

**СТРУКТУРНА МОДЕЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

*Розглядаються сучасні підходи до розуміння феномену емоційного інтелекту. Проаналізовано методологічні основи побудови моделі емоційного інтелекту на основі різних психологічних теорій.*

**Ключові слова:** емоційний інтелект, модель емоційного інтелекту.

**Постановка проблеми**

*Вступ.* Конструкт «емоційний інтелект» ідентифіковано, як відомо, у 1990 р. Дж. Мейером і П. Саловеєм для визначення індивідуальних розбіжностей у здібностях людини сприймати, переробляти та використовувати емоційно навантажену інформацію. Віддалені коріння конструкту містяться у понятті «соціальний інтелект» (Е. Торндайк, 1920), за допомогою якого позначалася здібність людини розуміти емоції інших людей і розумно вибудовувати свої стосунки з ними. Більш ближні коріння — у теорії Г. Гарднера (1983) щодо множинності форм прояву інтелекту, серед яких виокремлено два види особистісного інтелекту, а саме внутрішньо-особистісний і міжособистісний.

*Аналіз останніх досліджень.* Для концептуалізації поняття розроблено декілька взаємопов'язаних моделей, зокрема, модель здібностей (Дж. Майер і П. Саловеї) [3]; компетентностей (Д. Гоулман) [6]; змішана модель здібностей, компетентностей та особистісних досягнень (Бар Он) [10]; таксономічна модель (К. Петрідес і А. Фернхем) [9].

Мало вивченим питанням у дослідженнях емоційного інтелекту залишається проблема його вимірювання. Якщо техніку самооцінювання, яка характерна для змішаних моделей, попри її відому суб'єктивність, можна використати для оцінювання рівня сформованості емоційного інтелекту, то розробка тестів досягнень для вимірювання емоційних здібностей висунула перед розробниками тестів чимало складних проблем, незадовільне вирішення яких ставить під загрозу валідність оцінювання цього важливого особистісного конструкту.

На нашу думку, в основі цієї проблеми лежить невирішене питання, що виникає у побудові моделей емоційного інтелекту: в якому співвідношенні знаходяться емоційний інтелект і інтелект як загальна когнітивна здібність?

*Мета* цієї праці — теоретичне обґрунтування компонентів і структурних зв'язків моделі емоційного інтелекту, яка відображає тісний зв'язок між емоційним інтелектом і інтелектом як загальною когнітивною здібністю.

**Виклад основного матеріалу**

Для побудови моделі емоційного інтелекту, що розв'яже завдання, які поставлені в нашій статті, розглянемо докладніше концепції емоційного інтелекту з погляду вираження в його структурі певної групи здібностей: когнітивних, емоційних, адаптаційних та соціальних.

*Когнітивні здібності в структурі емоційного інтелекту.* «Рання» модель емоційного інтелекту, запропонована П. Саловеєм і Дж. Мейером ще в 1990 р., вміщувала в себе здібності трьох типів:

- 1) ідентифікація емоцій та їх вираження;
- 2) регулювання емоцій;

3) використання емоційної інформації в процесі мислення [9].

З часом зазначена модель була доповнена іншими когнітивними функціями, пов'язаними з переопрацюванням емоційної інформації. Емоційний інтелект схарактеризовано як своєрідну ієрархічну структуру, рівні якої є послідовними та взаємообумовленими. Кожний виділений компонент вміщує в себе когнітивні здібності, спрямовані не тільки на розуміння власної емоційної сфери, а й на розуміння емоцій інших людей:

1. Сприйняття емоцій дає змогу ідентифікувати емоції та визначати адекватність їх вираження.

2. Підвищення ефективності мислення за допомогою емоцій передбачає вміння довільно управляти емоціями, які сприяють розв'язанню завдань (інтерес, допитливість) і використовувати будь-який настрій в практичній діяльності.

3. Розуміння емоцій означає здатність усвідомлювати причини появи емоцій, встановлювати зв'язки між різними емоційними проявами, вміння аналізувати емоційні стани.

4. Управління емоціями відображає здатність диференціювати емоції, контролювати їх; вміння знижувати інтенсивність прояву негативних емоцій, викликати емоції позитивного спрямування [2].

За цією концепцією будь-який щабель емоційно-інтелектуального конструкта виявляється пов'язаним з окремими операціями мислення.

Розуміння емоцій пов'язано також з рівнем розвитку емпатії. Згідно з К. Роджерсом (1993), емпатичний спосіб спілкування з іншою особистістю має кілька граней. Він має на увазі входження в особистий світ іншого і перебування в ньому «як удома». Він включає постійну чутливість до мінливих переживань партнера по спілкуванню. Це нагадує тимчасове життя іншим життям, делікатне перебування в ній без оцінювання й осуду. Це означає уловлювання того, що інший ледь усвідомлює. Однак при цьому відсутні спроби розкрити неусвідомлювані почуття, оскільки вони можуть виявитися травматичними. Необхідно також зіставлення ваших вражень про внутрішній світ іншого, коли ви «дивитесь свіжим і спокійним поглядом» на ті елементи, які хвилюють або лякають вашого співрозмовника [4]. Бути емпатичним — означає бути відповідальним, активним, сильним і водночас — тонким і чуйним [5].

Можна виділити такі причини труднощів у розумінні індивідуальних відмінностей емоцій інших людей:

- зосередженість на власній особистості призводить до нездатності помічати і правильно оцінювати емоційний стан інших людей;
- почуття власної вищості;
- почуття тривоги, пов'язане з емоціями інших людей або власними; тривога спонукає уникати всього того, що могло б викликати емоції;
- будь-яка вигода від нерозуміння емоцій інших людей

За Романовою, саморозуміння в цілому носить емоційний, чуттєвий, емпатійний, а не раціональний характер [7]. Отже, глибина саморозуміння, насамперед, обумовлена рівнем розвитку емоційних здібностей, що, в свою чергу забезпечує усвідомлення емоцій.

Усвідомлення емоцій має на увазі їх реєстрацію у свідомості. Однак у свідомості реєструється далеко не всякий емоційний процес і аж ніяк не завжди [1]. Виходячи з цього, коли ми говоримо про усвідомлення емоцій, слід розрізняти два явища:

1) прояв досить відокремленого і організованого процесу, що впливає на протікання діяльності і переживається суб'єктивно (у цьому випадку людина знає, що він щось переживає, і це переживання відрізняється від попередніх);

2) власне усвідомлення, яке полягає в знанні про свій стан, вираженому в словесних (знакових) категоріях. Другий вид усвідомлення лежить в основі процесів контролю над емоціями, в основі здатності передбачати їх розвиток, знання факторів, від яких залежить їх сила, тривалість і наслідки.

Модель емоційного інтелекту, запропонована М. Зайднером, являє собою систему метакогнітивних здібностей. В основі конструкта закладено концепцію, що відображає взаємозв'язки між компетенцією в емоційній сфері й індивідуальними особливостями саморегуляції; сукупність емоційних, когнітивних та мотиваційних функцій обумовлює рівень саморегуляції [8].

*Емоційні здібності у структурі емоційного інтелекту.* Д. Гоулмен висунув припущення, що окремі структурні компоненти емоційного інтелекту (усвідомлення та розпізнавання емоцій; регуляція емоцій та управління ними) відображають зміст, перш за все, не когнітивних, а емоційних здібностей людини [6].

У вітчизняній психології також нещодавно з'явилися дослідження емоційного інтелекту, які акцентують увагу на його некогнітивних характеристиках.

За Власовою, емоційний інтелект характеризується ступенем розвитку емоційних здібностей людини, які, за концепцією вченої, є функціональною складовою більш загальних — соціальних — здібностей. Дослідниця вважає, що емоційні здібності відображають «здатність до розрізнення, адекватного вираження та управління власними емоціями, переживаннями, прийняття відповідальності за їх позитивний модус та відповідність суспільно виробленим еталонам» [8]. Емоційний інтелект визначається як емоційно-інтелектуальна здатність, що проявляється:

- 1) в емоційній сенситивності;
- 2) обізнаності;
- 3) здатності управляти емоціями.

*Адаптаційні здібності в структурі емоційного інтелекту.* За теорією Р. Бар-Она, емоційний інтелект визначається як сукупність найрізноманітніших здібностей, які забезпечують можливість успішно діяти в будь-яких ситуаціях [10].

Вчений виділив 5 субкомпонентів, які характеризують структуру емоційного інтелекту:

- 1) саморозуміння (усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі, самоповага, самоактуалізація);
- 2) комунікативний потенціал (емпатія, соціальна відповідальність);
- 3) власне адаптаційні здібності (вміння вирішувати проблеми, долати труднощі, емоційна лабільність);
- 4) антистресовий потенціал (стійкість до стресів, самоконтроль);
- 5) загальний настрій (оптимістичність).

*Соціальні здібності в структурі емоційного інтелекту.* Модель емоційного інтелекту, запропонована Д. Люсінім, ґрунтується на визначенні цього конструкта як здат-

ності людини до усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних станів і почуттів інших людей і самого себе [8]. Вчений виділив у структурі емоційного інтелекту два аспекти: внутрішньо-особистісний та міжособистісний (соціальний). Перший компонент відображає здатність управляти власною поведінкою, другий – спроможність управляти взаєминами з іншими людьми. До того ж вчений зазначив, що хоча обидва компоненти є взаємопов'язаними, кожен з них обумовлює різні варіанти взаємодії та актуалізує відмінні різновиди здібностей.

У внутрішньо-особистісному емоційному інтелекті вчений виділив:

- 1) усвідомлення власних емоцій (розпізнавання емоцій, їх ідентифікація, здатність до вербалізації);
- 2) управління власними емоціями (здатність викликати та підтримувати бажані емоції);
- 3) контроль експресії (здатність контролювати прояв своїх емоцій).

До структури міжособистісного емоційного інтелекту було включено:

- 1) невербальне інтуїтивне розуміння чужих емоцій;
- 2) розуміння чужих емоцій через експресію (здатність «зчитувати» емоційну інформацію — мімічні прояви, інтонації голосу, «мову жестів» людини);
- 3) управління чужими емоціями (здатність викликати у інших людей бажані емоції, знижувати інтенсивність небажаних; схильність до маніпулювання іншими) [8].

Емоційний інтелект постає як структурний феномен, що містить такі елементи: когнітивний компонент (уявлення про емоції, сприймання та розуміння емоцій), емоційний компонент (управління емоціями, емоційна стійкість, самопізнання і самомотивація, використання емоцій), поведінковий компонент (навички міжособистісного спілкування, адаптаційні здібності).

Важливою характеристикою когнітивної сфери емоційного інтелекту є різні почуття, наприклад гумору, що дає змогу розслабитися в ситуаціях скутості, незручності, досягти природності в процесі спілкування.

У схему «когнітивні компоненти — емоційні компоненти» вписується багато інтелектуальних здібностей: розуміння людей і здатність мати справу з іншими людьми, знання соціальних правил і соціальна пристосовність, емоційна чутливість і емоційна виразність, соціальна виразність і соціальний контроль.

Когнітивний компонент емоційного інтелекту включає в себе уявлення про емоції, сприймання емоцій і розуміння емоцій.

В низці сучасних зарубіжних і вітчизняних теорій емоція розглядається як особливий тип знання. Психологи, що належать до цього напрямку, розглядають емоції як упорядковану реакцію, яка з метою адаптації фокусує когнітивну активність і подальші дії. Так, Р. Липер вказує, що емоції є початковими мотивувальними факторами, оскільки емоційні процеси допомагають спонукати активність, підтримувати її і керувати нею. Дійсно, слово «емоція» походить від латинського дієслова *emovere*, що означає «рухатися» [9]. Емоція — це засіб, за допомогою якого взаємодіють тіло і розум, вони постійно змінюються і «переміщуються».

Виходячи з вищезазначеного, у своїй роботі ми будемо спиратися на теоретичну модель емоційного інтелекту Дж. Мейєра, П. Селовея, Д. Карузо, яка відноситься до «моделей здібностей» і визначає емоційний інтелект як набір здібностей. Визначення «емоційного інтелекту як здібності» засновано на засадах психології інтелекту, звідси

впливає висновок, що для вимірювання конструкта емоційного інтелекту необхідно підбирати завдання, аналогічні типу завдань інтелектуальних тестів.

Подібні тести, які складаються із завдань з правильними і неправильними відповідями, розроблені Дж. Мейером, П. Селовею, Д. Карузо і підтверджені результатами експериментальних досліджень.

Ретельний аналіз здібностей, пов'язаних з переопрацюванням емоційної інформації, дав змогу П. Селовею і Дж. Мейєру виокремити чотири компоненти (чи рівні) емоційного інтелекту, які вони назвали «гілками». В методиці підбрано завдання на вияв кожного із виокремлених компонентів емоційного інтелекту. Ці компоненти вибудовуються в ієрархію, рівні яких, за припущенням авторів, послідовно розвиваються в онтогенезі.

На нашу думку, робочу модель емоційного інтелекту нашої роботи можна представити таким чином.

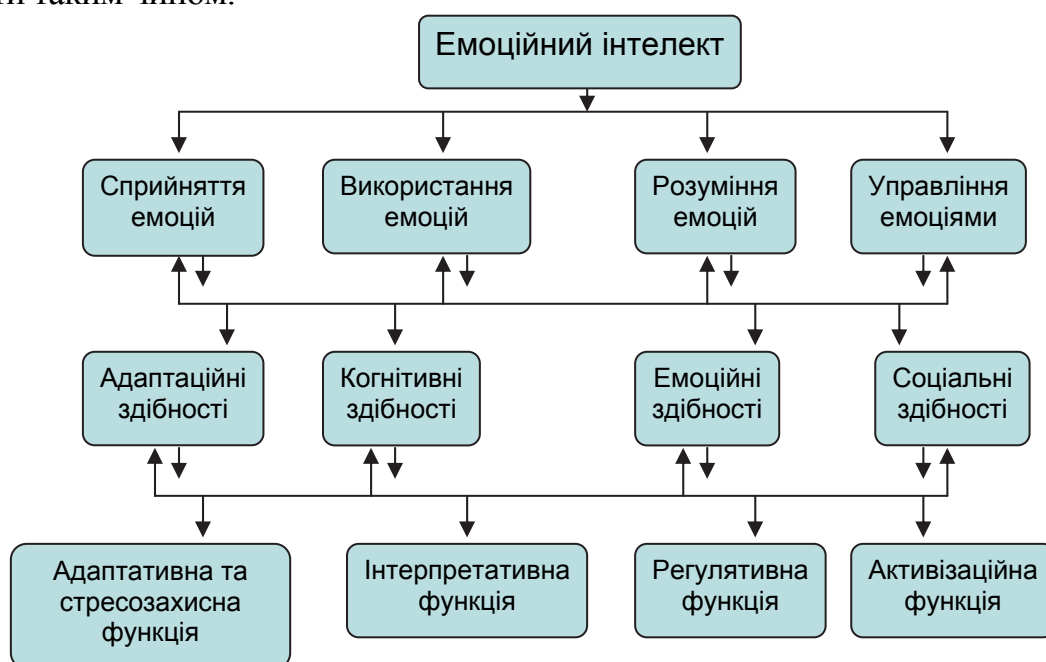


Рис. 1. Структурна модель емоційного інтелекту

Розглянемо ці компоненти («гілки») емоційного інтелекту, оскільки вони досить глибоко розкривають властивості цього психологічного феномена.

**Перший компонент: сприйняття, оцінка і вираз емоцій:**

- а) здібність ідентифікувати емоцію в фізичних станах, відчуттях і думках;
- б) здібність ідентифікувати емоції інших людей в картинах, художніх творах тощо через мову, звук; прояви і поведінку;
- в) здібність точно виражати емоції і виражати потреби, які пов'язані з цими відчуттями;
- г) здібність розрізняти точні / неточні, дійсні / недійсні вирази почуттів.

**Другий компонент: використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності:**

- а) використання емоцій для спрямування уваги на пріоритетні для мислення речі, спрямування уваги на важливу інформацію;

б) використання яскравих і доступних емоцій як допоміжних засобів мислення і пам'яті; в) використання емоційних коливань настрою для зміни перспективи індивідуумів (від оптимістичної до песимістичної) і для розширення багатоманітності можливих поглядів на певні події;

г) актуалізація у себе тих емоцій, які сприяють розв'язанню певних завдань (наприклад, добрий настрій покращує розв'язання творчих задач).

***Третій компонент: розуміння і аналіз емоцій.***

а) здібність до маркування емоцій і їх вербалізації; розуміння різниці між відмінними за назвою, але близькими за змістом емоціями (наприклад, симпатії і кохання);

б) здібність інтерпретувати значення зміни емоцій, розуміння причинно-наслідкових зв'язків (наприклад, виникнення туги після втрати);

в) здібність розуміти комплекс почуттів, наприклад: одночасного кохання і ненависті, чи такої суміші почуттів, як благоговійний страх (який складається із страху і подиву);

г) здібність розпізнавати неочікувані зміни емоцій (наприклад, зміну гніву на задоволення, чи зміну гніву на збентеженість).

***Четвертий компонент: свідоме управління емоціями.***

а) здібність залишатися відкритим для почуттів як приємних, так і неприємних;

б) здібність свідомо звертати увагу чи відволікатися від емоцій, в залежності від оцінки їх інформативності чи корисності;

в) здібність до свідомого контролю своїх і чужих емоцій (наприклад, розпізнавання типовості, впливовості, зрозумілості емоцій);

г) здібність управляти своїми і чужими емоціями (наприклад, понижувати негативні емоції і збільшувати приємні без зменшення чи посилення інформації, яку вони можуть передавати).

Кожна зазначена група здібностей опосередковує притаманність емоційному інтелекту інтерпретаційної, регулятивної, адаптивної, стресозахисної та активізаційної функцій.

Інтерпретаційна функція емоційного інтелекту дає змогу людині продуктивно здійснювати розшифровування емоційної інформації (емоційні вирази обличчя, інтонації голосу тощо), що сприятиме накопиченню та систематизації знань, формуванню власного емоційного досвіду.

Регулятивна функція емоційного інтелекту сприяє стану емоційної комфортності та забезпечує адекватність зовнішнього вираження емоцій людини.

Адаптивна та стресозахисна функції емоційного інтелекту полягають в актуалізації та стимулюванні психічних резервів людини в ускладнених життєвих ситуаціях.

Активізаційна функція емоційного інтелекту забезпечує гнучку спроможність до конгруентності у спілкуванні.

## **Висновки**

Емоційний інтелект являє собою сукупність емоційних, когнітивних, адаптаційних і соціальних здібностей, які пов'язані із сприйняттям емоцій, використанням емоцій, розумінням і управлінням емоціями. Зазначені компоненти моделі емоційного інтелекту пов'язані із певними психологічними функціями особистості, такими як: інтерпретаційна, регулятивна, адаптивна, стресозахисна та активізаційна функції. Ко-

жен із зазначених компонентів структурної моделі емоційного інтелекту впливає на сприйняття, використання, розуміння й управління емоціями. Тобто ця модель — це уявлення про емоційний інтелект як про перетин емоцій і пізнання, як характерну рису особистості. Всі структурні компоненти емоційного інтелекту взаємопов'язані, і їх тісна взаємозалежність сприяє ефективній міжособистісній взаємодії.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева И. Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Социально-психологические проблемы ментальности: тезисы докл.: 6-я Международ. науч.-практ. конф. (26–27 нояб. 2004 г.). — М., 2004. — С. 22–26.
2. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. — 2006. — № 3. — С. 78–86.
3. Вайсбах Х. Эмоциональный интеллект / Х. Вайсбах, У. Дакс. — М.: Лик Пресс, 1998. — 189 с.
4. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии / С. М. Емельянов. — 2-е изд., перераб. — СПб.: Питер, 2001. — 400 с.
5. Гилфорд Дж. Три стороны интеллекта / Дж. Гилфорд; под ред. А. М. Матюшкина. — М.: Психология мышления, 1965. — 456 с.
6. Големан Д. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Големан. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2005.
7. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2001. — С. 242–244.
8. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова // Социальный интеллект: теория, измерение, исследование; под ред. Д. В. Ушакова, Д. В. Люсина. — М., 2004. — С. 29–39.
9. Собченко О. М. Способности в структуре эмоционального интеллекта как фактор формирования личности / О. М. Собченко // Наука. Религия. Общество. — 2010. — № 4. — С. 84–87.
10. Бар-Он Р. Практический интеллект / Р. Бар-Он; под ред. Р. Стернберга. — СПб., 2003. — 88 с.

*Овчаренко А. Р.*

### СТРУКТУРНАЯ МОДЕЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

*Рассматривается современный подход к пониманию феномена эмоционального интеллекта. Проанализированы методологические основы построения модели эмоционального интеллекта на основе различных психологических теорий.*

**Ключевые слова.** *Эмоциональный интеллект, модель эмоционального интеллекта.*

*Ovcharenko G. R.*

### THE STRUCTURAL MODEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

*Discusses current approaches to understanding the phenomenon of emotional intelligence. Analyzed the methodological foundations of constructing a model of emotional intelligence based on different psychological theories.*

**Key words.** *Emotional intelligence, model of emotional intelligence.*