

ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

İsmayilova Nigar Yaşar qızı
Bakı Dövlət Universitetinin dissertantı

Açar sözlər: emosional intellekt, emosional bacarıq, emosional intellektin modelləri

Key words: emotional intelligence, emotional competence, emotional intelligence models

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоциональная компетентность, модели эмоционального интеллекта

Недавно ученые выяснили, что понимание своих эмоций и других является ключом к успешной жизни. Те люди, которые осознают себя и чутко относятся к другим, управляют свои дела с мудростью и изяществом, даже в неблагоприятных обстоятельствах. С другой стороны, те, кто эмоционально неграмотны, выделяются в жизни недоразумениями, разочарованиями и неудачными отношениями. Научное понимание эмоционального интеллекта позволяет развивать эмоциональные навыки, чтобы жить более полноценной и продуктивной жизнью.

Существуют разные взгляды на то, что такое эмоциональный интеллект и как его следует определять. В данной области существуют три теории, которые принимаются в научном сообществе как основные концепции эмоционального интеллекта. Данная работа фокусируется на трех основных взглядах, и основная цель статьи состоит в том, чтобы объяснить эти разные взгляды. Эмоциональный интеллект - это растущая область исследований, и поскольку термин «эмоциональный интеллект» стал очень популярным для общественности, важно отметить, что существует не только одно четкое определение. Все три взгляда имеют свои различные определения, теоретические модели и различные способы измерения эмоционального интеллекта. Поскольку эмоциональный интеллект связан с более развитыми областями исследований эмоций и интеллекта, работа начинается с краткого обзора некоторых теорий в этих областях. Данный обзор также предоставляет читателям без глубоких знаний в этой области предпосылки и исторический обзор тех сфер из которых возникла концепция эмоционального интеллекта.

Понятие "эмоциональный интеллект" тесно связано с социальным интеллектом. Само понятие социальный интеллект в 1920 году было предложено Э. Торндайком и это было определено таким образом, как

способность действовать разумным образом в человеческих отношениях. Именно Дж. Гилфорд в своей кубической модели выделил место для социального интеллекта и со стороны М. О'Салливена был разработан тест и в результате было показано, что социальный интеллект предсказывает некоторые жизненные достижения. Результаты исследования показали, что понятие социального интеллекта излишне, а успешность понимания социальной ситуации и умение адекватно себя вести зависят только от вербального интеллекта. Далее в 1983 году Говард Гарднер опубликовал свою модель интеллекта, разделив его на внутриличностный и межличностный. В 1988 году Рувен Бар-Он в своей докторской диссертации ввёл понятие эмоционального коэффициента. Р. Бар-Он ввел понятие эмоционально-социальный интеллект и предположил, что он состоит из многих, как глубоко личных, так и межличностных способностей, навыков и умений, которые, объединяясь, определяют поведение человека. Бар-Он впервые ввел обозначение EQ (emotional quotient) - коэффициент эмоциональности, по аналогии с IQ - коэффициентом интеллекта. Модель Р. Бар-Она представляет собой теоретическую основу развития эмоционального интеллекта, который был первоначально разработан для оценки различных аспектов эмоционального интеллекта, а также для изучения ее концептуализации.

Согласно модели Бар-Она: “Эмоционально-социальный интеллект - это совокупность взаимосвязанных эмоциональных и социальных умений, навыков и усилителей (фасилитаторов) которые определяют насколько эффективно мы понимаем, выражаем себя, понимаем других и относимся к ним, а также справляемся с повседневными потребностями ” [5].

Бар-Он выделил пять сфер компетентности, которые можно отождествить с пятью компонентами эмоционального интеллекта: познание себя, навыки межличностного общения, способность к адаптации, управление стрессовыми ситуациями, преобладающее настроение.

Внутриличностная сфера, касается способности понимать себя и управлять собой. Во внутриличностной сфере автор включает:

- самоанализ - способность распознавать, что человек чувствует и почему это чувствует
- ассертивность (самоутверждение) - способность открыто выражать свои мысли и чувства, быть твердым и защищать свою точку зрения
- независимость - способность направлять и контролировать самого себя
- самоуважение - способность признавать свои сильные и слабые стороны и быть хорошего мнения о себе, несмотря на слабости
- самореализация - способность реализовать свой потенциал и быть удовлетворенным своими достижениями на работе и в личной жизни.

Сфера межличностных отношений - способность взаимодействовать с людьми на уровне искусства общения. В межличностной сфере выделяются следующие способности: эмпатия – это умение понимать чувства других и

способность дать им понять, что вам известны их чувства; социальная ответственность – способность к взаимовыгодному сотрудничеству, включающая в себя совесть, нравственность и заботу о ближнем; межличностные отношения – это навыки конструктивного общения через вербальные и невербальные коммуникации, способность устанавливать и поддерживать взаимовыгодные отношения, основанные на чувстве эмоциональной близости, умение чувствовать себя свободно и комфортно в социальных контактах.

Сфера адаптивности - способность быть гибким, реалистичным, адекватно вести себя в любой ситуации и решать проблемы по мере их возникновения. В сферу адаптивности входят: решение проблем – способность выявлять и формулировать проблемы, а также вырабатывать и претворять в жизнь потенциально эффективные пути их решения; оценка действительности – способность верно определять соотношение между своим опытом и тем, что объективно существует, акцент ставится на прагматизм, объективность, адекватность восприятия; гибкость – способность согласовывать свои чувства, мысли и действия с меняющимися обстоятельствами; умение адаптироваться к незнакомым, непредсказуемым и быстро меняющимся обстоятельствам.

Сфера умения справиться со стрессом касается толерантность к стрессу и способность контролировать свои импульсы. Толерантность к стрессу – способность противостоять стрессовым ситуациям без симптомов физического или эмоционального напряжения. Контроль импульсивности – способность устоять перед соблазном, побуждением действовать на волне эмоций.

В сферу общего настроения входит оптимизм - это способность поддерживать реалистичную положительную установку, особенно при неблагоприятных обстоятельствах. [1].

Новый всплеск интереса к проблеме начался в 1990-е годы, когда Питер Сэловей и Джон Мейер предложили понятие эмоционального интеллекта, под которым они понимали «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий» [6]. Этот подход, считающийся наиболее ортодоксальным, получил название модели способностей.

В рамках модели способностей выделяются следующие иерархически организованные способности, составляющие ЭИ:

1. восприятие и выражение эмоций
2. повышение эффективности мышления с помощью эмоций
3. понимание своих и чужих эмоций
4. управление эмоциями

Точность оценки и выражения эмоций, характеризуется тем, что эмоции являются для человека сигналом о важных событиях, которые происходят в мире, будь это внутренний мир или внешний. Важно точно понимать как свои эмоции, так и эмоции, которые испытывают другие люди. Это умение

представляет собой способность определить эмоции по физическому состоянию и мыслям, по внешнему виду и поведению. Использование эмоций в мыслительной деятельности влияет на то, как человек думает и о чем думает.

Эмоции направляют внимание человека на важные события, готовят к определенным действиям и влияют на мыслительный процесс. Эта способность помогает понять, как можно думать более эффективно, используя эмоции. Под умением понимать эмоции, авторы подразумевают способность определить источник эмоций, классифицировать эмоции, распознавать связи между словами и эмоциями, интерпретировать значения эмоций, касающихся взаимоотношений, понимать сложные (амбивалентные) чувства, осознавать переходы от одной эмоции к другой и возможное дальнейшее развитие эмоции.

Управление эмоциями, по мнению авторов - это способность принимать эмоции вне зависимости от того, являются ли они желаемыми или нет, и выбирать стратегии поведения с их учетом. Эта способность относится к умению использовать информацию, которую дают эмоции, вызывать эмоции или отстраняться от них в зависимости от их информативности или пользы, управлять своими и чужими эмоциями.

Все вышеописанные способности необходимы для внутренней регуляции собственных эмоциональных состояний и для успешных воздействий на внешнюю среду, приводящих к регуляции не только собственных, но и чужих эмоций.

Далее к ним присоединился Салоуэя Девид Карузо который отмечает, что «очень важно понимать, что эмоциональный интеллект это не противоположность интеллекту, не триумф разума над чувствами, это уникальное пересечение обоих процессов». В 2002 году они предложили новый тест-MSCEIT V. 2.0. (the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test). Эта методика оказалась более сбалансированной и непротиворечивой, показала хорошие психометрические результаты и получила наибольшее распространение.

Вышедшая в свет в 1995 году книга Д. Големана «Эмоциональный интеллект» в значительной мере способствовала ускорению этого понятия. В своей книге Гоулман убедительно доказывает, почему эмоциональный интеллект имеет большее значение, чем IQ. Именно люди с высоким эмоциональным интеллектом лучше принимают решения, эффективнее действуют в критических ситуациях и лучше управляют своими подчиненными, что, соответственно, и способствует их росту по служебной лестнице. [2].

Д. Гоулман, что эмоциональный интеллект - это способность осознавать свои эмоции и эмоции других, чтобы мотивировать себя и других и чтобы хорошо управлять эмоциями наедине с собой и при взаимодействии с другими [3].

Автор, в своей модели эмоционального интеллекта выделяет такие компоненты как: эмоциональное самосознание, контроль, социальная чуткость, управление отношениями. Эмоциональное самосознание - прислушивание к

своим внутренним ощущениям и осознание воздействие своих чувств на собственное психологическое состояние.

В компоненте контроль выделяются такие показатели как: уверенность в себе - это знание своих способностей позволяет человеку полноценно использовать свои сильные стороны; открытость - искреннее выражение своих чувств и убеждений; адаптивность - способность ловко расправляться с многообразными требованиями, не теряя сосредоточенности и энергии; волю к победе - способность человека ориентироваться на высокие личные стандарты, заставляющие постоянно стремиться к совершенствованию - повышению качества собственной работы.; инициативность - это способность использовать благоприятные возможности для достижения поставленных результатов; под оптимизмом понимается способность найти выход из сложной ситуации, позитивно воспринимать других людей, ожидая от них самых лучших проявлений.

К социальной чуткости относится: сопереживание - способность прислушиваться к чужим переживаниям, умение настроиться на широкий диапазон эмоциональных сигналов. деловая осведомленность - способность выявлять важнейшие социальные взаимодействия и разбираться в тонкостях властной иерархии; предупредительность - это способность, стремится создать в организации положительный эмоциональный климат.

К управлению отношениями относится: воодушевление - это способность вызвать у других отклик и одновременно увлечь их привлекательным образом будущего или общей миссией; влияние-это способность оказывать воздействие на людей: от умения выбрать верный тон при обращении к конкретному слушателю до способности привлечь на свою сторону заинтересованных лиц и добиться массовой поддержки своей инициативы; помощь в самосовершенствовании - это способность, проявлять неподдельный интерес к тем, кому помогают совершенствоваться, видят их цели, достоинства и недостатки; содействие изменениям-способность разглядеть необходимость в изменениях, бросить вызов установившемуся порядку вещей и отстаивать новый; к урегулированию конфликтов относится способность понять разные мнения и затем нащупать точку соприкосновения - идеал, который смогут разделить все; командная работа и сотрудничество - это умение создать в организации атмосферу общности и подать пример уважительного, отзывчивого и товарищеского отношения к людям, умение вовлекать остальных в активное стремление к общим идеалам.

Таким образом, выделяются следующие теории эмоционального интеллекта: теория эмоционально-интеллектуальных способностей П.Сэловеем, Дж. Мейером, Д. Карузо; теория эмоциональной компетентности Д. Гоулмена; некогнитивная теория эмоционального интеллекта Р. Бар-Она. Основной характеристикой эмоционального интеллекта, является совокупность

способностей к пониманию и управлению собственными эмоциями, пониманию и управлению эмоциями других людей.

В настоящее время существует потребность в дальнейшем исследовании феномена эмоционального интеллекта, его структуры, путей его развития, что сможет дать реальную возможность оптимизации взаимоотношений через более глубокое осознание эмоциональных процессов и состояний, возникающих между людьми в процессе межличностного взаимодействия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта//Вопросы психологии. 2007. № 5. С. 57 — 65.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. - М.: АСТ, 2009
3. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. - М.: Альпина Бизнес Бук, 2005.
4. Сергиенко Е.А., Ветрова И. И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо Эмоциональный интеллект (MSCEIT v. 2.0). М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2010.
5. Bar-On, R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). Psicothema, 8 , supl., (2006) 13-25.
6. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality, 9, 1990. 185-211.

XÜLASƏ

Məqalədə emosional intellektin inkişaf tarixi və əsas anlayışları, müxtəlif yanaşmalarda emosional intellektin öyrənilməsi (sosial və emosional intellekt R. Bar-On, Mayer-Salovey-Karuso (qabiliyyətlər modeli), Daniel Goleman modeli) təqdim olunub. Bununla yanaşı emosional intellektin struktur komponentlərinin xüsusiyyətləri də qeyd edilib.

РЕЗЮМЕ

В работе представлена история развития и основные определения понятия эмоционального интеллекта, исследования эмоционального интеллекта в рамках различных подходов (модель социального и эмоционального интеллекта Р. Бар-Она, Майера – Саловей – Карузо (модель способностей), модель Даниэл Гоулмана). Также были отмечены особенности структурных компонентов эмоционального интеллекта

SUMMARY

The work presents the history of development and basic definitions of the concept of emotional intelligence and the study of emotional intelligence in various approaches (the model of social and emotional intelligence R. Bar-On, Mayer-Salovei-Caruso (model of abilities), the model of Daniel Goleman). Also, the features of the structural components of emotional intelligence were examined.

Çapa tövsiyə etdi: dos.A.Səməndərova