

УДК 159.92 (07)

П 12

Софія ПАВЕЛЬЧУК

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФЕНОМЕН СУЧАСНОЇ НАУКОВОЇ ТА ПОПУЛЯРНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

У статті розглянуто феномен емоційного інтелекту з точки зору наукової та популярної психології. Проаналізовано підходи до розуміння і дослідження емоційного інтелекту. Визначено сутнісні відмінності у поглядах на це явище.

Ключові слова: емоційний інтелект, стрес, успіх, наукова психологія, популярна психологія.

Постановка проблеми. Як відомо, кожен історичний період у розвитку психологічної науки характеризується своїми пріоритетними напрямками і проблемами, різним рівнем популярності об'єктів дослідження. Розвиток емоційної культури людини стає однією з найбільш актуальних проблем сучасної психології. Це пов'язано, по-перше, з підвищенням емоціогенності сучасних життєвих умов. Прискорюється темп життя, збільшується кількість факторів стресу, зростає конкуренція і відповідальність за відсутності своєчасних можливостей для релаксації. Зазначені фактори призводять до підвищення частоти та інтенсивності емоційних навантажень, на які людина реагує переживаннями тривожності, безпорадності, туги і відчаю. Деструктивні для здоров'я стресові реакції є результатом низького рівня сформованості у людини так званої "культури емоцій". Уявлення, яке ще до недавнього часу існувало в психології, що для збереження фізичного та психічного здоров'я слід уникати стресів, – "дещо спрощене". Існують стресогенні фактори, які неможливо усунути з нашого життя (наприклад, втрата близьких). Уникаючи стресів, людина ризикує втратити низку

можливостей, які несуть у собі потенціал особистісного зростання. Замість безуспішних спроб виключити стрес потрібні зусилля на розробку стратегії протистояння йому.

Сьогодні у закордонній та вітчизняній психології спостерігається зростання інтересу до вивчення емоційного інтелекту. Увага дослідників до проблеми емоційного інтелекту, на думку американського психолога Дж. Б. Керролла [18], пов'язана з тим, що цей конструкт добре узгоджується з уявленнями життєвої психології і розширює наукові уявлення про різноманітність людських здібностей, тим самим збагачуючи психологію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій і популярній літературі почало з'являтися усе більше робіт, присвячених здібностям у соціальній та емоційній сфері, було отримано стільки нових фактів та здійснено стільки нових теоретичних розробок, що, як зазначав Керролл Ізард, з повним правом можна було говорити про переворот у цій сфері. Крім того, проблемою ідентифікації та розуміння емоцій займалися не тільки психологи, а й фахівці інших наук – еволюційні біологи, психіатри, програмісти, які виявили багато здібностей людини в цій галузі досліджень. Для того, щоб уникнути різночитання при дослідженні проблеми ідентифікації та розуміння емоцій людиною, американські психологи П. Селовеї і Дж. Мейер у 1990 р. запропонували, щоб ці здібності становили унітарне поняття – “емоційний інтелект”. Самі автори розглядають емоційний інтелект як підструктуру соціального інтелекту, яка містить здатність відстежувати власні та чужі почуття і емоції, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для спрямування мислення і дій. Цими ж вченими була розроблена перша і найвідоміша у науковій психології модель емоційного інтелекту. Це складний конструкт, що складається зі здібностей трьох типів: 1) ідентифікація і вираження емоцій; 2) регуляція емоцій; 3) використання емоційної інформації в мисленні і діяльності.

Сучасні філософи, услід за мислителями давнини, підкреслюють актуальність проблеми розвитку емоційної компетентності – відкритості людини своїм емоційним переживанням [13], пов'язуючи її можливості з гармонійною взаємодією серця і розуму, афекту та інтелекту. Наведемо на підтвердження цього актуальне для теми нашої статі висловлювання Ошо (Раджниша): “Щоб інтелект пере-

творити на розум, абсолютно необхідно відкрити спочатку своє серце ... Розум – це інтелект, налаштований у лад з вашим серцем” [11, 316].

У теоретичному плані концепція емоційного інтелекту відображає ідею єдності афективних та інтелектуальних процесів. З точки зору практики цей конструкт отримав свій розвиток у зв'язку з дослідженням успішності людини в різних сферах життя і діяльності. Перспективність і обґрунтованість використання поняття емоційного інтелекту показані в безлічі робіт, виконаних у межах різних галузей психології.

Так, наприклад, у дослідженнях Д. Гоулман [5] емоційний інтелект розглядається основоположним фактором успішності життєдіяльності людини; в роботах С. Андерсона [3], Ф. Діна, Дж. Сіаррочі та ін. як передумова психічного і фізичного здоров'я. Роль емоційного інтелекту як чинника продуктивної соціально-психологічної адаптації студентів вивчена С. Дерев'янку [7], як інтраособистісного фактора ефективної соціалізації молоді С. Богомаз і Т. Шемякіною [16]; як умова і фактор ефективної управлінської діяльності емоційний інтелект вивчався А. Петровською [12]. У роботі О. Айгунової емоційний інтелект розглянутий як важливий елемент потенціалу особистості математично обдарованих учнів юнацького віку [1].

Загалом дослідники однак не визнали факту, що високий рівень емоційного інтелекту є передумовою просоціальної та іншої позитивної поведінки, а низький рівень його розвитку пов'язаний з різними формами соціальної дезадаптації.

У зв'язку з різноспрямованістю і багатоаспектністю розгляду емоційного інтелекту виникає необхідність у систематизації уявлень про цей психологічний феномен у межах сучасної наукової та популярної психології, що і стало *метою* цієї статті.

У сучасному суспільстві проблема компетентності у розумінні та вираженні емоцій постає досить гостро, оскільки в ньому штучно насаджується культ раціонального ставлення до життя, втілений в образі якогось еталона – непохитного і ніби позбавленого емоцій. Водночас К.Д. Ушинський, підкреслюючи соціальний зміст емоцій, зазначав, що суспільство, яке дбає про освіту розуму, здійснює великий промах, бо людина більшою мірою людина в тому, як вона відчуває, ніж як думає [14]. Дійсно, культ

раціональності і високий освітній ценз безпосередньо не забезпечують гуманістичний світогляд і емоційну культуру людини.

На думку Е. Яковлевої, усвідомлення власної індивідуальності є усвідомленням власних емоційних реакцій і станів, що вказують на індивідуальне ставлення до подій [17].

Відомо, що заборона на емоції веде до їх витіснення зі свідомості; зі свого боку, неможливість психологічної переробки емоцій сприяє розростанню їх фізіологічного компонента. У сучасному цивілізованому суспільстві постійно зростає кількість людей, що страждають невротами. З особливою силою і виразністю емоційні проблеми проявляються у людей зі зниженим рівнем самоконтролю. Вийшовши з-під контролю свідомості, емоції перешкоджають здійсненню намірів, порушують міжособистісні відносини, не дають змоги належно виконувати службові та сімейні обов'язки, ускладнюють відпочинок і погіршують здоров'я [4].

Розв'язанню проблеми емоційних і психосоматичних розладів могла б сприяти цілеспрямована робота з розвитку емоційної мудрості, тієї здатності, яка в сучасних зарубіжних і вітчизняних дослідженнях називається емоційним інтелектом [2; 4; 15; 17].

Американськими психологами Дж. Мейером, Д. Карузо, П. Селовеєм сформульовано теоретичне положення про те, що емоційний інтелект може розглядатися як важливий психологічний ресурс особистості, розвиток якого, з одного боку, сприяє оптимальному функціонуванню людини, встановленню конструктивних і взаємно продуктивних міжособистісних відносин, а з іншого, знижує ризик виникнення різних форм особистісної деструкції та соціальної дезадаптації.

Емоційний інтелект описується в літературі як абсолютний ключ до успіху у всіх сферах життя: у школі, на роботі, в стосунках. Наприклад, емоційний інтелект негативно корелює з проблемною поведінкою, такою, як агресія і вживання наркотиків [19], з високим рівнем особистісної тривожності у підлітків [2] і позитивно – з організаторськими здібностями [3]. Це тільки один з багатьох факторів індивідуальності, хоча він частіше діє як позитивний фактор, однак у деяких аспектах може розглядатися як негативний. Приміром, традиційні погляди на емоційний інтелект можуть набувати маніпулятивних конотацій, якщо не береться до уваги той факт, що аналіз власних емоцій або емоцій інших людей

допомагає регулювати поведінку у більш просоціальному стилі [19]. На противагу поширеній думці про те, що людина з високим рівнем емоційного інтелекту завжди контролює власні емоції, Дж. Мейер стверджує, що емоційний інтелект не залежить від емоційного стану. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту може бути сумною або пригніченою, оскільки може мати для цього причини, причому “вибиратися” з негативного емоційного стану вона буде не обов’язково швидко чи легко. Єдина позиція, за якою популярна та наукова концепції емоційного інтелекту дійшли згоди, полягає в тому, що емоційний інтелект розширює уявлення про те, що означає бути розумним [19].

Оптимістичний підхід до емоційного інтелекту як до предиктора всіх життєвих досягнень характерний і для деяких вітчизняних підходів до його вивчення. На думку Е. Носенко [9], поняття емоційного інтелекту органічно вписується в контекст суб’єктно-діяльнісного підходу в дослідженні психології особистості, заснованого представником радянської психології С. Рубінштейном, який розглядав особистість як єдність трьох модальностей: “можу”, “хочу”, “який я є”. Емоційний інтелект включає ознаки ефективності функціонування особистості у всіх трьох виділених модальностях суб’єкта активності. Фактично, емоційний інтелект і є тим самим механізмом “креативної активності” людини, тією творчою силою, завдяки якій особистість сама створює ієрархію власних потреб і є творцем власної долі. Очевидно, що при такому підході складно чітко розмежувати емоційний інтелект і емоційну креативність. Якщо говорити про прогностичну цінність емоційного інтелекту, то такого роду твердження видаються перебільшеними й необґрунтованими. Як зазначає Дж. Мейер, популярна модель емоційного інтелекту містить у собі припущення, що можна передбачати найважливіші життєві досягнення, використовуючи списки якостей, які, по-перше, значно різняться у різних авторів, по-друге, часом досить далекі від понять “емоції” і “інтелект”. На думку Дж. Мейера, емоційний інтелект можливо, є причиною лише 1 – 10% (згідно з іншими даними, 2 – 25%) найважливіших життєвих патернів і результатів.

Поняття емоційного інтелекту в його популістичній іпостасі часто трапляються у літературі, присвяченій проблемі ефективного лідерства. Емоційний інтелект у популярній (ненауковій) психо-

логії представлений теорією Д. Гоулмена, яка є змішаною моделлю емоційного інтелекту. Д. Гоулмен говорить про наше ставлення до самого себе та ставлення до власних стосунків. Емоційний інтелект – це здатність людини тлумачити власні емоції і емоції навколишніх для того, щоб використовувати отриману інформацію для реалізації власних цілей. Виокремлюються чотири головні складові емоційного інтелекту: самосвідомість, самоконтроль, емпатія, навички відносин. Деніел Гоулман поряд з ними вказує ще й п'яту – мотивацію.

Таблиця 1

Структура емоційного інтелекту

СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ		
Ідентифікація та вираження емоцій	Регуляція емоцій	Використання емоцій у мисленні та діяльності
<ul style="list-style-type: none"> • власних (вербальні або невербальні); • інших людей (невербальне сприйняття або емпатія) 	<ul style="list-style-type: none"> • власних; • інших людей 	<ul style="list-style-type: none"> • пластичне планування; • творче мислення; • переключення уваги; • мотивація.

Розглядаючи зв'язок емоційного інтелекту і лідерства, Р. Бояціс, Д. Гоулман і Е. Маккі ввели поняття “емоційне лідерство”. У своїй однойменній книзі вони впевнено підкреслюють, що в здібностях, які відрізняють видатних лідерів від інших, 80 – 90% – а іноді й більше – складають навички емоційного інтелекту.

Компоненти емоційного інтелекту та лідерські здібності, за Д. Гоулманом [5], взаємопов'язані. Зокрема, ним виокремлюються особистісні та соціальні навички.

До особистісних навичок належать самосвідомість та самоконтроль.

Самосвідомість характеризується точною самооцінкою, впевненістю у собі та емоційною самосвідомістю. Лідери з високою самооцінкою зазвичай точно знають свої сильні сторони та усвідомлюють межі власних можливостей. Вони з готовністю освоюють нові навички, якими погано володіють, та схвалюють конструктивну критику і відгуки щодо власної роботи. Точне знання про власні здібності дає змогу лідерам повноцінно використовувати свої сильні сторони. Впевнені у собі лідери з радістю беруться за складні завдання. Такі керівники не втрачають відчуття реальності, володіють почуттям власної гідності, що виокремлює їх на фоні групи. Лідери з високою емоційною самосвідомістю прислухаються до власних внутрішніх відчуттів і усвідомлюють вплив своїх почуттів на власний психологічний стан та робочі показники. Вони чутливі до своїх головних цінностей і часто здатні інтуїтивно обирати найкращий спосіб поведінки в складній ситуації, сприймаючи картину загалом. Лідери, що наділені розвинутою емоційною самосвідомістю, часто бувають справедливими та щирими, здатні відкрито говорити про власні почуття та вірять у свій ідеал.

Самоконтроль, своєю чергою, пов'язаний з такими характеристиками, як приборкання емоцій, відкритість, адаптивність, прагнення до перемоги, ініціативність та оптимізм. Лідери, у яких самоконтроль добре розвинений, знаходять способи контролювати свої руйнівні емоції та імпульси, і навіть використовувати їх на користь. Лідери, які відверті з собою і навколишніми, живуть згідно зі своїми цінностями. Відкритість, відвертість – щире вираження своїх почуттів і переконань сприяє чесним стосункам. Такі лідери відкрито визнають свої помилки і невдачі та, не закриваючи на це очі, борються з неетичною поведінкою інших. Лідери, що володіють адаптивністю, здатні легко впоратись з багатоманітними вимогами, не втрачаючи зосередженості та енергії, і відчують себе комфортно в організаційному житті, що переповнене проблемними питаннями. Прагнення до перемоги, допомагає орієнтуватись на високі особисті стандарти, які примушують постійно прагнути до вдосконалення, тобто підвищення якості власної роботи та ефективності діяльності підлеглих. Ознакою прагнення до перемоги є постійне бажання вчитися самому і навчати інших прийомам більш ефективної роботи.

Лідер, який заряджений оптимізмом, знайде спосіб здолати важкі обставини, він побачить в ситуації сприятливу можливість, а не загрозу. Такий керівник позитивно сприймає інших людей, очікуючи від них самих кращих проявів. Завдяки їхньому світогляду вони сприймають всі прийдешні зміни як зміни на краще.

Важливими, за Д. Гоулманом, є соціальні навички, до яких насамперед належить соціальна чуйність. Співпереживання – одна з перших характеристик, яка дає змогу лідерам розуміти невиражені та невиказані почуття як окремих людей, так і групи загалом. Такі лідери співчутливо ставляться до навколишніх і здатні до прояву рефлексії.

Передбачливість також належить до переліку соціальних навичок. Лідери, наділені цією здатністю, прагнуть створити в організації такий емоційний клімат, щоб співробітники, які безпосередньо спілкуються з клієнтами і покупцями, завжди підтримували з ними потрібні відносини. Такі керівники уважно відстежують, наскільки задоволені їх клієнти, бажаючи переконатися, що ті отримали все необхідне. Самі вони також завжди готові спілкуватися з усіма бажаними.

Ще однією складовою соціальних навичок є управління стосунками. Наснага, вплив на людей, сприяння змінам та командна робота і співпраця більш чітко описують сутність навички управління стосунками [6].

Висновки. Теоретичний аналіз наукових джерел дає змогу чітко визначити різницю в поглядах на природу емоційного інтелекту з точки зору популярної та наукової психології. Наукова психологія передусім розглядає емоційний інтелект як явище, що має на меті допомогти людині краще усвідомити свої емоційні переживання та зберегти психологічне здоров'я, також звертає увагу на зв'язок з особистісними характеристиками.

Популярна психологія, своєю чергою, робить акцент на зв'язку емоційного інтелекту з лідерством та професійним успіхом. Емоційний інтелект у цьому контексті є передумовою професійного зростання. Можемо зробити висновок, що сутність розбіжностей у поглядах полягає у розгляді та дослідженні емоційного інтелекту з погляду передумови успішного розв'язання або уникнення емоційних “криз” особистості (наукова психологія) та, з іншого, невід’ємної складової успішних лідерів і кар’єрного росту.

Єдина позиція, за якою популярна та наукова концепції емоційного інтелекту дійшли згоди, полягає в тому, що емоційний інтелект розширює уявлення про те, що означає бути розумним.

Популярна психологія надає більшого значення практичній стороні застосування емоційного інтелекту.

Проведений порівняльний аналіз підходів до розуміння емоційного інтелекту дає змогу визначити *перспективи дослідження*. На наш погляд, детального вивчення потребує сам феномен емоційного інтелекту з акцентуванням уваги на його практичному використанні.

Література

1. Айгунова О.А. Особенности базовых компонентов эмоционального интеллекта математически одаренных юношей с разной учебной успешностью : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 “Общая психология, психология личности, история психологии” / О.А. Айгунова. – М., 2011. – 21 с.
2. Андреева И.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностной тревожности в подростковом возрасте / И.Н. Андреева // Психологическое здоровье в контексте развития личности : материалы республ. научно-практ. конф., 30 – 31 января 2004 г., г. Брест. – Брест : БГУ, 2004. – С. 12 – 13.
3. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78 – 86.
4. Вайсбах Х. Эмоциональный интеллект / Х. Вайсбах, У. Дакс. – М. : Лик-Пресс, 1998. – 160 с.
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Даниэл Гоулман ; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М. : АСТ, 2008. – 478 с.
6. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство : Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки. – М. : Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.
7. Деревянко С.П. Роль эмоционального интеллекта в процессе социально-психологической адаптации студентов / С.П. Деревянко // Инновационные образовательные технологии. – 2007. – № 1 (9). – С. 92 – 95.
8. Носенко Э.Л. Формирование эмоционального интеллекта как фактора предупреждения стрессовых состояний у детей / Э.Л. Носенко, А.М. Чоботарь, О.Б. Элькинбард // Наука і освіта. – 2000. – Спец. вип. – С. 190 – 192.

9. Носенко Е.Л. “Емоційна розумність” як детермінанта успішної життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига // Вісник Дніпропетровського ун-ту. Педагогіка і психологія. – 2000. – Вип. 6. – С. 3 – 7.

10. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха / Г. Орме. – М. : КСП+, 2003. – 272 с.

11. Ошо (Бхагаван Шри Раджниш). Библия Раджниша / Ошо. – М., 1995. – Т. 3. Кн. 1. – С. 316 – 318.

12. Петровская А.С. Эмоциональный интеллект как детерминанта результативных параметров и процессуальных характеристик управленческой деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 “Психология труда, инженерная психология, эргономика” / А.С. Петровская. – Ярославль, 2007. – 25 с.

13. Слепкова В.И. Развитие эмоциональной компетентности средствами психологического тренинга / В.И. Слепкова // Актуальные проблемы кризисной психологии : [сб. науч. тр.]. – Мн. : НИО, 1997. – С. 130 – 137.

14. Спасибенко С.Г. Эмоциональное и рациональное в социальной структуре человека / С.Г. Спасибенко // Социально-гуманитарные знания. – 2002. – № 2. – С. 109 – 125.

15. Чеботарь А.И. Эмоциональный интеллект как основа успешности жизнедеятельности человека / А.И. Чеботарь // Вісник Дніпропетровського ун-ту. Педагогіка і психологія. – 1999. – Вип. 4. – С. 129 – 134.

16. Шемякина Т.П. Эмоциональный, абстрактно-логический и вербальный интеллект в контексте проблемы социализации молодых людей / Т.П. Шемякина, С.А. Богомаз // Сибирский психологический журнал. – 2006. – № 24. – С. 87 – 90.

17. Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития / Е.Л. Яковлева // Вопросы психологии. – 1997. – № 4. – С. 20 – 27.

18. Hochschild A.R. Ideology and emotion management: A perspective and path for future research / A.R. Hochschild // Research Agendas in the Sociology of Emotions / Ed. by T.D. Kemper. – Albany : State University of New York press, 1990. – P. 117 – 142.

19. Mayer J.D. Emotional intelligence information / J.D. Mayer [Electronic resource]. – 2005. – Mode of access : http://www.unh.edu/emotional_intelligence.

20. Mayer J.D. Emotional intelligence: theory, findings, and implication / J.D. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso // Psychological inquiry. – 2004. – Vol. 15. № 3. – P. 197 – 215.

Павельчук София. Эмоциональный интеллект как феномен современной научной и популярной психологии. В статье рассматривается феномен эмоционального интеллекта с точки зрения научной и популярной психологии. Проанализированы подходы к пониманию и исследованию эмоционального интеллекта. Определена сущность разницы во взглядах на это явление.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, стресс, успех, научная психология, популярная психология.

Pavelchuk Sofia. Emotional intelligence as a phenomenon of modern scientific and popular psychology. In the article the phenomenon of emotional intelligence is presented in terms of scientific and popular psychology. Approaches to understanding and study of emotional intelligence are shown. The essence of difference in views on the phenomenon is determined.

Key words: emotional intelligence, stress, success, scientific psychology, popular psychology.