

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ИНТЕЛЛЕКТЕ

Д. В. Люсин

Основная цель настоящей статьи состоит в том, чтобы критически проанализировать круг вопросов, обсуждаемых в современных научных работах по эмоциональному интеллекту, прежде всего представления о его природе и структуре. Кроме этого, я сформулирую собственные теоретические представления по этим вопросам.

В последнее десятилетие эмоциональный интеллект (далее — ЭИ) привлекает большое внимание научного психологического сообщества. Достаточно отметить, что на последней конференции Международного общества по изучению индивидуальных различий (ISSID), прошедшей в г. Граце в 2003 г., этой теме было посвящено целых две секции, не считая многочисленных стендовых докладов. Сначала понятие ЭИ в большей степени принадлежало популярной психологии, однако академическая психология также быстро признала его в качестве важного конструкта, обладающего высоким объяснительным и прогностическим потенциалом. В настоящее время происходит активная разработка проблематики ЭИ. Вместе с тем при внимательном ознакомлении с распространёнными представлениями об ЭИ оказывается, что содержание этого понятия довольно широко и расплывчато.

Идея ЭИ выросла из понятия социального интеллекта, которое разрабатывалось такими авторами, как Э. Торндайк (Thorndike, 1920), Дж. Гилфорд (Guilford, 1967), Г. Айзенк (Айзенк, 1995). Особенно близко к понятию ЭИ подошёл Х. Гарднер, который в рамках своей теории множественных интеллектов описал внутриличностный и межличностный интеллект (Gardner, 1983). Способности, включённые им в эти понятия, имеют непосредственное отношение к ЭИ. 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» (Gardner, 1983, p. 239).

Первая и наиболее известная в научной психологии модель ЭИ была разработана Питером Сэловеем и Джоном Мэйером; ими же был введён в психологию и сам термин «эмоциональный интеллект». Первоначальный вариант этой модели был предложен в 1990 году (Salovey, Mayer, 1990). Они определили ЭИ как «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий» (Salovey, Mayer, 1990, p. 189). ЭИ трактовался как сложный конструкт, состоящий из способностей трёх типов:

- 1) идентификация и выражение эмоций,
- 2) регуляция эмоций,
- 3) использование эмоциональной информации в мышлении и деятельности.

Каждый тип способностей состоит из ряда компонентов. Способность к идентификации и выражению эмоций делится на два компонента, один из которых направлен на свои, а другой — на чужие эмоции. В первый компонент включаются вербальный и невербальный субкомпоненты, а во второй — субкомпоненты невербального восприятия и эмпатии. Регуляция эмоций состоит из двух компонентов: регуляция своих и чужих эмоций. Третий тип способностей, связанный с использованием эмоций в мышлении и деятельности, включает компоненты гибкого планирования, творческого мышления, перенаправленного внимания и мотивации.

Позже Сэловеи и Мэйер доработали и уточнили предложенную модель, что отражено в ряде их публикаций (например: Mayer, Salovey, 1997; Mayer et al., 2001; Caruso, Mayer, Salovey, 2002). Этот переработанный вариант модели основывается на представлениях о том, что эмоции содержат информацию о связях человека с другими людьми или предметами (Mayer et al., 2001). Иначе можно было бы сказать, что они «информируют» человека о характере этих связей. При этом связи могут быть не только актуальными, но и вспоминаемыми и даже воображаемыми. Изменение связей с другими людьми и предметами приводит к изменению эмоций, переживаемых по этому поводу. В свете этих представлений ЭИ трактуется как способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений.

Анализ способностей, связанных с переработкой эмоциональной информации, позволил Сэловею и Мэйеру выделить четыре компонента, которые были названы «ветвями». Эти компоненты выстраиваются в иерархию, уровни которой, по предположению авторов,

осваиваются в онтогенезе последовательно. Важно отметить, что каждый компонент касается как собственных эмоций человека, так и эмоций других людей.

1. Идентификация эмоций. Включает ряд связанных между собой способностей, таких, как восприятие эмоций (т. е. способность заметить сам факт наличия эмоции), их идентификация, адекватное выражение, различение подлинных эмоций и их имитации.
2. Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности. Включает способность использовать эмоции для направления внимания на важные события, вызывать эмоции, которые способствуют решению задач (например, использовать хорошее настроение для порождения творческих идей), использовать колебания настроения как средство анализа разных точек зрения на проблему.
3. Понимание эмоций. Способность понимать комплексы эмоций, связи между эмоциями, переходы от одной эмоции к другой, причины эмоций, вербальную информацию об эмоциях.
4. Управление эмоциями. Способность к контролю за эмоциями, снижению интенсивности отрицательных эмоций, осознанию своих эмоций, в том числе и неприятных, способность к решению эмоционально нагруженных проблем без подавления связанных с ними отрицательных эмоций. Способствует личностному росту и улучшению межличностных отношений.

В 1990-е годы появились также другие модели, представляющие несколько иной взгляд на ЭИ. Наиболее известными являются, пожалуй, модели Д. Гоулмена и Р. Бар-Она.

Д. Гоулмен (Goleman, 1995) основал свою модель на ранних представлениях Сэловея и Мэйера (Salovey, Mayer, 1990), но добавил к выделенным ими компонентам ещё несколько, а именно энтузиазм, настойчивость и социальные навыки. Тем самым он соединил когнитивные способности, входившие в модель Сэловея и Мэйера, с личностными характеристиками. Благодаря популярности книги Гоулмена «Эмоциональный интеллект» его модель приобрела большую известность не только среди психологов, но и в более широких кругах.

Модель Р. Бар-Она (Bar-On, 1997) даёт очень широкую трактовку понятия ЭИ. Он определяет ЭИ как все некогнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями

(по: Стернберг, 2002, с. 88). Р. Бар-Он выделил пять сфер компетентности, которые можно отождествить с пятью компонентами ЭИ; каждый из этих компонентов состоит из нескольких субкомпонентов:

1. Познание себя: осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость.
2. Навыки межличностного общения: эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность.
3. Способность к адаптации: решение проблем, связь с реальностью, гибкость.
4. Управление стрессовыми ситуациями: устойчивость к стрессу, контроль за импульсивностью.
5. Преобладающее настроение: счастье, оптимизм.

Р. Бар-Он разработал опросник для измерения эмоционального интеллекта, называющийся EQ-i и состоящий из 133 утверждений. Этот опросник состоит из 15 шкал, соответствующих вышеперечисленным субкомпонентам. Следует отметить, что основанием для предложенной модели является профессиональный опыт автора и анализ литературы, но не какие-либо эмпирические данные, которые могли бы подтвердить правомерность выделения именно этих субкомпонентов.

Развитие моделей ЭИ можно описать следующим образом. Модель Сэловея и Мэйера, возникшая первой, включала в себя только когнитивные способности, связанные с переработкой эмоциональной информации. Затем определился сдвиг в трактовке понятия в сторону усиления роли личностных характеристик. Крайним выражением этой тенденции можно считать модель Бар-Она, который вообще отказывается относить к ЭИ когнитивные способности. Правомерность такого подхода вызывает сомнения, так как понятие ЭИ становится полностью метафорическим. Под интеллектом в психологии всегда понимается (о каком бы его виде ни шла речь и каких бы теоретических позиций ни придерживался тот или иной автор) некоторая когнитивная характеристика, связанная с переработкой информации. Если же ЭИ трактовать как исключительно личностную характеристику, то становится необоснованным само использование термина «интеллект».

Разнообразие появившихся в последнее десятилетие моделей ЭИ вызвало необходимость в их классификации. В наибольшей степени заслуживают внимания две попытки такого рода.

Дж. Мэйер, Д. Карузо и П. Сэловей (Mayer, Caruso, Salovey, 1999) предложили различать модели способностей и смешанные модели. К первому типу относится их собственная модель, трактующая ЭИ

как когнитивную способность, а ко второму типу — модели, трактующие ЭИ как сочетание когнитивных способностей и личностных характеристик.

К.В. Петридес и Э. Фёрнхем (Petrides, Furnham, 2000) провели несколько иное различие, которое они считают более широким: ЭИ как способность (они называют его ability EI или information-processing EI) и ЭИ как черта (trait EI). Они утверждают, что характер модели определяется не столько теорией, сколько используемыми методами измерения конструкта. ЭИ как черта связан с оценкой устойчивости поведения в различных ситуациях, поэтому для его измерения могут применяться опросники. ЭИ как способность относится к традиционной психологии интеллекта, поэтому для его измерения наиболее адекватны задачи, подобные задачам интеллектуальных тестов.

Отталкиваясь от существующих концепций, попробую предложить свою модель ЭИ. Ранее мною уже давалось определение ЭИ как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими (Люсин, 2000). Для уточнения этого определения следует раскрыть, что имеется в виду под способностью к пониманию и управлению эмоциями.

Способность к пониманию эмоций означает, что человек

- может распознать эмоцию, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;
- может идентифицировать эмоцию, т. е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение;
- понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек

- может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции;
- может контролировать внешнее выражение эмоций;
- может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена и на собственные эмоции, и на эмоции других людей. Таким образом, можно говорить о внутриличностном и межличностном ЭИ (ВЭИ и МЭИ, соответственно). Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако должны быть связаны друг с другом.

Представляется неправильным трактовать ЭИ как чисто когнитивную способность по аналогии с пространственным или вербальным

интеллектом. Разумно предположить, что способность к пониманию эмоций и управлению ими очень тесно связана 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. Поэтому ЭИ можно представить как конструкт, имеющий двойственную природу и связанный, с одной стороны, с когнитивными способностями, а с другой стороны — с личностными характеристиками. ЭИ — 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 (см. рисунок 1).

Предлагаемая модель ЭИ принципиально отличается от смешанных моделей тем, что в конструкт не вводятся личностные характеристики, которые являются коррелятами способности к пониманию и управлению эмоциями. Допускается введение только таких личностных характеристик, которые более или менее прямо влияют на уровень и индивидуальные особенности ЭИ. Не представляется также возможным отождествить эту модель с трактов-



Рис. 1. Факторы, влияющие на эмоциональный интеллект

кой ЭИ как черты. Для измерения предложенного конструкта могут использоваться задачи, характерные для интеллектуальных тестов, и опросники. Для измерения внутриличностного ЭИ больше подходят опросники, поскольку сомнительно, что внутренний рефлексивный опыт человека можно оценить с помощью задач, имеющих правильные и неправильные ответы. При измерении межличностного ЭИ использование задач более уместно, хотя при этом возникают сложные методические вопросы, связанные с определением правильных и неправильных ответов (подробнее см.: Roberts, Zeidner, Matthews, 2001).

Конечно, предложенная модель ЭИ носит предварительный характер. Для её эмпирического обоснования и уточнения нужно провести ряд исследований. В частности, необходимо разработать методику, которая позволила бы измерять ЭИ в рамках сформулированной теоретической позиции. Первые шаги в этом направлении уже предприняты — см. статью Д. В. Люсина, О. О. Марютиной и А. С. Степановой в настоящем сборнике.

## Литература

---

- Айзенк Г.Ю. Интеллект: новый взгляд // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 111 – 131.
- Люсин Д.В. Способность к пониманию эмоций: Психометрический и когнитивный аспекты // Г.А. Емельянов (ред.), Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен. М.: Смысл, 2000.
- Стернберг Р.Дж. и др. Практический интеллект. СПб.: Питер, 2002.
- Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997.
- Caruso D.R., Mayer J.D., Salovey P. Relation of an ability measure of emotional intelligence to personality // Journal of Personality Assessment. 2002. V. 79. P. 306 – 320.
- Gardner H. Frames of mind. New York: Basic Books, 1983.
- Goleman D. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995.
- Guilford J.P. The nature of human intelligence. New York: McGraw-Hill, 1967.
- Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. Emotional Intelligence meets traditional standards for an intelligence // Intelligence. 1999. V. 27. P. 267 – 298.
- Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence ? // P. Salovey, D. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators. New York: Basic, 1997.
- Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R., Sitarenios G. Emotional intelligence as a standard intelligence // Emotion. 2001. V. 1. P. 232 – 242.
- Petrides K.V., Furnham A. On the dimensional structure of emotional intelligence // Personality and Individual Differences. 2000. V. 29. P. 313 – 320.

- Roberts R.D., Zeidner M., Matthews G.* Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? Some new data and conclusions // *Emotion*. 2001. V. 1. P. 196 – 231.
- Salovey P., Mayer J.D.* Emotional intelligence // *Imagination, Cognition, and Personality*. 1990. V. 9. P. 185 – 211.
- Thorndike E. L.* Intelligence and its uses // *Harper's Magazine*. 1920. № 140. P. 227 – 235.