

## СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ "ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ"

**Гасанова Дарья Романовна**

студент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, РФ, г. Белгород

**Аннотация.** В статье рассматривается феномен эмоционального интеллекта. Показаны точки зрения на эмоциональный интеллект в психологии. Рассматриваются отечественные и зарубежные модели эмоционального интеллекта.

**Ключевые слова:** интеллект, эмоции, эмоциональный интеллект.

В условиях современного общества к сотруднику предъявляется много требований: умение справляться со стрессами, контролировать своё эмоциональное состояние и поведение, быть продуктивным, строить конструктивные отношения с коллегами и руководителями, а также разрешать конфликтные ситуации. Таким образом, для достижения профессиональных целей, человеку необходимы не только знания, профессиональный опыт, но и сформированный эмоциональный интеллект. Множество исследований подчёркивают взаимосвязь интеллекта и эмоций и позволяют нам сделать вывод, что все же успех человека больше зависит от эмоционального интеллекта, чем от интеллекта и интеллектуальных способностей [3].

На сегодняшний день термин «эмоциональный интеллект» используется широко. В то же время единой трактовки этого понятия не существует. Эмоциональный интеллект обозначается как «EQ» (Emotional Quotient) по аналогии с собственно коэффициентом интеллекта «IQ». Эта аббревиатура была введена израильским психологом Р. Бар-Оном в 1988 г., что переводится на русский язык как «эмоциональный коэффициент». Само понятие «эмоциональный интеллект» было установлено Д. Майером и П. Саловой. Им удалось привлечь к этому явлению еще больше внимания благодаря своей работе «Emotional Intelligence». Д. Гоулман известен книгами посвященными эмоциональному интеллекту, он также, как и вышеперечисленные психологи, развил свою теорию. Так же изучением эмоционального интеллекта занимались такие зарубежные учёные как: К. Кеннон, Л. Моррис, Э. Ориол, Д. Карузо и др. [2].

В научных трудах российских психологов Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна велись размышления о соотношении мышления и эмоций, о единстве эмоционального и интеллектуального, а также об устранении проблемы разрыва между мышлением и эмоциональной сферой. Так же изучением этой темы занимались и другие исследователи, среди них можно отметить работы И.Н. Андреевой, Г.Г. Горсковой, Е.Л. Яковлевой, С.П. Деревянко, О.В. Луневой, Д.В. Люсина, М.И. Манойловой, А.И. Савенкова и др. [4].

Можно сказать, предпосылками для изучения эмоционального интеллекта стали эксперименты отечественного психолога О.К. Тихомирова [9]. Ему удалось экспериментально доказать роль эмоций в процессе мыслительной деятельности. Ведь до О.К. Тихомирова в науке господствовало мнение, что эмоции – это не более чем случайные помехи в процессе мышления: они либо прерывают процесс решения задачи, либо заставляют человека перескакивать с одного способа решения на другой.

В начале XXI века появляется множество публикаций на эту тему. Наряду с термином «эмоциональный интеллект» исследователи используют такие уточнения, как эмоциональная чувствительность, эмоциональная компетентность, эмоциональное сознание, эмоциональное мышление, эмоциональный потенциал [4].

И.Н. Андреева систематизирует представления об эмоциональном интеллекте, опираясь на материал определений эмоционального интеллекта, существующий в научном поле. Она отмечает, что «общими для большинства трактовок являются представления о том, что индивиды с высоким уровнем развития ЭИ обладают выраженными способностями к пониманию эмоций (собственных и других людей), их выражению и управлению ими, что обуславливает более высокую адаптивность и эффективность в общении и деятельности» [1,с.105].

В настоящее время уточнено содержание понятия «эмоциональный интеллект». Появились такие формулировки:

— это интегральная категория взаимосвязи интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы личности, определяющая успешность в деятельности и эффективность взаимоотношений с окружающими [6];

— это интегративное образование, которое обеспечивает осознанность в регуляции собственных эмоций и эмоций других людей, что позволяет быть успешным в межличностном взаимодействии [8]:

— это внутренний ресурс эмоциональной регуляции личности, позволяющий управлять своим поведением, уметь контролировать эмоции в необычных ситуациях и достигать благополучия в жизни [7].

— это способность человека распознавать, оценивать и понимать собственные эмоции и эмоции других людей, а также управлять своими чувствами и эмоциями и эмоциями собеседников [5].

Необходимо отметить, что, несмотря на разность определений, все они имеют общий смысл о способностях человека понимать и распознавать собственные эмоции, эмоции других, что помогает человеку эффективно взаимодействовать в любой деятельности.

К проблеме этапов формирования эмоционального интеллекта обращаются многие современные ученые. И.Н. Мещерякова рассматривает следующие этапы развития эмоционального интеллекта:

Первый этап предполагает самосознание - изучение своего собственного мира эмоций и чувств; способность воспринимать и реагировать на происходящие изменения внешней и внутренней эмоциональной информации в результате анализа и рефлексивных способностей [10].

На втором этапе идет развитие самоуправления и самоконтроля. умелое управление своим эмоциональным состоянием.

Социальная осведомленность - это третий этап, где открывается способность распознавать эмоциональный мир в своем окружении, понимание чувства собеседника или близких людей.

Развитие умения управлять отношениями, в частности, состоянием собеседника по общению относится к четвертому этапу.

Пятый этап предполагает развитие всех компонентов этого качества и эффективного применения в профессиональной деятельности [3].

Как утверждают ученые, эмоциональные способности не являются врожденным талантом, а скорее всего это способности, над которыми необходимо работать и развивать, чтобы добиться высоких результатов. Развитие эмоционального интеллекта начинается в детстве [5].

Резюмируя, можно подчеркнуть, что эмоциональный интеллект является необходимой компетенцией личности, что позволяет индивиду свободно выстраивать коммуникации, договариваться с ближним окружением, коллегами и руководителями, начинать, поддерживать и развивать конструктивные отношения, свободно и в корректной форме выражать собственное мнение, а также выбирать эффективные способы для достижения поставленных целей.

### **Список литературы:**

1. Андреева И.Н. Современные представления об эмоциональном интеллекте и его месте в структуре личности / И.Н. Андреева // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. — 2017. — № 2. — С. 104–109.
2. Богайчук, Д. С. Сущность и содержание понятия "эмоциональный интеллект" в психологических теориях / Д. С. Богайчук, Ю. А. Власова // Тенденции развития науки и образования. - 2020. - № 58-9. - С. 7-12. - DOI 10.18411/lj-02-2020-181. - EDN JXZUTU.
3. Борисова, О. Т. Проблемы развития эмоционального интеллекта личности / О. Т. Борисова // Евразийское Научное Объединение. - 2020. - № 12-7(70). - С. 477-478. - EDN AFLJLO.
4. Борисова, О. Т. Теоретические аспекты исследования эмоционального интеллекта / О. Т. Борисова // Евразийское Научное Объединение. - 2021. - № 3-5(73). - С. 462-464. - EDN CBVKNF.
5. Грюцева, Н. И. Сущность эмоционального интеллекта и технологии его развития у старших дошкольников / Н. И. Грюцева, В. Ю. Чулкова // Аксиологические проблемы педагогики. - 2020. - № 11. - С. 81-87. - EDN ZUFHVC.
6. Давыдова Ю.В. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте: автореферат дисс. канд. психол. наук / Ю.В. Давыдова. М., 2011. 22 с.
7. Киселева Т.С. Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс и его развитие у взрослых: автореферат дисс. канд. психол. наук / Т.С. Киселева. М., 2015. 26 с.
8. Мещерякова И.Н. Развитие эмоционального интеллекта у студентов-психологов в процессе обучения в вузе: автореферат дисс. канд. психол. наук / И.Н. Мещерякова. Курск, 2011. 27 с.
9. Тихомиров О.К. Психология мышления: [Учебное пособие для вузов по направлению и специальности психологии] / О.К. Тихомиров. - М.: Академия, 2002. - 287 с.
10. Эльмурзаева Р.А. Реализация эмоционального интеллекта в трудовой деятельности // Вестник ТГУ. 2011. №3 (15). с.95-102.