

¹⁷ Митрофанов К.Г. Педагогические аспекты исследования развития самосознания старшеклассников // Педагогический опыт как источник психолого-педагогических знаний о коллективе и личности школьника / под ред. В.И. Макаковой [и др.]. М., 1986. С. 134–136.

УДК 159.92.1

К.С. КУЗНЕЦОВА

Педагогический институт Саратовского государственного университета
E-mail: k-karisha@yandex.ru

К вопросу о формировании эмоционального интеллекта

В статье рассматривается история и научные подходы к становлению достаточно нового для педагогической науки понятия эмоционального интеллекта. Представлен теоретический анализ его основных моделей. Отмечается, что развитие эмоционального интеллекта детей представляется крайне важным и актуальным в современной социокультурной ситуации.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоции, чувства, эмоциональные способности, регуляция эмоций, развитие эмоциональной сферы.

K.S. KUZNETSOVA

To the Question about Emotional Intelligence

There is the history of such concept, as emotional intelligence, and also positions of scientists concerning formation of this new phenomenon of pedagogy in the article. The theoretical analysis of its basic models is given. It is noticed that development of emotional intelligence of children is represented to the extremely important and actual in a context of a modern society.

Key words: emotional intelligence, emotions, feelings, emotional abilities, regulation of emotions, development of emotional sphere.

Технический прогресс XXI в., смена морально-нравственных устоев общества, насыщенный темп жизни, стремление к успеху, материальным благам и реализации себя в карьере и личной жизни формируют новую активную жизненную позицию человека, заставляют его задуматься о выборе целей и средств их достижения, делают людей работоспособнее, энергичнее, изобретательнее. В контексте таких процессов возникает необходимость построения благоприятных и продуктивных взаимоотношений с окружающими, ведь человек не может быть асоциален, он живет в обществе.

Во все времена существовала категория людей, которые не обладали высоким коэффициентом умственного развития, но достигали больших успехов в обучении, карьере и личной жизни, умели вызвать симпатию окружающих, заряжали позитивным настроением. В компании таких людей всегда было весело и интересно, им невозможно было отказать, они обладали большим количеством друзей и хороших знакомых, к таким людям всегда тянуло, в их обществе было приятно находиться. Раньше таких людей называли «хваткими», «пробивными», «хитрыми» и т. д., сейчас с уверенностью можно сказать, что эти люди обладали высоким уровнем развития эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) выражается в способности понимать собственное эмоциональное состояние и состояние окружающих, а также анализировать, какие действия необходимо предпринять в той или иной ситуации и что за этим может последовать. Это разумное управление эмоциями для гармонизации своих отношений с другими людьми и достижения намеченных целей.

Проблема взаимосвязи эмоционального и рационального волновала людей еще с древнейших времен. Так, в Библии, в Книге Притчей, мы находим примеры эмоциональной мудрости человечества: «У глупого тотчас же выскажется гнев его, а благоразумный скрывает оскорбления» (12;15); «Иной пустослов уязвляет как мечом, а язык мудрых — врачует» (12;18); «Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает» (15;1); «Долготерпеливый лучше храброго, а владеющий собой лучше завоевателя города» (16;32)¹. Способность противостоять страстям и не поддаваться побуждениям, не согласующимся с требованиями разума, во все века считалась важнейшей характеристикой мудрости. Многие мыслители прошлого возводили ее в ранг высшей добродетели.

Философы античной Греции Сократ и Платон придерживались дуалистических

представлений о человеческом опыте, выражавшихся в противопоставлении души и тела, рассудка и страсти, когнитивных и эмоций. Традиционная метафора, используемая древней западной философией, описывала отношения разума и эмоций как господина и раба, идеалом которых представлялся полный контроль просвещенного разума над разрушительными влияниями эмоций. Некоторые философы, в частности Аристотель, в контексте эпохи этических философских традиций интересовались отдельными эмоциями, такими как гнев и страх, которые должны были быть подчинены рассудку и поставлены на службу этическим целям². Следует отметить, что одни философы призывали подчинить эмоции разуму, другие советовали не вступать в безнадежную борьбу с естественными побуждениями и подчиниться их произволу, но тем не менее ни один из мыслителей прошлого не был равнодушен к этой проблеме.

Анализ эмоциональных процессов был продолжен в работах римских стоиков, таких как Сенека и Хризипп. Однако стоики рассматривали эмоции как источник огорчений и несчастий и призывали людей сохранять «высший разум». Подчеркивая бессмысленность эмоциональных привязанностей и увлечений, философы советовали выработать бесстрастное и безразличное отношение к превратностям этого мира. Такое отношение, как они утверждали, вознесет людей над суетой социальной действительности³. Великий гуманист эпохи Возрождения Эразм Роттердамский утверждал, что «существует единственный путь к счастью: главное познать самого себя; затем делать все не в зависимости от страстей, а по решению разума»⁴.

Для Р. Декарта рассудок являлся ключом к регуляции эмоций. Если эмоции могут подрывать нашу способность к суждениям и приводить их к путанице, рассудок может возвысить страсти и направить их на служение нашему «Я». В своем «Трактате о человеческой природе» Д. Юм рассматривал вопросы роли рассудка в этике и считал страсти способностями разума (атрибутами души), побуждающими нас совершать моральные (или аморальные) поступки, тогда как рассудок остается в стороне, взирая на происходящее как невинный наблюдатель⁵.

Оформление понятия ЭИ можно проследить, начиная с Ч. Дарвина, который отмечал: «Когда разум сильно возбужден, мы можем ожидать, что он мгновенно окажет непос-

редственное действие и на сердце <...> Когда сердце испытывает это воздействие, оно направит свою реакцию в мозг <...> при любом возбуждении будет иметь место значительное взаимное воздействие и реагирование между этими двумя важными органами тела»⁶. Современные философы вслед за мыслителями древности подчеркивают актуальность проблемы развития эмоциональной саморегуляции, выражающейся в открытости человека своим эмоциональным переживаниям, и связывают эмоциональные возможности с гармоничным взаимодействием сердца и разума, аффекта и интеллекта, Ошо (Раджниш) рассуждает: «Чтобы интеллект преобразовать в разум, абсолютно необходимо открыть сначала свое сердце <...> Разум — это интеллект, настроенный в лад с вашим сердцем»⁷.

С древнейших времен людей интересовал вопрос разумного управления чувствами и эмоциями. В 1990-х гг. этот феномен получил название эмоционального интеллекта, были разработаны способы его диагностики и развития. Рассмотрим взгляды современных исследователей на эту проблему.

Г. Бхарвани в своей книге «Важнее, чем IQ! EQ: эмоциональный интеллект» трактует его как «способность настраиваться на эмоции, понимать их и предпринимать адекватные действия. Эмоциональный интеллект обостряет здравый смысл. Его изучение дает нам прочную опору и снабжает простыми инструкциями по использованию обостренного здравого смысла: мы знаем, как следует поступать в определенной ситуации, и так и поступаем»⁸. Как видим, автор обращает особое внимание на способность понимать эмоциональные состояния и направлять их в нужное русло для достижения благоприятных и продуктивных взаимоотношений с окружающими, утверждает триумф здравого смысла над чувствами и эмоциями, рационального над эмоциональным.

И.Н. Андреева убеждена, что эмоциональный интеллект не содержит общие представления о себе и оценку других: он фокусирует внимание на познании и использовании собственных эмоциональных состояний и эмоций окружающих для решения проблем и регуляции поведения⁹. Г.Г. Горскова считает, что эмоциональный интеллект — это способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза. Конечный про-

дукт эмоционального интеллекта — принятие решений на основе отражения и осмысления эмоций, которые являются дифференцированной оценкой событий, имеющих личностный смысл¹⁰. По существу, вышеупомянутые современные ученые приходят к одному и тому же выводу: акцентируя внимание на эмоциях, человек регулирует собственное поведение с целью решения возникающих проблем. Получив информацию и осмыслив ее, он принимает решение о необходимости того или иного поступка, уместного в контексте данного события.

Интересную точку зрения представляет А.В. Гуськова, которая убеждена, что «ЭИ — есть набор способностей и соотношение когнитивных, личностных и мотивационных черт»¹¹. Объединяя когнитивные способности с личностными характеристиками, Гуськова добавляет мотивацию, что отличает ее подход от ряда других: ведь мотив является основой принятия решений, а также выбора целей и средств их достижения.

Обсуждаемое нами понятие толкуется расширительно частью авторов: они выводят его за рамки познания эмоциональных явлений. Так, Д.В. Люсин определяет его как интерес к внутреннему миру других людей (и к собственному), склонность к психологическому анализу поведения¹². А И.Н. Андреева говорит о том, что «эмоциональный интеллект отражает внутренний мир и его связи с поведением личности и взаимодействием с реальностью»¹³. Сложно не согласиться с подобной трактовкой, ведь понимание и управление эмоциями свидетельствует о способности человека разобраться в себе и в окружающем мире, о степени комфортности его существования в рамках социума.

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что эмоциональный интеллект представляет собой интерес к внутреннему миру (как к собственному, так и окружающих людей), дающий возможность настраиваться на эмоции и осмысливать их. Конечный продукт эмоционального интеллекта — принятие решений с учетом полученной эмоциональной информации и регуляция поведения, направленные на достижение благополучия.

В настоящее время в психологии существует множество концепций эмоционального интеллекта, а также взглядов на методы его диагностики и развития. Рассмотрим некоторые из них. Первые работы, посвященные эмоциональному интеллекту, были опубли-

кованы Р. Торндайком в 20-х гг. XX в., который считал, что составной частью общего интеллекта является интеллект «социальный». Ученый трактовал его как «способность понимать других и разумно действовать или вести себя в общении с другими»¹⁴. Вслед за ним в 1935 г. Э. Долл разработал «Вайнлендскую шкалу социальной зрелости» — опросник для оценки социальной компетентности. Он был предназначен для вычисления уровня SQ (социального интеллекта), социальной зрелости личности. В 1940 г. Д. Векслер ввел понятие «неинтеллектуальный интеллект» и первым установил, что кроме традиционного IQ существует много иных составляющих общего интеллекта¹⁵. В 1948 г. Р.-В. Липер сделал уточнение к ранней работе Д. Векслера, посвященной изучению «эмоциональных мыслей». Он пришел к выводу, что эмоции возбуждают, поддерживают и направляют деятельность, а также предположил, что «эмоциональные мысли» являются существенной частью «логических мыслей» и интеллекта в целом¹⁶.

В 1973 г. П. Сифнеос ввел термин «алекситимия» (отсутствие слов для чувств). Человеку, страдающему алекситимией, трудно определить чувства, отличить одно от другого, представить себе чувства и описать их собеседнику — и вербально, и по телесным ощущениям. Это состояние представляет собой противоположность эмоциональному интеллекту¹⁷.

Г. Гарднер в 1983 г. разработал теорию множественных интеллектов. Вначале он выявил семь видов интеллекта: пространственно-визуальный, лингвистический, внутриличностный (интраперсональный), музыкальный, телесно-кинестетический, межличностный (интерперсональный) и логико-математический; в 1998 году были добавлены восьмой и девятый: интеллект естествоиспытателя (натуралистический) и экзистенциальный¹⁸.

Р. Стернберг продолжил исследование Э. Долла, Д. Векслера и Р.-В. Липера. В 1985 г. Р. Стернберг разработал теорию практического интеллекта, трактуя его как способность адаптироваться к ситуациям реальной жизни либо видоизменять их¹⁹.

П. Сэловей и Д. Мэйер в 1990 г. опубликовали статью, в которой ввели в обращение термин «эмоциональный интеллект», а также сформулировали его определение и предложили первый научный способ измерения данного явления. ЭИ трактовался ими как способность отслеживать собственные и чужие

чувства и эмоции, различать их и использовать полученную информацию для направления мышления и действий. Ученые считали, что этот вид интеллекта включает три типа способностей: 1) определение, понимание и выражение эмоций; 2) управление эмоциями; 3) использование полученной информации в мышлении и деятельности. Каждый тип состоит из ряда компонентов. Способность к определению, пониманию и выражению эмоций включает два компонента, один из которых направлен на свои, а другой — на чужие эмоции. Первый компонент делится на вербальный и невербальный субкомпоненты, а второй — на субкомпоненты невербального восприятия и эмпатии. Управление эмоциями также состоит из двух компонентов: управление своими и чужими эмоциями. Способность использовать полученную информацию в мышлении и деятельности включает компоненты гибкого планирования, творческого мышления, перенаправленного внимания и мотивации²⁰.

В том же году К. Саарни, занимающаяся проблемами эмоционального развития, представила доклад об «эмоциональной компетентности», в котором речь шла о том, как дети учатся точно выражать, понимать и регулировать эмоции в общении с окружающими²¹. В 1994 г. Р.М. Бэгби, Д. Паркер и Г. Тэйлор создали «Торонтскую школу алекситимии», которая оказалась более совершенным инструментом для определения состояния человека по сравнению с разработанной ранее шкалой Сифнеоса²².

В 1995 г. Д. Гоулман популяризировал сам термин, разлив идеи других ученых и сделав их обзор в своей книге «Эмоциональный интеллект». Таким образом, это понятие стало известно не только в научных кругах, но и широкой публике. Модель Д. Гоулмана опирается на ранние представления П. Сэловея и Дж. Мейера об эмоциональном интеллекте. Ученый определяет ЭИ как набор черт или способностей, позволяющий сдерживать эмоциональный порыв, угадывать сокровенные чувства другого человека, налаживать взаимоотношения, выработать для себя мотивацию, настойчиво стремиться к достижению цели, несмотря на провалы, откладывать получение удовлетворения, контролировать свои настроения, не давать страданию лишиться себя способности думать, сопереживать и надеяться. Д. Гоулман также называет эмоциональный интеллект характером и осно-

вополагающей интуицией в отношении проживания жизни. Выделяя его составляющие, автор объединил когнитивные способности, такие как идентификация и регуляция эмоций (своих и чужих), использование эмоциональной информации в мышлении и деятельности (гибкое планирование, творческое мышление, перенаправленное внимание, мотивация), с личностными характеристиками — энтузиазмом, настойчивостью, социальными навыками²³. Если сравнивать компоненты, выделенные Д. Гоулманом, с типами способностей и их компонентами П. Сэловея и Дж. Мейера, необходимо обратить внимание на общий смысл данных составляющих. Однако различие в подходах авторов заключается в том, что Д. Гоулман добавил энтузиазм, настойчивость и социальные навыки, являющиеся личностными характеристиками.

Р. Бар-Он в 1997 г. совместно с организацией Multi-Health Systems представил «Шкалу коэффициента эмоционального интеллекта», так был создан первый научный инструмент измерения ЭИ — шкала EQ-i™ Р. Бар-Она. Ученый потратил около двадцати лет на ее исследование и создание, именно он ввел в психологию понятие эмоционального коэффициента EQ в противовес классическому IQ²⁴. Р. Бар-Он определяет эмоциональный интеллект как все некогнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями.

Он выделил пять сфер эмоциональных способностей (компетенций), каждая из которых состоит из нескольких компонентов:

1) внутриличностная сфера (познание себя: осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоутверждение, самоуважение, самореализация, независимость);

2) межличностная сфера (навыки межличностного общения: эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность);

3) сфера приспособляемости (способность к адаптации: решение проблем, понимание действительности, гибкость);

4) сфера стрессоустойчивости (управление стрессовыми ситуациями: устойчивость к стрессу, контроль над импульсивностью);

5) сфера общего настроения (преобладающее настроение: счастье, оптимизм)²⁵.

Модель Р. Бар-Она значительно отличается от вышеперечисленных концепций. В отличие от Д. Гоулмана, П. Сэловея и Дж.

Мэйера, он определяет ЭИ как все некогнитивные способности, помогающие человеку преуспеть в жизни. При этом составляющие эмоционального интеллекта, описанные другими авторами, находят отражение в сферах, им выделенных. Так, во внутриличностной сфере есть компонент — осознание своих эмоций, а в сфере стрессоустойчивости — контроль над импульсивностью, это и есть определение, понимание и управление собственными эмоциями, описанные П. Сэловеем, Дж. Мэйером и Д. Гоулманом. Исключение составляют такие компоненты, как идентификация и управление чужими эмоциями, а также использование полученной информации для повышения эффективности мышления, что, на наш взгляд, немаловажно: ведь без идентификации эмоций собеседника и использования полученной информации человеку в рамках социума проблематично осуществить задуманное.

Дж. Мэйер и П. Сэловей в 1997 г. опубликовали пересмотренное определение эмоционального интеллекта и свою шкалу его измерения — MEIS. Ученые переработали предложенную ранее модель, положив в ее основу представления о том, что эмоции содержат информацию о связях человека с другими людьми или предметами²⁶. При этом связи могут быть актуальны не только в настоящем, но и в прошлом и быть воображаемыми. ЭИ определяется как способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, т. е. определять, что означает каждая эмоция, как они связаны между собой, и использовать полученную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений²⁷. Авторы выделили четыре компонента эмоционального интеллекта, которые были названы «ветвями»: каждая касается как собственных эмоций, так и эмоций других людей:

1) определение эмоций включает их восприятие (т. е. способность заметить сам факт наличия эмоции), идентификацию, адекватное выражение, а также различение подлинных эмоций и имитации;

2) использование полученной информации для повышения эффективности мышления и деятельности: способность использовать эмоции, чтобы направить внимание на важные события, а также вызывать те, которые способствуют решению задач (например, использовать личные переживания и печаль для порождения творческих идей),

использовать колебания настроения как средство анализа разных точек зрения на проблему;

3) понимание эмоций: способность понимать не только эмоции, но и их связи, а также переходы от одной к другой, причины появления определенных эмоций и вербальную информацию о них;

4) управление эмоциями: способность их контролировать, снижать интенсивность отрицательных, осознавать собственные, в том числе и неприятные, а также способность к решению эмоционально нагруженных проблем без подавления связанных с ними отрицательных эмоций. Данный компонент способствует личностному росту и улучшению межличностных отношений²⁸.

Сравнивая первоначальную модель эмоционального интеллекта П. Сэловей и Дж. Мэйера с более поздним, переработанным вариантом, следует обратить внимание на сходства и различия. В новой концепции определение эмоционального интеллекта более широкое, но лаконичнее по форме и доступнее для восприятия. Способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию как направляющую для мышления и действий, описанная ранее.

Ранняя модель П. Сэловей и Дж. Мэйера состоит из трех типов способностей, каждый из которых — из ряда компонентов. Поздняя модель состоит из четырех компонентов, которые были названы «ветвями». Три компонента совпадают с тремя ветвями, за исключением четвертой. Тип способностей — определение, понимание и выражение эмоций — делится в переработанной версии на две отдельные ветви: определение эмоций и их понимание. Также можно отметить, что использование полученной информации в мышлении и деятельности в новом варианте предстает как использование полученной информации для повышения эффективности мышления и деятельности.

В 1998 г. вышла в свет книга Д. Гоулмана «Работа и эмоциональный интеллект», в которой он предложил перечень из 25-ти умений, необходимых для достижения успеха при общении с коллегами на работе. Эта книга возглавила список бестселлеров. В том же году консультационная фирма *Hay McVer*, с которой Д. Гоулман сотрудничал, опубликовала его «360-градусную» шкалу эмоционально-

го интеллекта для деловых людей — «Шкалу эмоциональной компетентности».

Феномен явления эмоционального интеллекта находится и в поле зрения российских ученых. Так, в 2004 г. Д.В. Люсин опубликовал свою первую статью об эмоциональном интеллекте и предложил новую методику для его измерения. Автор определял ЭИ как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Он полагал, что они могут быть направлены на собственные эмоции и на эмоции других людей. Таким образом, можно говорить о внутриличностном и межличностном эмоциональном интеллектах, которые предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако связаны друг с другом.

Д.В. Люсин убежден, что ЭИ нельзя трактовать исключительно как когнитивную способность. Ведь понимание эмоций и управление ими очень тесно связано с общей направленностью личности на эмоциональную сферу, т. е. с интересом к внутреннему миру людей (в том числе и к своему собственному), склонностью к психологическому анализу поведения, с ценностями, приписываемыми эмоциональным переживаниям. Эмоциональный интеллект представляет собой конструкт, имеющий двойственную природу и связанный, с одной стороны, с когнитивными способностями, а с другой — с личностными характеристиками. Это психологическое образование, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием трех групп факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности, в числе которых: когнитивные способности (скорость и точность переработки эмоциональной информации), представления об эмоциях (как о ценностях, важном источнике информации о самом себе, людях и т. д.), особенности эмоциональности (эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность и т. п.).

Предлагаемая модель, по мнению автора, принципиально отличается тем, что в конструкт не вводятся личностные характеристики, которые являются коррелятами способности к пониманию и управлению эмоциями, допускается введение только таких, которые более или менее прямо влияют на уровень и индивидуальные особенности ЭИ. Не имеет смысла также отождествлять модель Д.В. Люсина с трактовкой ЭИ как отдельной черты характера²⁹.

Так же, как и Р. Бар-Он, Д.В. Люсин выделяет внутриличностную и межличностную сферы ЭИ, но, как мы установили, авторы вкладывают разный смысл в эти понятия. Первый считает, что внутриличностная сфера — это познание себя: осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоутверждение, самоуважение, самореализация, независимость; второй — что это способность к пониманию и управлению собственными эмоциями. Межличностная сфера, с точки зрения Р. Бар-Она, это навыки межличностного общения: эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность, а Д.В. Люсин считает, что это способность к пониманию и управлению чужими эмоциями. Различие состоит в том, что первый исследователь делает акцент на личностных характеристиках, а второй — на когнитивных способностях.

Определение эмоционального интеллекта, предложенное Д.В. Люсиным («способность к пониманию и управлению своими и чужими эмоциями»), аналогично компонентам, выделенным П. Сэловеем, Дж. Мэйером и Д. Гоулманом (за исключением Р. Бар-Она), таким как определение, понимание и управление эмоциями. Так же, как и Д. Гоулман, Д.В. Люсин убежден, что, с одной стороны, эмоциональный интеллект связан с когнитивными способностями, а с другой — с личностными характеристиками. Важным отличием позиции Д.В. Люсина от других авторов является рассмотрение эмоционального интеллекта с точки зрения групп факторов, формирующих его и оказывающих на него непосредственное влияние.

В 2004 г. появилась модель А.И. Савенкова, который предложил рассматривать эмоциональный интеллект как составляющую практического интеллекта, а также изучать данное явление через призму общих социальных способностей как их неотъемлемой части. Следовательно, говорить можно о «социальном интеллекте», а эмоциональный интеллект рассматривать как его часть или элемент. Автор считает, что социальный интеллект выражается в способности человека с помощью определенных эмоций сознательно увеличивать продуктивность процесса мышления и направлять внимание на определенные задачи, а также в способности адекватно выражать эмоции, что является залогом успешности в межличностном общении и любой совместной деятельности. Эффективное регулирование собственных эмоций со-

относится с такими важными для межличностного взаимодействия способностями, как сопереживание и откровенность. А.И. Савенков убежден, что человек, способный регулировать собственные желания, контролировать собственные эмоциональные реакции, понимать эмоциональные состояния других людей, имеет массу преимуществ перед тем, кто это сделать не в состоянии. Кроме того, сама способность вербального выражения и оценки эмоций свидетельствует не только о высоком эмоциональном, но и о хорошем общем когнитивном развитии. Не менее очевидно и то, что эмоции и умственные способности тесно связаны.

Автор выделяет два фактора социального интеллекта:

«кристаллизованные социальные знания». Подразумеваются декларативные и опытные знания о хорошо знакомых социальных событиях. Под декларативными следует понимать знания, полученные в результате социального научения, а под опытными — те, что получены в ходе собственной социально-исследовательской практики;

«социально-когнитивная гибкость» — это способность применять социальные знания при решении новых проблем. Наличие определенных знаний не всегда подразумевает способность применения их на практике.

Концепцию социального интеллекта А.И. Савенков представляет в виде следующих групп критериев:

когнитивные: знания о людях, специальных правил, понимание других людей; социальная память (память на имена, на лица); социальная интуиция — распознавание эмоций и чувств, определение настроения, понимание мотивов поступков других людей, способность адекватно воспринимать наблюдаемое поведение в рамках социального контекста; социальное прогнозирование — формулирование планов собственных действий, отслеживание своего развития, его рефлексия и оценка неиспользованных альтернативных возможностей;

регуляторные: эмоциональные выразительность, чувствительность, контроль; сопереживание — способность входить в положение других людей, ставить себя на место другого (преодолевать коммуникативный и моральный эгоцентризм); степень склонности к психическому заражению и собственные суггестивные возможности; эмпатия, способность вчувствования в событие, объект

искусства, природу; установление эмоциональных связей с другими, разделение состояния другого или группы;

поведенческие: социальное восприятие — умение слушать собеседника, понимание юмора; социальное взаимодействие — способность и готовность работать совместно, способность к коллективному взаимодействию и коллективному творчеству как высшему типу этого взаимодействия; социальная адаптация — умение объяснять и убеждать других, способность уживаться с другими людьми, открытость в отношениях с окружающими; способность к саморегуляции — умение регулировать собственные эмоции и собственное настроение; способность эффективно работать в условиях стресса³⁰.

Группы критериев, предложенные А.И. Савенковым, в некоторой степени созвучны сферам эмоциональных способностей Р. Бар-Она, в частности, совокупностью личностных характеристик. Также необходимо отметить, что некоторые критерии, такие как социальная интуиция (распознавание эмоций и чувств других людей) и способность к саморегуляции (умение регулировать собственные эмоции), схожи с составляющими эмоционального интеллекта, выделенными П. Сэловеем, Дж. Мэйером, Д. Гоулманом и Д.В. Люсиным. Однако А.И. Савенков не включает в выделенные им группы критериев распознавание собственных эмоций и использование эмоциональной информации в мышлении и деятельности, на которых акцентируют внимание вышеперечисленные авторы, тем не менее, трактуя ЭИ, ученый говорит об увеличении продуктивности процесса мышления и о направлении внимания на определенные задачи, а также о способности адекватно выражать эмоции, что является залогом успешности межличностного общения и любой совместной деятельности. А.И. Савенков убежден, что человек, способный регулировать собственные желания, контролировать свои эмоциональные реакции, понимать эмоциональные состояния других людей, имеет массу преимуществ перед тем, кто это сделать не в состоянии. Однако следует обратить внимание на критерии, не имеющие аналогов в других исследованиях, такие как: социальная память (память на имена, на лица), степень склонности к психическому заражению и собственные суггестивные возможности, социальное восприятие — умение слушать собеседника, понимание юмора, социальное

взаимодействие — способность и готовность работать совместно, а также способность к коллективному взаимодействию и коллективному творчеству как высшему типу этого взаимодействия. Как отмечалось ранее, критерии А.И. Савенкова, за исключением вышеперечисленных, так или иначе близки к сферам, выделенным Р. Бар-Оном. Таким образом, мы констатируем, что авторы называют по-разному одни и те же личностные характеристики, являющиеся акцентом концепций.

Составляющие эмоционального интеллекта каждый ученый называет по-разному: типы способностей, компоненты, ветви, сферы, компетенции, группы факторов и группы критериев. Одни исследователи акцентируют внимание на когнитивных способностях человека, другие — на личностных характеристиках, а кто-то объединяет и то и другое. Сходство всех моделей ЭИ заключается в выделении способности человека распознавать и регулировать эмоциональное состояние как собственное, так и окружающих, а также в стремлении к успешному социальному взаимодействию.

Особого внимания в контексте нашего исследования заслуживает вопрос развития эмоционального интеллекта, так как изучение данного явления теряет смысл без возможности его совершенствования. В настоящее время за рубежом открыты институты и исследовательские центры, занимающиеся проблемой взаимосвязи чувств и разума, а также созданы специальные программы для развития эмоционального интеллекта детей и взрослых. Возникает справедливый вопрос: а почему так важно развивать эмоциональный интеллект? Ответ дают многочисленные исследования, свидетельствующие о том, что около 80 % успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта и лишь 20 % всем известный IQ — коэффициент умственного развития. Этот вывод ученых изменил традиционные взгляды на природу личностного успеха и развития человеческих способностей: совершенствование логического мышления и расширение кругозора еще не является залогом успеха в жизни³¹.

Психологи утверждают, что низкий уровень эмоционального интеллекта способен привести к такому явлению, как алекситимия (отсутствие способности определять чувства), повышающему риск возникновения психосоматических заболеваний у детей и

взрослых. Таким образом, умение разбираться в собственных чувствах и управлять ими является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье человека³².

Исследователи эмоционального интеллекта выявили некоторые возрастные особенности развития этого качества: по мере приобретения жизненного опыта эмоциональный интеллект повышается и возрастает в период юности и зрелости. Это означает, что у ребенка он заведомо ниже, чем у взрослого. Тем не менее формирование эмоциональных способностей в детском возрасте представляется особенно важным. Существуют данные о том, что специальные обучающие программы существенно повышают уровень эмоциональной компетентности детей. Особое значение и актуальность работа по расширению эмоционального интеллекта приобретает в дошкольном и младшем школьном возрасте, поскольку именно в эти периоды идет активное эмоциональное становление детей: их самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умения встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства). Развивать эмоциональный интеллект целесообразно и у подростков, которые отличаются высокой сензитивностью и гибкостью всех психических процессов, а также глубоким интересом к сфере своего внутреннего мира³³. В настоящий момент особенно популярны программы, тренинги и коучинги для взрослых с целью совершенствования и использования эмоционального интеллекта в работе.

«Эмоционально мудрый» человек более «эластичен» в поведении и ведет себя увереннее, поскольку понимает внутренние переживания собеседника и предвидит его реакцию на тот или иной поступок. Если в воспитании морали или нравственности акцент делается на оценках «хорошо — плохо», «добро — зло», то в развитии эмоционального интеллекта — на поиск «золотой середины» между «хорошо» и «плохо», между тем, что принято большинством, и тем, что можно применить человеку в определенной ситуации. Иными словами, эмоциональный интеллект представляет собой непрерывный процесс вчувствования, оценивания выбора действий, причем этот выбор основывается не столько на принципах и правилах поведения, сколько на умении поставить себя на

место другого и почувствовать его переживания и эмоции³⁴.

По мнению большинства психологов, дети, понимающие эмоции, более отзывчивы, социально адаптированы, их чаще принимают в группе. Для принятия решения на основе развитого эмоционального интеллекта человеку необходима определенная доля объективности, ведь умение поставить себя на место другого и почувствовать его переживания — это уже не субъективный взгляд на ситуацию. Подобные умения помогают развить в ребенке взрослого, а также при-

нимать верные решения и успешно ориентироваться в современном мире. Поступая с учетом норм нравственности, ребенок чувствует переживания других людей (перед тем как давать оценку их поступкам), в результате чего он из каждой жизненной ситуации получает так называемую эмоциональную информацию. Это делает детей более человечными и мудрыми: чтобы легко жилось с людьми и с ними складывались близкие, теплые взаимоотношения, надо уметь внимательно относиться к окружающим, ставить себя на место другого.

Примечания

¹ Библия. Книги Ветхого Завета. М., 1994. С. 648–682.

² Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков. СПб., 2004. С. 18–19.

³ Там же.

⁴ Роттердамский Э. Оружие христианского воина // Философские произведения. М., 1986. С. 111–126.

⁵ Лафренье П. Указ. соч. С. 20–21.

⁶ Там же. С. 23.

⁷ Ошо (Бхагаван Шри Раджниш). Библия Раджниша: в 4 т. Т. 3. Кн. 1, М., 1995. С. 316–318.

⁸ Бхарвани Г. Важнее, чем IQ! EQ: эмоциональный интеллект. Тренинг «секретного интеллекта», который дает эффективность в любом деле. СПб., 2009. С. 21.

⁹ Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена. URL: <http://www.epolotsk.com/psy/articles.php?lng=ru&rg=58> (дата обращения: 20.09.2010).

¹⁰ Горскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию // Тез. науч.-практ. конф. «Ананьевские чтения». СПб., 1999. С. 25–26.

¹¹ Гуськова А.В. К вопросу об эмоциональном интеллекте // Вопр. психол. 2008. № 1. С. 26.

¹² Люсин Д.В. Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М., 2004. С. 6.

¹³ Андреева И.Н. Указ. соч.

¹⁴ Бхарвани Г. Указ. соч. С. 38.

¹⁵ Там же. С. 39.

¹⁶ Там же.

¹⁷ Там же. С. 39–40.

¹⁸ Там же. С. 40.

¹⁹ Там же. С. 41.

²⁰ Люсин Д.В. Указ. соч. С. 2.

²¹ Бхарвани Г. Указ. соч. С. 43.

²² Там же.

²³ Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / пер. с англ. А.П. Исаевой. М.; Владимир, 2009. С. 10, 12, 61, 63.

²⁴ Бхарвани Г. Указ. соч. С. 44.

²⁵ Люсин Д.В. Указ. соч. С. 3–4.

²⁶ Бхарвани Г. Указ. соч. С. 45.

²⁷ Люсин Д.В. Указ. соч. С. 2–3.

²⁸ Там же.

²⁹ Там же. С. 5–8.

³⁰ Савенков А.И. Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха // Вестн. практич. психологии образования. 2006. № 1 (6). С. 31, 34, 36–38.

³¹ Новикова Л.М. Эмоциональный интеллект и его развитие у детей. URL: <http://festival.1september.ru/articles/211278> (дата обращения: 23.09.2010).

³² Там же.

³³ Там же.

³⁴ Там же.