

ПСИХОЛОГИЯ

УДК: 612.821.3.

DOI: 10.35254/bhu/16948130_2021_55_130

Сабилов Т.,

*Бишкекский государственный
университет
им. К.Карасаева,
преподаватель*

ФЕНОМЕН ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Аннотация

Статья посвящена рассмотрению понятия эмоционального интеллекта и его взаимосвязи с эмоциональной и когнитивной сферами психики. Актуальность работы связана с проблемой определения эмоционального интеллекта и важностью изучения данного феномена с позиции психологической науки. Проведён краткий экскурс в историю изучения проблемы психологии эмоций и чувств. Представлен теоретический анализ основных моделей эмоционального интеллекта на сегодняшний день. В данной работе установлено, что эмоциональный интеллект представляет собой сложный конструкт, который выражается в понимании эмоций и умении их контролировать. Изучена взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и рядом личностных характеристик. Обозначены основные механизмы формирования эмоционального интеллекта. Определено место эмоционального интеллекта в качестве системно-функционального свойства личности.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоции, чувства, мышление, когнитивная сфера, эмоциональная сфера, интеллект, регуляция эмоций, психика, способности.

ЭМОЦИОНАЛДЫК АКЫЛ КУБУЛУШ

Кыскача мазмуну

Макала эмоционалдык интеллект түшүнүгү жана анын психиканын эмоционалдык жана когнитивдик чөйрөлөрү менен байланышы каралды. Иштин актуалдуулугу психологиялык илимий аспектиде эмоционалдык интеллекттин жана аны изилдөөнүн мааниси менен тыгыз байланышкан. Макалада сезимдерди жана эмоция психологиясын изилдөөнүн кыскача тарыхый экскурсу көрсөтүлдү. Психология илиминде бүгүнкү күнгө чейинки эмоционалдык интеллекттин негизги моделдерине теориялык талдоо кылынды. Бул эмгекте эмоционалдык интеллект сезимдерди түшүнүү жана аларды башкара билүү аркылуу туюнтулган татаал конструкция экендиги аныкталды. Эмоционалдык интеллект менен бир катар жеке мүнөздөмөлөрдүн ортосундагы байланыш изилденген. Эмоционалдык интеллектти калыптандыруунун негизги механизмдери көрсөтүлгөн. Системалык-функционалдык инсандык касиет катары эмоционалдык интеллекттин орду аныкталды.

Түйүндүү сөздөр: эмоционалдык интеллект, эмоциялар, сезимдер, ой жүгүртүү, таанып-билүү чөйрөсү, эмоционалдык чөйрө, интеллект, эмоциялардын жөнгө салынышы

PHENOMENON OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

Abstract

This article is devoted to investigation of emotional intelligence and interrelation between emotional and cognitive spheres. The relevance of the work is related with definition of emotional intelligence and importance of learning about it from the standpoint of psychological science. The article contains a short summary into the history of psychology of emotional and feelings. The theoretical analysis of emotional intelligence basic models is given. It is determined that the emotional intelligence is a composite construct which is based on understanding emotions and ability to manage them. Correlations between emotional intelligence and different personal characteristics are reviewed. The mechanisms that determine emotional intelligence are described.

Key words: emotional intelligence, emotions, feelings, thought, cognitive sphere, emotional sphere, intelligence, regulation of emotions, psyche, abilities.

Проблема изучения эмоционального интеллекта является одной из наиболее актуальных в психологии и смежных научных дисциплинах за последние несколько десятилетий. Заинтересованность исследователей в данном психологическом конструкте опосредована рядом причин как сугубо теоретического, так и прикладного характера. Эмоциональный интеллект (здесь и далее ЭИ) рассматривается в контексте одного из элементов в структуре общего интеллекта, а также изучается с позиции влияния на жизнь человека и его успешность в различных сферах его деятельности. Важно отметить, что умение понимать собственные эмоции и эмоции окружающих людей, умение контролировать свою эмоциональную сферу, является неотъемлемой частью социализации личности — от самого раннего детства и на протяжении всей последующей жизни. Однако, анализируя данный феномен, ряд исследователей отмечает тот факт, что понятие ЭИ является широко трактуемым и границы его определения зачастую размыты, что зачастую приводит к сложностям в диагностике конкретных элементов, относящихся к системе ЭИ.

Рассматривая ЭИ как сложный психологический конструкт, мы считаем важным выделить ряд основных категорий, в которых будем рассматривать суть изучаемого нами явления. К таким категориям мы относим понятие эмоций как психических процессов и категорию интеллекта, как систему когнитивных способностей человека. Выбор данных психологических категорий обусловлен тем, что эмоциональный интеллект, на наш взгляд, является связующим звеном между эмоциональной сферой человека и его когнитивными возможностями.

Эмоции как психическая сфера жизни людей и животных является одной из наиболее изученных в рамках современной науки. Об этом говорит большое количество проведённых исследований в различных научных отраслях, таких как психология, биология, физиология, и др. Одним из первых авторов, затронувших проблему изучения эмоциональной сферы живых существ, был Ч. Дарвин, чьи работы оказали большое влияние на последовавших за ним исследователей в этой области. Также к наиболее известным авторам в этой области мы можем отнести П. К. Анохина, П. В. Симонина, М. Арнольда, Г. Линдси, П. Экмана и прочих

Эмоции могут рассматриваться как одна из форм проявления психики, которая имеет важное биологическое, психологическое и социальное значение. Функционал эмоциональной сферы достаточно разнообразен и включает в себя информационную функцию, мотивационную, оценочную, защитную и экспрессивную. Однако, несмотря на разнообразие функциональных возможностей, которые достигаются за счёт формирования и развития эмоциональной сферы, все они подчинены наиболее важной и смыслообразующей функции — это возможность адаптации к изменяющимся условиям среды [7, с. 42].

Наряду с эмоциональной сферой, фундаментальным элементом психической жизни человека является наличие когнитивных возможностей и умений. Специалистами выделяются разнообразные когнитивные процессы, общим признаком для которых является возможность отражать внутреннюю и внешнюю среду, посредством

специфических для каждого процесса механизмов и особенностей [3, с. 22]. К подобным когнитивным процессам в психике принято относить ощущение и восприятие, которые основаны на способности анализаторной системы организма воспринимать действующие на него раздражители и обрабатывать на физиологическом и психическом уровнях; память как способность психики сохранять, запоминать, воспроизводить и забывать получаемую информацию; речь как способ взаимодействия людей друг с другом посредством физиологического аппарата и символических структур. В контексте рассматриваемой нами темы, наиболее актуальным психическим процессом выступает феномен мышления как способности анализировать и синтезировать получаемую информацию, делать определённый вывод, тем самым решая поставленные перед нами когнитивные задачи. И именно мышление как психический процесс зачастую либо отождествляется, либо рассматривается в связи с таким понятием как «интеллект».

Проблема изучения интеллекта является одной из наиболее сложных в рамках психологических дисциплин. На сегодняшний день существует ряд определений термина «интеллект», при помощи которых авторы стараются определить суть изучаемого ими явления. В частности, автор Р. Штернберг описывает интеллект как «способность человека достигать успех с позиции его индивидуальных стандартов, в рамках его социокультурного контекста» [2, с. 92]. По С. Л. Рубинштейну: «интеллект эквивалентен общей одарённости личности и представляет собой совокупность общих умственных способностей» [5, с. 96]. Автор Айзенк Г. считал, что интеллект необходимо рассматривать с позиции трёх разных концепций: а) интеллект как биологический феномен; б) интеллект как социокультурный феномен; в) интеллект как психометрическая характеристика. (Бирюкова А. Интеллект как основа развития личности).

Анализируя феномен интеллекта, важно понимать, что сложность заключается не только в широкой трактовке данного понятия, но и в выделении ряда специфических видов интеллектуальных особенностей, которые включают в себя уникальные особенности и свойства. Именно сложность анализа интеллекта как единого психического конструкта приводит к тому, что различные авторы выделяют специфические формы интеллекта. К таким видам интеллекта можно отнести абстрактный, конкретный и социальный интеллект Э. Торндайка, концепцию практического интеллекта Р. Стернберга, адаптивный интеллект Д. Уотсона, теорию профессионального интеллекта М. Смьюльсона и концепцию эмоционального интеллекта Дж. Мэйера и П. Сэловея [1, с. 3].

Наибольшее распространение, на сегодняшний день, получила именно модель эмоционального интеллекта, которая сформировалась в конце XX века. Впервые термин EQ или «emotional quotient» был введён физиологом Рувеном Бар-Оном в 1985 году. Под этим термином автор понимал «набор некогнитивных способностей, компетенций и навыков, которые влияют на способность человека справляться с вызовами и давлением внешней среды». Бар-Он обосновывал свои представления об особенностях эмоционального интеллекта

благодаря изучению людей, которые добились определённых успехов в жизни. В результате своих исследований он выделил компоненты, входящие в структуру ЭИ:

1) Познание себя, к которому относится умение осознавать свои эмоции, обладать личностной независимостью, достижение самоактуализации, уверенность в себе.

2) Навыки межличностного общения — где подразумевается способность человека к эмпатии и развитая социальная ответственность.

3) Способность к адаптации — гибкость в подходе к различным проблемам и способность не терять связь с реальностью.

4) Регуляция стресса — способность контролировать импульсивность и устойчивость к стрессогенным факторам.

5) Счастье и оптимизм как преобладающие состояния.

Анализируя подход Р. Бар-Она, можно прийти к выводу, что в данном случае в категорию ЭИ включены не только элементы, непосредственно относящиеся к эмоциональной сфере личности, но и ряд аспектов, которые затрагивают личностную сферу в целом.

Идеи Р. Бар-Она были продолжены и развиты авторами Питером Сэловеем и Джеком Майером в 1990 году. Авторы описывают ЭИ как способность понимать и распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, с целью управления ими в различных жизненных ситуациях и во взаимоотношениях с другими людьми [4, с. 208]. В теории Сэловея и Майера, которая была названа «теорией эмоционально-интеллектуальных способностей», разработана четырёхкомпонентная иерархическая модель ЭИ, включавшая в себя ряд последовательно развивающихся в жизни человека способностей: 1) идентификация эмоций; 2) понимание эмоций; 3) использование эмоций в мыслительной деятельности; 4) управление эмоциями. Авторы рассматривали каждую способность как элемент онтогенетического развития личности, где пересекались эмоции человека и его способности к познанию. Именно они и составляют, по мнению авторов, суть эмоционального интеллекта.

Обобщающим трудом, который суммировал первые наработки по новому направлению, выступила монография «Эмоциональный интеллект» Д. Гоулмена (1995). Основываясь на исследованиях П. Сэловея и Д. Майера, автор также выделяет четырёхкомпонентную структуру ЭИ, которая состоит из таких элементов как: 1) самосознание; 2) самоконтроль; 3) социальное понимание; 4) управление взаимоотношениями. В своём исследовании Д. Гоулмен показал наличие взаимосвязи между развитым эмоциональным интеллектом личности и её социальным успехом, подтверждая, тем самым идеи Р. Бар-Она. Также Д. Гоулмен в совместном исследовании с Р. Бояцисом и Э. Макки определил два различных типа навыков, которые характерны для людей с высоким уровнем EQ. К таким навыкам авторы отнесли следующие:

1) личностные навыки, куда входят способности, направленные на контроль человека за собственным эмоциональным состоянием;

2) социальные навыки — способности управлять

взаимоотношениями с окружающими людьми.

На территории постсоветского пространства наибольший вклад в изучение эмоционального интеллекта внёс исследователь Люсин Д. В. [4, с. 212]. Под ЭИ автор понимает способность в управлении эмоциями, как своими собственными, так и чужими. Развивая свою мысль, Люсин Д. В. описывает понимание эмоций как умение человека распознавать у себя эмоции, правильно идентифицировать их и вербально её выразить. Под управлением же эмоций подразумевается возможность контроля интенсивности сильных эмоций и правильное внешнее их выражение, при помощи мимики и жестов. Также Люсином Д. В. вводится разделение ЭИ на две категории: 1) внутриличностный эмоциональный интеллект и 2) межличностный эмоциональный интеллект.

По мнению Андреевой И. Н., наличие высоко развитого эмоционального интеллекта воздействует на проявление эмоциональных реакций со стороны человека, которые выражается в их естественности и позитивном отношении личности к способности переживать данные эмоции. В данном случае, автор трактует эмоциональный интеллект как способность человека взаимодействовать со своим внутренним миром, к которому относятся эмоции, чувства и желания; управлять эмоциональной сферой за счёт интеллектуальных процессов, таких как анализ и синтез [6, с. 63].

Таким образом, анализируя понятие «эмоциональный интеллект», важно отметить, что, несмотря на большое количество исследований, и теоретических разработок по этому вопросу, на сегодняшний день мы не можем с абсолютной уверенностью говорить о едином понимании данного феномена. Однако нельзя отрицать значимость данного психологического явления в нашей жизни. Проблема эмоционального интеллекта требует пристального внимания к себе со стороны исследователей, так как понимание одного позволит нам лучше понять устройство всей психической жизни человека.

Литература

1. Баурова Ю. В. Развитие эмоционального интеллекта в обучении взрослых / Ю. В. Баурова // Интернет-журнал «Мир науки», 2016. — № 4. — С. 1–9
2. Давыдова Ю. В. Особенности эмоционального интеллекта подростков / Ю. В. Давыдова // Вестник РУДН, «Психология и педагогика», 2007. — № 2. — С. 92–99
3. Мусаева Н. К. Качество и доступность социальной работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья в Кыргызстане: анализ результатов исследования / Н. К. Мусаева // Вестник БГУ им. К. Карасаева. — Бишкек, 2012. — № 3. — С. 21–24
4. Степанов И. С. Психологические факторы становления эмоционального интеллекта / И. С. Степанов // Вестник ЧГПУ, 2012. — № 11. — С. 205–217
5. Трошин П. Л. Интеллект и его виды. Нарушения интеллекта / П. Л. Трошин // European Science, 2016. — № 6. — С. 93–96
6. Шнайдер М. И. Основные направления исследования эмоционального интеллекта / М. И. Шнайдер // Гуманизация образования, 2016. — № 2. — С. 58–64
7. Юматов Е. А. Системная организация эмоций / Е. А. Юматов // Российский психиатрический журнал, 2018. — № 2 — С. 40–49