Наиболее известными являются, модели Д. Гоулмена и Р. Бар-Она.

Учёный Д. Гоулмен придерживался модели П. Сэловея и Дж. Мэйера, однако добавил к выделенным ими компонентам ещё несколько, а именно социальные навыки, энтузиазм и настойчивость. Таким образом, он соединил когнитивные способности с личностными характеристиками. В своих работах Д.Гоулмен предположил, что эмоциональный интеллект — можно развивать в течение жизни, что будет способствовать достижению успехов в профессиональной и личной жизни. По мнению учёного, эмоциональный интеллект даёт возможность погрузиться в свои эмоции и проанализировать их, а также развить навык управления своими эмоциями. Таким образом, Дэниэл Гоулмен рассматривает эмоциональный интеллект как способность осознавать свои эмоции и эмоции других, чтобы мотивировать себя и других, управлять эмоциями наедине с собой и при взаимодействии с другими [2].

Психолог Р. Бар-Он в своей модели выделил пять сфер компетентности, которые можно отождествить с пятью компонентами эмоционального интеллекта. Каждый из этих компонентов состоит из нескольких субкомпонентов: познание себя (осознание своих эмоций, независимость, уверенность в себе, самоактуализация, самоуважение), навыки межличностного общения (эмпатия, социальная ответственность и межличностные взаимоотношения), способность к адаптации (гибкость, решение проблем, связь с реальностью), управление стрессовыми ситуациями (контроль за импульсивностью и устойчивость к стрессу), преобладающее настроение (счастье и оптимизм). Кроме того, учёный считает, что эмоциональный интеллект — это «набор некогнитивных способностей, компетенций и навыков, которые влияют на способность человека справляться с вызовами и давлением внешней среды». Таким образом, Р. Бар-Он не относит эмоциональный интеллект к когнитивным способностям [8].

В зарубежной и отечественной психологии создано большое количество моделей эмоционального интеллекта и методик его исследования. Изучая эмоциональный интеллект, необходимо обратить внимание на то, что между зарубежными и отечественными исследователями нет единого мнения о том, какие преимущества могут иметь люди, обладающие данным видом интеллекта.

Такие отечественные психологи, как Л.С. Выготский, А.Р. Лурия, С.Л. Рубинштейн, Б.В. Зейгарник, А.Н. Леонтьев и О.К. Тихомиров, в своих трудах отражали теорию о единстве интеллекта и аффекта. Согласно Л.С. Выготскому, между эмоциональными и интеллектуальными процессами мышления существует закономерная связь, а развитие эмоций идет в единстве с развитием мышления. Следовательно, эмоция – одна из составляющих мышления. По мнению С.Л. Рубинштейна, эмоции человека представляют собой единство эмоционального и интеллектуального. Любая эмоция рассматривается учёным как «единство переживания и познания». Согласно А.Н. Леонтьеву мышление имеет эмоциональную регуляцию. Эмоции выступают результатом когнитивной обработки информации, т.е. оценка ситуации, сопоставление средств достижения цели, объяснение своего состояния.

Советский психолог О.К. Тихомиров считал, что с мыслительной деятельностью связаны все эмоциональные явления – аффекты, эмоции, чувства. Кроме того, степень активности эмоциональной регуляции влияет на продуктивность интеллектуальной деятельности [7].

Интересную точку зрения представляет А.В. Гуськова, которая убеждена, что «Эмоциональный интеллект – есть набор способностей и соотношение когнитивных, личностных и мотивационных черт». Объединяя когнитивные способности и личностные характеристики, А.В. Гуськова добавляет мотивацию, что отличает ее подход от ряда других, так как мотив – это основа принятия решений, выбора целей и средств их достижения [3].

Учёный А.Н. Крайторов рассматривает эмоциональный интеллект как специфическую социальную способность в следующих аспектах:

- 1) в рамках социально-перцептивных способностей;
- 2) в рамках социальной техники общения;
- 3) в рамках социального взаимодействия и принятия решений [4].

По мнению М. А. Манойловой, эмоциональный интеллект – это «способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого». Она рассматривает эмоциональный интеллект как совокупность программ-«регуляторов» и «мотиваторов» деятельности и общения, отвечающих за понимание себя и других людей, саморегуляцию и социальное поведение личности. Манойлова выделяет в структуре эмоционального интеллекта два аспекта: внутриличностный и межличностный, или социальный (способность управлять собой и способностью управлять отношениями с людьми). Первый аспект включает: осознание своих чувств, самооценку, уверенность в себе, ответственность, терпимость, самоконтроль, активность, гибкость, заинтересованность, открытость новому опыту, мотивацию достижения, оптимизм. Второй аспект включает: коммуникативность, открытость, эмпатия, способность учитывать и развивать интересы другого человека, уважение к людям, способность адекватно оценивать и прогнозировать межличностные отношения, умение работать в команде. В качестве основных характеристик эмоционального интеллекта выделяются эмпатия, толерантность, ассертивность и самооценка [6].

В практике, наиболее популярной, стала модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, в которой эмоциональный интеллект рассматривается как способность к пониманию своих и чужих эмоций, управлению ими.

Под способностью к пониманию и управлению эмоциями Д.В. Люсин понимает следующее.

Способность к пониманию эмоций означает, что человек:

- может распознать эмоцию, т.е. установить факт наличия эмоционального переживания у себя или другого человека;
- может идентифицировать эмоцию, т.е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение;
- понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек:

- может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего, приглушать чрезмерно сильные эмоции;
- может контролировать внешнее выражение эмоций;
- может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

В структуре эмоционального интеллекта Д.В. Люсин выделял межличностный и внутриличностный компоненты.

Межличностный эмоциональный интеллект связывает способности к пониманию и управлению чужих эмоций, внутриличностный – к пониманию и управлению собственными эмоциями.

По мнению Д.В. Люсина, внутриличностному эмоциональному интеллекту присущи следующие характеристики: понимание собственных эмоций и чувств, их правильное распознавание и идентификация, осознание причин возникновения тех или иных эмоций и способность вербально их описывать; способность контролировать собственные эмоции и чувства, а также их проявление.

Межличностному эмоциональному интеллекту, на взгляд учёного, присущи следующие характеристики: понимание эмоций, окружающих на уровне интуиции, понимание эмоций других людей через внешнее проявление эмоций; способность управлять чужими эмоциями, умение вызывать «нужные» эмоции у людей и контролировать нежелательные.

Российский психолог Д.В. Люсин полагает, что способности к управлению эмоциями и их пониманию, связаны с общей направленностью личности на эмоциональную сферу, то есть, с интересом к собственному внутреннему миру и внутреннему миру окружающих, с ценностями, приписываемыми эмоциональным переживаниям, стремлению к психологическому анализу поведения.

На основе этих данных можно представить эмоциональный интеллект как конструкт, который с одной стороны связан с личностными характеристиками, а с другой – с когнитивными способностями.

Факторы, влияющие на эмоциональный интеллект, по мнению Д.В. Люсина:

- Когнитивные способности (скорость и точность переработки эмоциональной информации);
- Представления об эмоциях (как о ценностях, как о важном источнике информации о себе самом и о других людях и т.п.);
- Особенности эмоциональности (эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность и т. п.) [5].

В настоящее время структура эмоционального интеллекта включает четыре компонента, которые описывают четыре сферы эмоциональных умственных способностей, таких как: правильно различать собственные эмоции и эмоции других людей; использовать эмоции для улучшения эффективности мыслительной деятельности; осознавать значение эмоций; управлять эмоциями.

В настоящее время нет единой точки зрения и единого понимания эмоционального интеллекта. Существует большое количество определений эмоционального интеллекта. Однако, несмотря на это, их можно свести к единому мнению о том, что эмоциональный интеллект – это способность осознавать, как собственные, так и чужие эмоции, умение управлять ими, а также строить эффективные отношения с людьми.

Благодаря содержательной стороне термина, можно выделить основные признаки эмоционального интеллекта. К ним относятся: эмоциональная осведомленность, умение управлять эмоциями, побуждающими к действию, способность понимать эмоции окружающих, умение влиять на эмоции других людей, способность разделять подлинные эмоции и их имитацию, а также способность понимать причины и следствия эмоций [5].

При помощи эмоционального интеллекта люди могут распознать и выделить наиболее значимые для них эмоции, продемонстрировать их, осознавать причины их появления, управлять ими и наиболее эффективно применять их в своей деятельности. Развитие эмоционального интеллекта позволяет человеку сформировать навык сознательной регуляции эмоциональных состояний и навык конструктивного взаимодействия с людьми. В настоящее время высказываются мнения о большой успешности людей, которые обладают высоким уровнем развития эмоционального интеллекта. Их преимущество выражается в способности в эмоциональном самоуправлении.

Считается, эмоциональный интеллект наиболее явно проявляется в общении, что требует от людей понимания чужих эмоций. Попытка понять эмоции окружающих — кратчайший путь к установлению конструктивных отношений, взаимовыгодного сотрудничества, исключающего манипулирование.

В период ранней взрослости эмоциональный интеллект обладает специфическими особенностями, которые заключаются в относительно низком уровне развития его параметров, меньшей внутренней согласованности и качественном своеобразии стратегий эмоциональной саморегуляции. Эмоциональный интеллект в данный период развивается гетерохронно и также взаимосвязан с социометрическим статусом, а также со стилем межличностной коммуникации. Его уровень определяет качество межличностного общения человека. Также на данном этапе эмоциональная саморегуляция зависит от того типа деятельности, которым занимается человек. На стадии ранней взрослости личность активно включается в социальные отношения, стремится к установлению длительных позитивных эмоциональных связей [1].

Подводя итог, необходимо отметить, что существует множество мнений зарубежных и отечественных психологов по поводу определения и структуры эмоционального интеллекта. Однако в практике, наиболее популярной, стала модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина. Который определяет эмоциональный интеллект, как способность к пониманию своих и чужих эмоций, а также управлению ими.

В структуре эмоционального интеллекта данный учёный выделял межличностный компонент (понимание эмоций, окружающих на уровне интуиции, понимание эмоций других людей через внешнее проявление эмоций; способность управлять чужими эмоциями, умение вызывать «нужные» эмоции у людей и контролировать нежелательные) и внутриличностный компонент (понимание собственных эмоций и чувств, их правильное распознавание и идентификация, осознание причин возникновения тех или иных эмоций и способность вербально их описывать; способность контролировать собственные эмоции и чувства, а также их проявление).

В период ранней взрослости эмоциональный интеллект развивается гетерохронно, взаимосвязан с социометрическим статусом и со стилем межличностной коммуникации. Уровень эмоционального интеллекта определяет качество межличностного общения человека.

При помощи эмоционального интеллекта люди могут распознать и выделить наиболее значимые для них эмоции, продемонстрировать их, осознавать причины их появления, управлять ими и наиболее эффективно применять их в своей деятельности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Головей Л.А. Психологическая зрелость личности - СПб., «Скифия-Принт», 2014. – 240 с.
2. Гоулман, Д., Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта/ Гоулман, Д., Бояцис, Р., Макки, Э: под ред. М. Савина — М.: Альпина Паблицер, 2016. — 301 с.
3. Гуськова А.В. К вопросу об эмоциональном интеллекте // Вопр. психол. 2008. № 1. – С. 26.
4. Крайторов А.Н. Эмоциональный интеллект как интегративный феномен психологического знания в структуре социального и общего интеллекта // Научный альманах. – 2017.–№4-2(30).–С.212-215.
5. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Г.А. Емельянов, 2000. — 29–35 с.
6. Манойлова, М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов / М.А. Манойлова. – Псков: ПГПИ, 2004. – 60 с.
7. Тихомиров, О.К. Психология мышления. М.: Изд-во МГУ, 1984. — 272 с.
8. Bar-On, R. EQ-I Bar-On emotional quotient inventory: a measure of emotional intelligence / R. Bar-On. – Toronto : Multi-Health Systems, 1997. – XIV, 132 p.