

Феномен эмоционального интеллекта в современной психологической науке

Медведева О.М.,

Лупекина Е.А.

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь, г. Гомель*

В современной психологической науке исследование эмоционального интеллекта является весьма актуальным и перспективным направлением. Многочисленные исследования доказали его влияние на успешность человека в личной сфере и профессиональной деятельности. По мнению Д. Гоулмана, Дж. Мейера и П. Сэловея, высокий уровень эмоционального интеллекта предоставляет целый ряд преимуществ, которые влияют на результативность и благополучие в различных сферах жизни.

В XX – XXI веках в западной истории изучения эмоционального интеллекта Дж. Мейер выделяет пять периодов:

- 1) 1900 – 1969 годы – исследования эмоций и интеллекта были относительно обособлены;
- 2) 1970 – 1989 годы – в центре внимания исследователей находилось взаимное влияние когнитивных и интеллектуальных процессов;
- 3) 1990 – 1993 годы – эмоциональный интеллект определен в качестве предмета психологического исследования;
- 4) 1994 – 1997 годы – эмоциональный интеллект популяризирован;
- 5) с 1998 года по настоящее время – происходит прояснение сущности феномена [1, с. 19-20].

В ходе развития науки проблемой эмоционального интеллекта занималось множество ученых. В психологии еще с начала XX века велись поиски способностей, которые в отличие от традиционно выделяемого общего интеллекта связаны с социально-эмоциональной сферой психики. Ведущие специалисты в области психологии интеллекта, в том числе социального интеллекта (Э.Торндайк, Ч.Спирмен, Д.Векслер, Дж.Гилфорд, Г.Айзенк и др.), утверждали, что люди различаются по способности понимать других людей и управлять ими, т.е. действовать разумным образом в человеческих отношениях [2, с. 111-113].

Сама идея эмоционального интеллекта в том виде, в котором этот термин существует сейчас, выросла из понятия социального интеллекта, которое разрабатывалась такими авторами, как Эдуард Торндайк, Джой Гилфорд, Ганс Айзенк.

Понятие «социальный интеллект» в 1920 году ввел Э. Торндайк, который он описал как «способность понимать людей, мужчин и женщин, мальчиков и девочек, умение обращаться с людьми и разумно действовать в отношениях с людьми» [3, с. 228].

Особенно близко к понятию эмоционального интеллекта подошел Х.Гарднер, который в рамках личностного интеллекта различал внутриличностный и межличностный интеллект. Способности, включенные им в эти понятия, имеют непосредственное отношение к эмоциональному интеллекту. Так, внутриличностный интеллект трактуется им как «доступ к собственной эмоциональной жизни, к своим аффектам и эмоциям: способность мгновенно различать чувства, называть их, переводить в символические коды и использовать в качестве средств для понимания и управления собственным поведением» [4, с. 30]. Внутриличностный интеллект позволяет понять себя и сотрудничать с собой. Межличностный интеллект включает способность наблюдать чувства других и использовать эти знания для прогнозирования их поведения и сотрудничества с ними [1, с. 40].

В 1985 году Рувен Бар-Он вводит понятие «коэффициент эмоциональности» и предлагает анкету (EQ-i) для его измерения. В 1988 г. 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, совокупность эмоциональных, личных и социальных способностей, которые оказывают влияние на общую способность кого-либо эффективно справляться с требованиями и давлением окружающей среды [5, с. 17].

В 1990 году Дж. Мейер и П. Сэловея опубликовали первую исследовательскую работу, в которой они сформулировали определение термина «эмоциональный интеллект», а также предложили методику его измерения. В публикации в журнале «Intelligence» (1993) указанные авторы привели доказательства в пользу того, что эмоциональный интеллект является одним из основных видов интеллекта. В последующем были предприняты серьезные эмпирические исследования в этой области, которые позволили наметить «демаркационную линию» между эмоциональным интеллектом и другими видами интеллекта [1, с. 28-29].

Согласно представлениям авторов оригинальной концепции эмоционального интеллекта Дж. Мейера, П. Сэловея, Д. Карузо, эмоциональный интеллект – это группа ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих. «Эмоциональный интеллект – это способность воспринимать, интерпретировать и воспроизводить эмоции с целью

содействия мыслям, понимать эмоции и их значение и рефлекторно их регулировать, способствуя улучшению эмоций и мыслей» [6, с. 22].

Дж. Мейер, П. Сэловея и Д. Карузо выделяют четыре составляющие эмоционального интеллекта:

- восприятие эмоций – способность распознавать эмоции (по мимике, жестам, внешнему виду, походке, поведению, голосу) других людей, а также идентифицировать свои собственные эмоции;

- использование эмоций для стимуляции мышления – способность человека (главным образом неосознанно) активировать свой мыслительный процесс, пробуждать в себе креативность, используя эмоции как фактор мотивации;

- понимание эмоций – способность определять причину появления эмоции, распознавать связь между мыслями и эмоциями, определять переход от одной эмоции к другой, предсказывать развитие эмоции со временем, а также способность интерпретировать эмоции во взаимоотношениях, понимать сложные (амбивалентные, неоднозначные) чувства;

- управление эмоциями – способность укрощать, пробуждать и направлять свои эмоции и эмоции других людей для достижения поставленных целей. Сюда также относится способность принимать эмоции во внимание при построении логических цепочек, решении различных задач, принятии решений и выборе своего поведения [6, с. 10-11].

В 1995 г. Дэниелом Гоулманом была изменена и популяризирована первая модель эмоционального интеллекта Дж. Мейера и П. Сэловея. Популяризация эмоционального интеллекта берет свое начало с его книги «Эмоциональный интеллект». Д. Гоулман и его последователи превратили эмоциональный интеллект в девиз для исследований и публичной политики. Сторонники популистских подходов к эмоциональному интеллекту заявляли, что он является «ключом» к успеху во многих сферах жизни. Было создано множество методик, предлагаемых для измерения эмоционального интеллекта. Появились психологические агентства, заявляющие своей целью развитие эмоционального интеллекта в сфере бизнеса и в обучении [1, с. 28-29].

В 2004 г. российский психолог Д.В. Люсин предложил принципиально новую модель эмоционального интеллекта. По мнению Д.В. Люсина, эмоциональный интеллект можно представить как конструкт, имеющий двойственную природу и связанный, с одной стороны, с когнитивными способностями, а с другой стороны – с личностными характеристиками. Эмоциональный интеллект – это психологическое образование, формирующееся в ходе жизни человека

под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности. Можно указать на три группы таких факторов:

1. Когнитивные способности: скорость и точность переработки эмоциональной информации;

2. Представления об эмоциях: как о ценностях, как о важном источнике информации о себе самом и о других людях и т.п.;

3. Особенности эмоциональности: эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность и т. п. [7, с. 29-30].

На основе проведенного анализа современной научной литературы можно сделать вывод, что в связи с отсутствием общепризнанной модели эмоционального интеллекта в современной психологии, существует потребность в дальнейшем исследовании данного феномена, его предпосылок и путей развития. Вместе с тем, в настоящее время не утверждена единая, глобальная, продуктивная модель эмоционального интеллекта, и актуальным также остается вопрос поиска базовых, фундаментальных составляющих эмоционального интеллекта. Выделение этих базовых составляющих позволит проводить масштабные экспериментальные исследования и дорабатывать данный теоретический конструкт.

Интересен вопрос взаимовлияния эмоционального интеллекта и различных качеств личности. На сегодняшний день многие науки интересуются вопросами выделения качеств, влияющих на продуктивность в профессиональной деятельности, эффективность специалиста, работника, успешность руководителя, на реализацию лидерского потенциала и самоактуализацию личности.

В связи с высоким практическим потенциалом феномена эмоционального интеллекта, его изучение откроет реальную возможность оптимизации взаимоотношений и деятельности людей через более глубокое осознание эмоциональных процессов и состояний, возникающих в процессе межличностного взаимодействия. Развитие эмоционального интеллекта является значимым фактором повышения психологической культуры общества в целом и решения многих проблем общественного развития.

Литература

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюк: ПГУ, 2011. – 388 с.

2. Бергфельд А.Ю. О восприятии эмоций субъектом-носителем / А.Ю. Бергфельд // Психология XXI века: междунар. науч.-практ. конф.

студ. и аспирантов, Санкт-Петербург, 12 – 14 апр. 2001 г.; тез. докл. / под ред. А.А. Крылова. – СПб.: Изд-во Санкт-Петерб. ун-та, 2001. – С. 111 – 113.

3. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин – М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2004. – с. 30.

4. Люсин Д.В. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Д.В. Люсин, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – 176 с.

5. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). / R.Bar-On. – Psicothema, 2006. – pp. 13-25.

6. Mayer J. D. What is emotional intelligence? J. D. Mayer, P. Salovey. – New York: Basic books, 1997. – 30 p.

7. Thorndike E.L. Intelligence and its uses / E.L. Thorndike // Harper's Magazine. – 1920. – 228 p.

Переживание экзаменационного стресса студентами-первокурсниками в период адаптации к обучению в вузе

Мельникова О.Н.

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь, Гомель*

Одним из самых трудных для студента является первый год обучения в вузе. Меняется образ жизни, меняется место в системе отношений, меняется круг общения и т.д. Все эти изменения представляют собой протяженный во времени процесс вхождения студентов в систему психологических связей и отношений в новой для него социальной ситуации, возникающей в их жизни в связи с поступлением в вуз.

Огромный поток информации, отсутствие навыков работы с ней, большое количество разнообразных каналов поступления информации, новая система взаимодействия с преподавателем выступают главными специфическими факторами дезадаптивного поведения студентов. Среди психологов даже появились понятия «вузовский стресс», «информационное перенапряжение», «вузовский шок». Эти термины описывают круг психических явлений, для которых характерны проявления таких состояний студентов, как тревожность, депрессия, которые выбивают из нормального эмоционального состояния, а порой даже приводят к отказу продолжать учебу в вузе [1].