

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ У ДОСЛІДЖЕННІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ: НОВА МОДЕЛЬ

О.А. Джикія

Херсонський державний університет, lesyarufus@gmail.com

Науковий керівник: к. психол. н., доцент Н.І. Тавровецька

Вступ. Емоційний інтелект (ЕІ) представляє великий інтерес для науковців та дослідників. Продовжуються дослідження природи емоційного інтелекту, його вимірювання, його структури, його позитивних та негативних наслідків та взаємозв'язку з багатьма напрямками досліджень. Важливим є також його вплив на повсякденне життя у коротко- та довгостроковій перспективі.

Інтелектуальна здатність є важливою для досягнення успіху в повсякденному житті в багатьох різних секторах. Інтелект – важливий аспект розуму, який включає в себе безліч пізнавальних здібностей, однак є деякі інші важливі компоненти, які сприяють згаданому успіху, включаючи соціальні можливості, емоційну адаптацію, емоційну чутливість, емпатію, практичний інтелект та стимули. ЕІ також зосереджується на характері та аспектах самоконтролю, таких як здатність отримувати задоволення, толерантність до фрустрацій та регуляція імпульсів

Мета статті – представити найбільш обговорювані теорії емоційного інтелекту. Також представимо побудову 9-шарової моделі емоційного інтелекту, яка має на меті показати рівні, які людина повинна пройти, щоб досягти верхнього рівня ЕІ – емоційної єдності. Стратифікація моделі емоційного інтелекту співзвучна моделі функцій загального інтелекту [4].

Виклад основного матеріалу дослідження. Ретельне дослідження показало важливу роль, яку емоції відіграють у нашому житті у багатьох сферах. Дослідники виявили, що емоційний інтелект дорівнює або часом набагато важливіший, ніж IQ [3]. Емоція та інтелект сильно пов'язані [1; 8]. Якщо ви усвідомлюєте власні та чужі почуття, це допоможе вам керувати поведінкою та стосунками та передбачити успіх у багатьох секторах [2].

Емоційний інтелект – це здатність ідентифікувати, розуміти та використовувати емоції позитивно для управління тривогою, добре спілкуватися, співпереживати, долати проблеми, вирішувати проблеми та керувати конфліктами. Відповідно до моделі Ebility EI, це сприйняття, оцінка та управління емоціями у собі та інших [6]. Емоційний інтелект (EI) або здатність сприймати, використовувати, розуміти та регулювати емоції - це відносно нова концепція, яка намагається поєднати як емоцію, так і пізнання.

Емоційний інтелект вперше з'явився в концепції «соціального інтелекту» Торндайка в 1920 році, а пізніше від психолога Г. Гарднера, який у 1983 році рекомендував теорію множинного інтелекту, стверджуючи, що інтелект включає вісім форм. Психологи П. Саловей та Д. Мейєр, які разом впровадили цю концепцію в 1990 році. Д. Големан, розкрив концепцію EI у своїй книзі під назвою «Емоційний інтелект» [3]. Він розширив концепцію, щоб включити загальну соціальну компетентність. Д. Големан припустив, що EI незамінна для успіху в житті.

Д. Майєр і П. Саловей припустили, що EI - це когнітивна здатність, яка є окремою, але також пов'язаною із загальним інтелектом. Зокрема, Д. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо та Г. Сітареніос [7] припустили, що емоційний інтелект складається з чотирьох вимірів навичок: (1)сприйняття емоції (тобто здатності виявляти емоції на обличчях, картинах, музиці тощо); (2) сприяння думці з емоціями (тобто здатність використовувати емоційну інформацію у своєму мисленні); (3) розуміння емоцій (тобто здатність розуміти емоційну інформацію); та (4) управління емоціями (тобто здатність керувати емоціями для особистісного та міжособистісного розвитку). Ці навички розташовані ієрархічно, так що перцептивна емоція відіграє ключову роль, що сприяє мисленню, розумінню емоцій та керуванню емоціями. Ці гілки виникають із базових навичок вищого порядку, які розвиваються в міру дорослішання людини [5].

Д. Големан (1998) визначає емоційний інтелект як здатність розпізнавати власні почуття та почуття інших, мотивувати себе та добре поводитися з

емоціями, щоб мати найкраще для себе та для своїх стосунків. Цей же автор ввів поняття емоційного інтелекту та зазначив, що воно складається з двадцяти п'яти елементів, які згодом були зібрані у п'ять кластерів: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички [1].

К. Петридес, А. Фернхам(2001) розробили модель емоційного інтелекту Trait, яка являє собою поєднання емоційно пов'язаних здібностей та настроїв, що знаходяться на найнижчих рівнях ієрархії особистості та оцінюються за допомогою анкетування та шкали оцінювання [10]. Характер EI по суті стосується нашого сприйняття нашого внутрішнього емоційного світу. Люди з високим рейтингом EI вважають, що вони «на зв'язку» зі своїми почуттями і можуть регулювати їх таким чином, що сприяє процвітанню. Ці люди можуть насолоджуватися більш високим рівнем щастя.

Беручи до уваги всі теорії минулого щодо моделей шарів, що стосуються EI, ми аналізуємо рівні нашої моделі поетапно, їх характеристику та хід їхнього розвитку, щоб завоювати верхні рівні, трансцендентність та емоційну єдність, а також вказати на значення EI. Наша модель включає функції обох конструкцій (EI Ability і модель Trait EI) у більш ієрархічній структурі. Рівень здібностей відноситься до обізнаності (власного та соціального) та до управління. Рівень ознаки стосується настрою, пов'язаного з емоціями та схильністю поводитись певним чином в емоційних станах, враховуючи й інші важливі елементи, які включає ця конструкція. Модель EI також ґрунтується на концепціях внутрішньо особистісних та міжособистісних інтелекту Г. Гарднера.

Емоційні стимули. Щодня ми отримуємо багато інформації-стимулів із свого оточення. Нам потрібно включити цю інформацію та різні стимули до категорій, оскільки вони допомагають нам краще зрозуміти світ та людей, які нас оточують. Прямий стимул емоцій є результатом обробки сенсорних стимулів когнітивними механізмами. Емоційні стимули складають основу моделі емоційного інтелекту, що вказує на верхні її рівні.

Розпізнавання емоцій. Наступним рівнем моделі після емоційних стимулів є розпізнавання емоцій, одночасно виражених часом. Розпізнавання

емоцій включає здатність точно розшифровувати вирази чужих почуттів. Ця здатність позитивно пов'язана із соціальними здібностями та взаємодією, оскільки невербальна поведінка є надійним джерелом інформації про емоційні стани інших людей.

Самосвідомість. Самосвідомість – це чітке сприйняття вашої особистості, включаючи ваші сильні, слабкі сторони, думки, переконання, мотиви та почуття. Коли ви розвиваєте самосвідомість, ви зможете змінити свої думки, що, в свою чергу, дозволяє змінити свої емоції та, зрештою, змінити свої дії (Д.Големан) [1].

Самоуправління. Самоуправління дозволяє контролювати свої реакції, щоб вас не рухали імпульсивні поведінки та почуття. Завдяки самоуправлінню ви стаєте більш гнучкими, екстравертованими та сприйнятливими, і в той же час менш критичними до ситуацій і менш реакційними на погляди людей.

Соціальна обізнаність - емпатія - дискримінація емоцій. Оскільки ви виробили здатність розуміти та контролювати власні емоції, ви готові перейти до наступного кроку розпізнавання та розуміння емоцій оточуючих людей. Соціальна обізнаність стосується того, як люди поведуться з стосунками та усвідомлення почуттів, потреб та проблем інших людей. Емпатія – це здатність ставити себе на місце іншого, розуміти його як особистість, відчувати його і враховувати цю точку зору, пов'язану з цією людиною або з будь-якою людиною одночасно. Дискримінація емоцій належить до цього рівня моделі, оскільки це досить інтелектуальна здатність, яка дає людям можливість дискримінації з точністю між різними емоціями та належним чином позначити їх.

Соціальні навички - експертиза. В емоційному інтелекті термін соціальні навички означає вміння, необхідні для ефективного керування та впливу на емоції інших людей для успішного управління взаємодіями. Соціальні навички під галуззю емоційного інтелекту можуть включати вплив, лідерство, розвиток інших, комунікацію, каталізатор змін, управління конфліктами, побудову зв'язків, роботу в команді та співпрацю [1]. Експертиза емоцій може бути

охарактеризована як здатність підвищувати чутливість до емоційних параметрів та здатність не тільки точно визначати відповідність емоційної динаміки до переговорів, але й здатність стратегічно розкривати емоції особистості та реагувати на емоції, що впливають з інших.

Самоактуалізація – універсальність емоцій. Самоактуалізація, за А.Маслоу [9] – це реалізація особистого потенціалу, самореалізація, прагнення до особистого розвитку та пікового досвіду. Самоактуалізація - одна з найважливіших навичок ЕІ. Самоактуалізатори відчують співпереживання та спорідненість до людства в цілому, а отже, це культивує універсальність емоцій.

Трансцендентність. А. Маслоу визначає, що люди, які досягли самоактуалізації, іноді відчують стан, який він назвав «трансцендентним» [9]. На рівні трансценденції людина допомагає іншим самореалізуватися, знайти самореалізацію та реалізувати свій потенціал. Ті, хто досяг цього рівня, намагаються допомогти іншим зрозуміти та керувати своїми та чужими емоціями теж. Самотрансцендент може виражатися різними способами, поведінкою та перспективами, такими як обмін мудрістю та емоціями з іншими, інтеграція фізичних/природних змін старіння, прийняття смерті як частини життя, зацікавленість допомагати іншим та дізнаватися про світ, здатність залишати свої втрати позаду та знаходження духовного значення в житті.

Емоційне єднання. Емоційна єдність – це заключний рівень нашої моделі емоційного інтелекту. Це навмисно позитивно орієнтована динаміка, в тому сенсі, що вона спрямована на досягнення і утримання домінування емоцій, які інформують суб'єкта про те, що він чи вона контролює ситуацію чи обстановку у прийнятій формі. Цей досягнутий рівень емоційної єдності в предметі можна інтерпретувати як результат емоційного інтелекту. В емоційній єдності людина відчуває інтенсивну радість, мир, процвітання та свідомість остаточної істини та єдності всіх речей.

Пізнавальні та метакогнітивні процеси в моделі емоційного інтелекту. Пізнання охоплює такі процеси, як увага, пам'ять, оцінка, мова вирішення проблем та сприйняття. Когнітивні процеси використовують наявні знання та породжують нові знання. Метапізнання визначається як здатність відслідковувати та роздумувати над власними показниками та можливостями. Метапізнання в емоційному інтелекті означає, що людина сприймає свої емоційні вміння. Людина може переживати прямі думки, які супроводжують цю емоцію, оскільки люди можуть оцінювати зв'язок між емоцією та судженням, і вони можуть спробувати керувати своєю емоційною реакцією для вдосконалення власної особистості, що мотивуватиме їх допомагати іншим людям для кращих міжособистісних взаємодій.

Висновки. Емоційний інтелект – це дуже важлива концепція, яка вийшла на перший план в останні десятиліття і стала предметом серйозних дискусій та досліджень багатьох експертів. Розвиток емоційного інтелекту може сприяти і надавати багато позитивних переваг життю людей.

За допомогою емоційного інтелекту людина визнає, приймає та контролює свої емоції та емоційні реакції, а також емоції інших людей. З емоційним інтелектом вона навчається наполягати, контролювати свої імпульси, виживати, незважаючи на негаразди і труднощі, сподіватися і мати співпереживання. Дослідження показали цю позитивну кореляцію між емоційним інтелектом та когнітивними процесами, і це демонструє важливу роль, яку емоційний інтелект відіграє з емоцією та пізнанням, таким чином, розширення можливостей індивідів та їх особистості та користі для всього суспільства.

Емоційний інтелект – це навичка, яку можна засвоїти та розвинути. Модель емоційного інтелекту створена з чіткою класифікацією. Це більш структурована модель оцінювання та втручання з ієрархічними рівнями, яка вказує на кожен рівень емоційного інтелекту, на якому кожен перебуває та має операційні процедури, щоб сприяти зміцненню цього рівня та прогресивному розвитку особистості до наступних рівнів емоційного інтелекту. Це методологія

подальшого розвитку та еволюції особистості. Ця модель може мати практичне застосування як інструмент оцінювання та навчання в будь-яких аспектах життя, таких як міжособистісні стосунки, робота, здоров'я, спеціальна освіта, загальна освіта та успіхи в навчанні.

Література:

1. Бояціс Р.Е., Големан Д., Рей К. Кластеризація компетентності в емоційному інтелекті: Статті з Інвентаризації емоційних компетенцій (ECI) In: Bar-On R., Parker JDA, ред. Довідник з емоційного інтелекту. Джоссі-Басс; Сан-Франциско, Каліфорнія, США: 2000. С. 343–362.
2. Брекетт М.А., Ріверс С.Є., Саловей П. Емоційний інтелект: наслідки для особистого, соціального, академічного та успішного на робочому місці. Соц. особисті. психол. Компас. 2011. С. 88–103.
3. Големан Д. Емоційний інтелект: проблеми побудови парадигми на емоційно-інтелектуальному робочому місці: як вибрати, виміряти та покращити емоційний інтелект у осіб, груп та організацій. Том 13. Джоссі-Басс; Сан-Франциско, Каліфорнія, США: 2001. с. 26.
4. Дригас А.С., Паппас М.А. Піраміда свідомості-інтелекту-знання: 8-х шарова модель. Int. Дж. Останній вклад. Англ. Наук. IT. 2017; 5; 14–25.
5. Майер Дж. Д. Емоція, інтелект та емоційний інтелект. В: Форгаз JP, редактор. Довідник з питань впливу та соціального пізнання. Ерльбаум; Махва, штат Нью-Джерсі, США: 2000. С. 410–431
6. Майер Дж. Д., Робертс Р.Д., Барсаде С.Г. Людські здібності: емоційний інтелект. Ану. Преподобний Психол. 2008, С.507–536.
7. Майер Дж. Д., Саловей П., Карузо Д.Р., Сітареніос Г. Вимірювання емоційного інтелекту за допомогою MSCEIT V2. 0. Емоція. 2003. С.97–105.
8. Майер Дж. Д., Саловей П., Карузо Д.Р., Сітареніос Г. Емоційний інтелект як стандартний інтелект. Емоція. 2001. №1. С.232–242.
9. Маслоу А.Х. Сприймання, поведінка, стаття: новий фокус у навчанні. Асоціація з нагляду та розвитку навчальних програм; Вашингтон, округ Колумбія, США: 1962. Деякі основні положення психології зростання та самоактуалізації; С. 34–49.
10. Петридес К. В., Фернхам А. Особливості емоційного інтелекту: Психометричне дослідження з посиланням на встановлені систематичні ознаки. Євро. Дж. Особистий. 2001. С. 425–448.