

СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Овсієнко В.С.

Науковий керівник – канд. філос. наук, доц. Бакаленко О.А.
Харківський національний університет радіоелектроніки
(61166, Харків, пр. Науки, 14, каф. філософії, тел. (057)702-14-65)

Nowadays, people with a high level of intelligence cannot achieve great career success. Usually, this is due to the lack of ability to understand and manage their own and other people's emotions. This is precisely the structural particles of emotional intelligence. By developing it, we can ensure success in leadership, people management, business and relationships with people in general.

Поняття «емоційний інтелект» (EQ) було введено в психологію в 1990 р. Дж. Мейером і П. Селовеєм. Вони визначили емоційний інтелект як «здібність сприймати та виражати емоції, розуміти та використовувати їх, управляти емоціями таким чином, щоб сприяти емоційному та інтелектуальному зростанню та благополуччю» [1]. Зростанню інтересу до емоційного інтелекту та його ролі у життєдіяльності людини сприяла праця американського психолога Д. Гоулмана «Emotional Intelligence», яка вийшла в США в 1995 році. Він висловив думку про те, що загальний інтелект тільки на 20% зумовлює успіх у житті людини, тоді як 80% залежить від інших факторів. Серед них значне місце посідає емоційний інтелект, який сприяє особистісному зростанню, ефективності професійної діяльності та кар'єрі людини [2].

Не зважаючи на спільну термінологію, вчені по-різному визначають сутність феномену емоційного інтелекту. Всі існуючі моделі можна об'єднати у три групи: моделі здібностей, моделі характеристик/рис, змішані моделі. Однією з перших була модель здібностей, яку описали у своїх теоріях Дж. Мейер, П. Селовеї, Д. Карузо. В цій моделі емоційний інтелект розглядається як сукупність ментальних здібностей щодо усвідомлення і розуміння власних емоцій і емоцій оточуючих. Компонентами емоційного інтелекту згідно поглядів Дж. Мейєра, П. Селовея, Д. Карузо є: сприйняття емоцій; використання емоцій для стимуляції мислення; розуміння емоцій та управління емоціями [1].

У рамках моделі характеристик/рис емоційний інтелект розглядається як сукупність рис особистості і поведінки, пов'язаних із емоціями. Наприклад, К. Петридіс виділив такі структурні елементи EQ: адаптивність; асертивність; сприйняття власних емоцій та емоцій інших людей; емоційна експресія; управління емоціями інших; регуляція емоцій; низька імпульсивність; здатність мати міцні міжособистісні стосунки;

адекватна самооцінка; самомотивація; соціальна поінформованість; управління стресом; емпатія; радість та задоволення життям; оптимізм [3].

Представники змішаних моделей – Д. Гоулман та Р. Бар-Он – інтерпретують EQ як складне психологічне утворення, яке має і когнітивну, і особистісну природу. Воно включає когнітивні, особистісні і мотиваційні риси, завдяки чому є близько пов'язаним з адаптацією до реального життя. Р. Бар-Он виділив п'ять компонентів емоційного інтелекту, кожен з яких містить певні особистісні якості: усвідомлення своїх емоцій; навички міжособистісного спілкування; адаптаційні здібності; управління стресовими ситуаціями; домінування позитивного настрою [3].

Існують різні точки зору і щодо можливостей розвитку емоційного інтелекту. Дж. Мейер та П. Селовей вважають, що підвищити рівень емоційного інтелекту неможливо, оскільки це відносно стійка властивість людини. Суть іншої точки зору (Д. Гоулман) зводиться до того, що цю якість можна розвивати в будь-якому віці, починаючи з дитинства, та вдосконалювати в дорослому віці [2]. Зокрема, Д. Гоулман пропонує наступні методи розвитку EQ:

- формувати здібності усвідомлювати і оцінювати свої емоції та їх інтенсивність, починаючи з базових станів (радість, смуток, злість);
- сприймати навколишній світ з різних точок зору;
- періодично ставити собі запитання про те, що ти відчуваєш, чи потрібно тобі це і як це змінити;
- вчитися визначати джерело і ступінь інтенсивності емоцій (наприклад, за шкалою від 1 до 10);
- розширювати діапазон емоцій – вчитися про них говорити, переводити їх в слова, скласти свою абетку емоцій;
- відвідувати тренінги у цій сфері [2].

В підсумку можна сказати, що розвиток емоційного інтелекту – шлях до забезпечення успішності життєдіяльності людини. Розвивати його краще з дитинства, адже саме тоді формуються наші емоції і сприйняття світу, перші контакти з соціумом. Щоб підвищити рівень EQ необхідно покращити кожен з його складових. Існує багато тренінгів та порад з самоконтролю, саморозуміння, самореалізації тощо, які можна легко знайти в Інтернеті чи в книгах з психології.

Перелік посилань

1. Mayer J.D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence / J.D. Mayer, P. Salovey // *Intelligence*. – 2000. – V. 12. – № 4. – P. 433– 442.
2. Goleman D. Emotional intelligence / D. Goleman. – New York: Bantam Books, 2009. – 352 p.
3. Темрук, О.В. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки / О.В. Темрук, Л.О. Колісник – Переяслав-Хмельницький, 2014. – С. 207 – 223.