

**Н. В. Назарук**кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри педагогіки та психології  
Івано-Франківський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ МОДЕЛЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

*У статті було зроблено психологічний аналіз поняття «емоційний інтелект» і його структури. Представлено огляд теоретико-емпіричних досліджень емоційного інтелекту, здійснена наукова рефлексія наявних у сучасній психології моделей емоційного інтелекту.*

**Ключові слова:** емоційний інтелект, модель здібностей, змішані моделі.

**Постановка проблеми.** Нещодавно у фокусі уваги психологічної та педагогічної спільнот з'явилося поняття «емоційний інтелект». Як зазначає П. Селовей, міжпредметні дослідження емоційного інтелекту на перетині різних наук стають трендом третього тисячоліття. Книги про емоційний інтелект відразу стали бестселерами науково-популярної літератури. Міфологізація емоційного інтелекту популярними виданнями наділила його іміджем «чарівної палички», яка допоможе людині стати щасливою, успішною і багатю, незважаючи на рівень її інтелекту. Тому виникає необхідність ґрунтовного теоретичного аналізу й осмислення прикладного значення цього конструкта як наукового поняття, а не феномену популярної психології.

Термін «емоційний інтелект» з'явився в 1990 р. у працях П. Селовея і Дж. Мейєра. Популярність цьому поняттю принесла книга Д. Гоулмана «Емоційний інтелект. Чому він може значити більше, ніж IQ», яка стала бестселером у багатьох країнах світу.

Нині виявлені нейрофізіологічні механізми емоційного інтелекту, до яких відносять діяльність лімбічної системи, а саме амігдали, орбітофронтальної кори (А.Р. Дамасіо), «дзеркальних нейронів» (Дж. Ріццолатті, К. Сінігалья) [1, с. 343].

Потребують диференціального аналізу категорії, які лежать в одному семантичному полі з поняттям «емоційний інтелект»: емоційна компетентність, емоційна зрілість, емоційна культура, емоційна креативність, емоційне мислення.

Можна виділити цілу когорту українських і зарубіжних психологів, які здійснюють теоретико-методологічні й емпірико-прикладні дослідження емоційного інтелекту. Зокрема, І. Андрєєва, І. Аршава, Р. Бар-Он, Д. Гоулман, С. Дерев'яно, М. Зайднер, Д. Карузо, Н. Коврига, Д. Люсін, М. Манойлова, Дж. Мейєр, Дж. Меттьюс, О. Милославська, Е. Носенко, І. Опанасюк, К.В. Петрідес, Р. Робертс, П. Селовей, Е. Фернхем та ін.

Тому **метою статті** є теоретичний аналіз проблеми вивчення емоційного інтелекту в сучасних українських і зарубіжних психологічних дослідженнях.

**Виклад основного матеріалу.** Зарубіжні дослідники описують емоційний інтелект як групу ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій і емоцій інших людей; підструктуру соціального інтелекту, яка включає здатність спостерігати власні емоції та інших людей, розрізнати їх і використовувати цю інформацію для управління мисленням і діями (П. Селовей, Дж. Мейєр, Д. Карузо); такі здібності, як стійкість до розчарувань, контроль над емоційними спалахами і вміння відмовлятися від задоволень, регулювання настрою і вміння не давати переживанням заглушати здатність думати, співпереживати і сподіватися, тобто управління своїми емоціями (Д. Гоулман); здатність до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними (Д.В. Люсін); сукупність розумових здібностей до розуміння емоцій і управління ними, компетенцію, пов'язану з обробкою і трансформацією емоційної інформації, а також комунікативних, емоційних, інтелектуальних і регулятивних особистісних властивостей, які сприяють адаптації індивіда (І.М. Андрєєва); стійку інтегральну категорію в структурі інтелектуальної й емоційно-вольової сфер особистості, функції якої зводяться до забезпечення успішності діяльності і процесів внутрішньоособистісної та міжособистісної взаємодії; фактор, який сприяє особистісному і професійному зростанню індивіда і впливає на його успішність у житті (Ю.В. Давидова); ресурс у регуляції життя людини і предиктор суб'єктивного емоційного благополуччя, рівня саморегуляції поведінки і вираженості копінг-стратегій (Т.С. Кісельова).

Емоційний інтелект розглядається українськими вченими як здатність спостерігати власні емоції й емоції інших людей, розрізнати їх та використовувати цю інформацію для вирішення проблем і регуляції поведінки (Є.О. Іванова); як група ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих (К.Р. Маннапова); як внутрішній регулятор діяльності людини, як показник професійної стійкості (Ж.П. Вірна, К.І. Брагіна); як пізнавальна спроможність людини, котра є здатністю виявляти

ті емоційні складники об'єктів, способи їх використання і впливу на них, які забезпечують вирішення емоційно забарвлених проблем, розв'язування задач на основі розуміння суб'єктом власних емоційних переживань та емоційних процесів і станів інших людей (когнітивна та предикативна емпатія) як факторів мотивації та безпосередніх спонук вчинків, поведінки; як психологічний феномен, який має власну структуру та функції і загалом є комплексом розумових спроможностей, котрі забезпечують розуміння суб'єктом своїх емоційних переживань та емоційних процесів і станів інших людей, а відтак керування цими процесами та поведінкою (І.В. Опанасюк).

Таким чином, емоційний інтелект розглядається як здібність, сукупність здібностей, група ментальних здібностей, здатність, регулятор, показник, фактор, інтегральна категорія, пізнавальна спроможність, психологічний феномен, ресурс, когнітивно-особистісне утворення тощо. Часто визначення емоційного інтелекту є громіздкими, з нечітко окресленими родовими і переобтяженими його видовими характеристиками.

Теоретичний аналіз проблеми вивчення емоційного інтелекту варто розпочати з вивчення класичних теоретичних моделей емоційного інтелекту, широко відомих у психологічній науці. Нині концепції емоційного інтелекту зводяться до двох основних: моделі здібностей і змішаних моделей. До моделі здібностей належить модель емоційного інтелекту П. Селовея, Дж. Мейєра та Д. Карузо. До змішаних моделей емоційного інтелекту відносять теорію емоційної компетентності Д. Гоулмана, некогнітивну модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она, диспозиційну модель емоційного інтелекту К.В. Петрідеса та Е. Фернхема, двокомпонентну теорію емоційного інтелекту Д. Люсіна, модель емоційного інтелекту М.А. Манойлової, синтетичну теорію емоційного інтелекту І.М. Андрєєвої, інформаційно-перероблювану модель емоційного інтелекту Е.Л. Носенко.

У моделі здібностей П. Селовея, Дж. Мейєра та Д. Карузо емоційний інтелект розглядається як група ментальних здібностей, які забезпечують усвідомлення і розуміння емоційних станів і управління ними. Автори цієї моделі розглядають емоційний інтелект як підструктуру соціального інтелекту, як *вимірну здатність* людини визначати емоції, інтерпретувати значення емоцій, а також продуктивно використовувати їх для оптимального мислення і вирішення проблем. Структура емоційного інтелекту, запропонована П. Селовеєм та Дж. Мейєром у 1990 р., складається з таких структурних компонентів: ідентифікація і вираження емоцій (власних та інших людей); регуляція емоцій (власних та інших людей); використання емоцій у мисленні та діяльності (гнучке планування, творче мислення, пере-

ключення уваги, мотивація). На думку Дж. Мейєра та П. Селовея, можна говорити про два види емоційного інтелекту: внутрішньоособистісний і міжособистісний [1, с. 51].

Структура емоційного інтелекту була доопрацьована, і в 2000 р. був запропонований її удосконалений варіант, який включає в себе чотири компоненти, кожен із яких стосується як власних емоцій людини, так і емоцій інших людей: *емоційне сприйняття, емоційна інтеграція, емоційне розуміння, емоційне управління*. Компоненти емоційного інтелекту вибудовуються в ієрархію, рівні якої, на думку авторів моделі здібностей, освоюються в онтогенезі послідовно.

*Емоційне сприйняття* включає в себе здатність ідентифікувати емоції за лицевою та пантомімічною експресією, вокалізацією.

*Емоційна інтеграція* (асиміляція емоцій у мисленні або *фасилітація мислення*) передбачає використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності, для управління плануванням.

*Емоційне розуміння* характеризується здатністю розуміти комплекси емоцій, зв'язок між емоціями, причини емоцій, переходи від однієї емоції до іншої, вербальну інформацію про емоції. Розвиток цього компонента емоційного інтелекту пов'язаний із розвитком мовлення і логічного мислення.

*Емоційне управління* передбачає здатність до контролю емоцій, зниження інтенсивності негативних емоцій, усвідомлення власних емоцій, здатність до вирішення емоційних проблем без подавлення негативних емоцій. Цей компонент емоційного інтелекту тісно пов'язаний із такими особистісними утвореннями, як цілі, Я-концепція, усвідомлення себе в системі соціальних зв'язків [1, с. 54].

Таким чином, у моделі здібностей емоційний інтелект розглядається як здатність переробляти інформацію, що міститься в емоціях. Як зазначає Г.М. Бреслав, це найбільш переконлива модель емоційного інтелекту, в якій виділені дві соціальні функції емоційної сфери (регуляторно-емпатійна і регуляторно-експресивна) і два види саморегуляції (на рівні пізнання і мотивації поведінки).

*Змішані моделі* розглядають емоційний інтелект як складний психічний конструкт, який поєднує когнітивні здібності з особистісними та мотиваційними рисами. У *теорії емоційної компетентності Д. Гоулмана* структура емоційного інтелекту складається з чотирьох компонентів: *самосвідомості, самоконтролю, соціального розуміння, управління стосунками*, причому стосовно різних категорій людей ця структура диференціюється. Так, вчителям і викладачам Д. Гоулман рекомендує розвивати такі здібності: *самосвідомість* (розуміння власних емоцій, ідентифікація емоцій, розуміння джерела емо-

цій); *самоконтроль* (фрустраційна толерантність, управління гнівом, уникнення образ, принижень, зовнішньої і внутрішньої агресії, наявність позитивних почуттів до себе, школи, сім'ї, управління стресом, подолання самотності та соціальної тривожності); *самотивацію* (відповідальність, сфокусованість на завданні, неімпульсивна поведінка); *емпатію* (розуміння емоцій інших, вміння слухати); *соціальні вміння* (розуміння інших і взаємин із ними, компетентне розв'язання конфліктів, вирішення міжособистісних проблем, компетентна комунікація, здатність бути популярним, відкритим, доброзичливим, натхненним) [3].

*Некогнітивна модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она* описує сукупність взаємопов'язаних емоційних і соціальних компетенцій, які визначають, як ефективні люди розуміють і висловлюють себе, розуміють інших і взаємодіють з ними, а також вправляються з повсякденними потребами і проблемами. У 1988 р. Р. Бар-Он ввів поняття емоційно-соціального інтелекту і припустив, що він складається з особистісних і міжособистісних здібностей, умінь, навичок, які, об'єднуючись, визначають поведінку людини. Він вперше використав позначення EQ – emotional quotient, коефіцієнт емоційності, за аналогією з IQ – коефіцієнтом інтелекту.

У його модель увійшов опис емоційних компетенцій, які розкривають сутність емоційного інтелекту, що складається з п'яти загальних областей і п'ятнадцяти шкал: *внутрішньоособистісної* (асертивність, емоційний самоаналіз, незалежність, самооцінка, самоактуалізація), *міжособистісної* (емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні стосунки), *управління стресом* (стресостійкість, контроль імпульсивності), *адаптивної* (вміння вирішувати проблеми, гнучкість, оцінка дійсності), *загального настрою* (оптимізм, щастя) [2, с. 40].

Доведено численними дослідженнями, що модель соціально-емоційного інтелекту Р. Бар-Она здійснює значний вплив на фізичне здоров'я, когнітивне функціонування, дидактичну ефективність, академічну успішність, прийняття рішень про кар'єру, професійну ефективність і лідерство, задоволеність роботою й організаційну ефективність, креативність та інноваційне мислення, психологічне здоров'я і благополуччя.

*Диспозиційна модель емоційного інтелекту К.В. Петрідеса та Е. Фернхема.* Як вважають ці вчені, існують певні особистісні риси, які безпосередньо пов'язані з емоційним інтелектом особистості: адаптивність, асертивність, усвідомлення власних емоцій та емоцій інших людей, емоційна експресія, регулювання емоцій інших людей, емоційна саморегуляція, низька імпульсивність, стосунки з іншими людьми, самооцінка, самотивація, соціальна обізнаність, управління стресом,

емпатія, оптимізм, щастя як риса особистості. Вони виділяють емоційний інтелект як здатність до обробки емоційної інформації і як рису особистості – «емоційну самоефективність» [1, с. 60].

До змішаних моделей належить також *двокомпонентна теорія емоційного інтелекту Д. Люсіна*. Дослідник розглядає емоційний інтелект як здатність розуміти емоції власні та інших людей і управляти ними. Відповідно, структура емоційного інтелекту складається з двох компонентів: внутрішньоособистісного та міжособистісного. Д. Люсін виділив фактори, які впливають на емоційний інтелект: *когнітивні здібності* (швидкість і точність переробки емоційної інформації), *уявлення про емоції* (як про цінність, важливе джерело інформації про себе та інших), *особливості емоційності* (емоційна стійкість, емоційна чутливість) [2, с. 40]. Таким чином, автор моделі розуміє емоційний інтелект як конструкт, який, з одного боку, зумовлений когнітивними здібностями, а з іншого – особистісними характеристиками.

Подібну модель емоційного інтелекту пропонує **М.А. Манойлова**, яка також виділяє два структурні компоненти: *внутрішньоособистісний емоційний інтелект* (усвідомлення власних почуттів, самооцінка, впевненість у собі, відповідальність, терпимість, самоконтроль, активність, гнучкість, зацікавленість, відкритість новому досвіду, мотивація досягнення, оптимізм) і *міжособистісний (соціальний) емоційний інтелект* (комунікабельність, відкритість, емпатія, здатність управляти стосунками, прогнозувати їх, уміння працювати в команді, повага до людей, уміння враховувати інтереси іншої особистості). Основними характеристиками емоційного інтелекту є емпатія, толерантність, асертивність, самооцінка. М.А. Манойлова вважає, що емоційний інтелект – це інтегративне поняття, яке включає в себе інтелект, емоції і волю, причому воля виступає як провідник між інтелектом та емоціями [1, с. 215; 2, с. 40].

У *синтетичній теорії емоційного інтелекту, запропонованій І.М. Андрєєвою*, інтегральний емоційний інтелект розглядається як сукупність розумових здібностей до розуміння емоцій і управління ними; компетенцій, пов'язаних з обробкою та переробкою емоційної інформації, а також комунікативних, емоційних, інтелектуальних і регулятивних особистісних якостей, які сприяють адаптації індивіда. Вчена розробила структурну модель емоційного інтелекту, яка включає три рівні: «інтелект індивіда» (характеризується параметрами темпераменту – ергічності, темпу, пластичності, емоційності), «інтелект суб'єкта діяльності» (характеризується параметрами інструментального – досвідного, стратегічного та індивідуально-особистісного – міжособистісного і внутрішньоособистісного емоційного інтелекту) й «інтелект особистості» (характеризується осо-

бистісними факторами – загальним інтелектом, комунікабельністю, соціальною сміливістю, емоційною стійкістю, адаптивністю, прийняттям себе та інших, емоційним комфортом, емоційною креативністю, інтернальністю). Вона виділила чотири типи емоційного інтелекту, два з яких належать до інструментального (досвідний, стратегічний), два – до індивідуально-особистісного (рефлексивного) емоційного інтелекту (міжособистісний, внутрішньоособистісний). Описала чотири підтипи емоційного інтелекту: досвідний міжособистісний, досвідний внутрішньоособистісний, стратегічний міжособистісний, стратегічний внутрішньоособистісний. Вона репрезентує основні функції емоційного інтелекту: оціночно-прогностичну, регулятивну, мотиваційну, фасилітаційну, рефлексивно-корекційну, адаптивну. Вчена визначила специфічні особливості структури емоційного інтелекту залежно від спеціальності індивіда і наголошує на тому, що у спеціалістів різних спеціальностей структура емоційного інтелекту має свої особливості. Таким чином, І.М. Андрєєва розглядає емоційний інтелект як метапроцесуальний феномен, який частково перетинається з соціальним інтелектом у сфері міжособистісного спілкування, але не є тотожним йому [1, с. 217–233].

*Інформаційно-перероблювана модель емоційного інтелекту Е.Л. Носенко.* Дослідниця розглядає поняття «емоційний інтелект» у рамках *теорії емоційної розумності*. Вона вказує на ієрархічну структуру емоційного інтелекту. Три рівні сформованості емоційного інтелекту (низький, середній, високий) диференціюються залежно від характеру внутрішніх (емоційних та інтелектуальних) компонентів: рівнів детермінації (сенсорно-перцептивний, мисленнєвий, рівень настанов, цінностей та ідеалів); ситуаційної зумовленості активності (ситуативно зумовлена, ситуативно опосередкована, надситуативна); характеру дії (реактивна, усвідомлена дія, вчинок); ознак емоційного процесу, що супроводжує активність у стресогенних умовах (конгруентність внутрішніх ознак емоційного процесу афективному забарвленню чинників; конгруентність внутрішніх ознак емоційного процесу афективному забарвленню чинників і неконгруентність зовнішніх, неконгруентність зовнішніх і внутрішніх ознак емоційного процесу афективному забарвленню чинників); форм прояву афективного компоненту активності (афективність (орієнтація на позитивні чи негативні ознаки ситуації), переживання почуття (орієнтація як на «знак» афективного забарвлення ситуації, так і на її суб'єктивну усвідомлену оцінку), зміст (орієнтація на зміст ситуації у світлі особистісних настанов); рівнів психічного відображення суб'єктом активності (організмовий, індивідуально суб'єктний, особистісний) [4, с. 18; 5, с. 136–142].

У монографії українських дослідниць Е.Л. Носенко і Н.В. Ковриги наведено дані щодо статистично значущих зв'язків показників емоційного інтелекту зі складовими частинами Великої П'ятірки: додатного кореляційного зв'язку з доброзичливістю, екстраверсією, відкритістю новому досвіду і сумлінністю, та від'ємного зв'язку – з нейротизмом. Виокремлено на цій основі внутрішні (онтологічні і феноменологічні) та зовнішні (доступні сенсорному сприйманню) компоненти емоційного інтелекту [5, с. 74–85].

У якості онтологічних (сутнісних) компонентів емоційного інтелекту розглядаються чотири з п'яти «великих» факторів особистості (емоційну стійкість, сумлінність, відкритість новому досвіду, доброзичливість у спілкуванні). У якості феноменологічних ознак емоційного інтелекту пропонується розглядати, поряд з уявленнями про порядок у світі, також цінності, настанови, ідеали й досвід суб'єкта, що виявляється у навичках самоконтролю, пластичності у спілкуванні, рівні тривожності, почутті психологічного благополуччя, самооцінці, виборі копінг-стратегій [4, с. 17].

У якості зовнішніх аспектів розглядають перебіг емоційного процесу (як якісні, так і кількісні його характеристики: інтенсивність, частоту виникнення емоційних процесів, знак основної емоції, що супроводжує емоційний процес; модальність емоційного процесу, конгруентність (неконгруентність) модальності емоційного процесу ситуаційним подразникам) [4, с. 18; 5, с. 85–103].

Таким чином, Е.Л. Носенко та Н.В. Ковригою запропоновано розглядати емоційний інтелект як «форму виявлення позитивного ставлення людини до світу (оцінки його як такого, у якому людина може здійснювати успішну життєдіяльність); до інших (як гідних доброзичливого ставлення); до себе (як спроможного самостійно визначати цілі власної життєдіяльності й активно діяти у напрямку їх здійснення; як гідного самоповаги)» [5, с. 136]. Вони доводять свою думку щодо стресозахисного й адаптивного потенціалу емоційного інтелекту.

Отже, аналіз української та зарубіжної літератури з проблеми вивчення емоційного інтелекту демонструє, що на сучасному етапі розвитку психологічної науки існує доволі багато моделей емоційного інтелекту, які доповнюють одна одну. Спільною рисою наявних моделей емоційного інтелекту є визначення цього феномену як здатності до ідентифікації, розуміння емоцій і управління ними.

І.М. Андрєєва піднімає проблему множинності моделей емоційного інтелекту, розмірковуючи над тим, чи є таке розмаїття трактувань емоційного інтелекту сильною чи слабкою стороною, і доходить висновку, що існування великої кількості теорій емоційного інтелекту дозволяє примі-



рвати до цього конструкту вислів М.А. Холодної: «Інтелект зник». Щоб «зникнення» емоційного інтелекту не стало науковим фактом, на думку І.М. Андрєєвої, дослідникам слід усвідомити, що конкретизація і поглиблення уявлень про емоційний інтелект сприяють розвитку його теорії, а розширення і розмивання ведуть до аморфності емоційного інтелекту як наукової психологічної категорії [1, с. 235].

**Висновки.** Проведений теоретико-методологічний аналіз проблеми дає змогу зробити висновок про наявність двох груп моделей емоційного інтелекту: моделі здібностей і змішаних моделей. Спільним для різних визначень емоційного інтелекту є положення про те, що високий рівень емоційного інтелекту характеризується вираженою здатністю до розуміння власних емоцій та інших людей і здатністю до управління емоціями, що забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію, високу адаптивність і професійну ефективність. Місце ж емоційного інтелекту в структурі особистості трактується по-різному: як вид інтелекту, компонент емоційної сфери особистості, метапроцесуальний феномен на перехресті емоцій та інтелекту, сукупність некогнітивних здібностей, синтез когнітивних здібностей та

особистісних якостей тощо. Тому **перспективи** подальшого дослідження проблеми емоційного інтелекту вбачаємо в аналізі цього феномену через призму компетентнісного підходу, зокрема через диференціацію й інтеграцію понять «емоційний інтелект» та «емоційна компетентність», «емоційна зрілість».

#### Література:

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии: монография. Новополюцк: ПГУ, 2011. 388 с.
2. Вірна Ж.П., Брагіна К.І. Емоційний інтелект у смисловому локусі професіоналізації особистості. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. № 2 (8). С. 38–43.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / пер. с англ. А.П. Исаевой. М.: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. 478 с.
4. Коврига Н.В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. К., 2003. 23 с.
5. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: 2003. 159 с.

#### **Назарук Н. В. Психологический анализ моделей эмоционального интеллекта**

*В статье проведено психологический анализ понятия «эмоциональный интеллект» и его структуры. Сделано обозрение теоретико-эмпирических исследований эмоционального интеллекта, проведена научная рефлексия моделей эмоционального интеллекта.*

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, модель способностей, смешанная модель.

#### **Nazaruk N. V. Psychological analysis of models of emotional intelligence**

*The article analyzes the concept of “emotional intelligence” and its structure. A review of the theoretical and empirical research of emotional intelligence is presented, scientific reflection of the models of emotional intelligence in modern psychology is realized.*

**Key words:** emotional intelligence, model of abilities, mixed models.