

МОДЕЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Макарова Л.Н., Корнеева Л.В.

Россия, Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина
mako20@inbox.ru

Аннотация. Обосновано влияние эмоционального интеллекта на успешность личностного становления человека. Проанализированы вариативные модели эмоционального интеллекта, разработанные зарубежными и российскими учеными, выявлены их сходства и различия. Рассмотрены возможности использования данных моделей в педагогической практике.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, модели, способности, личностное становление, педагогическая практика

Предпосылками возникновения термина «эмоциональный интеллект» можно считать работы зарубежных психологов, занимавшихся изучением понятия «социальный интеллект». Г.Ю. Айзенк, Г. Гарднер, Дж. Гилфорд, Э. Торндайк, посвятив свои исследования описанию личностных интеллектов, в том числе, упоминая про эмоции, заложили фундамент для исследования такого психолого-педагогического понятия, как «эмоциональный интеллект» или «EQ». Д. Гоулман, Г. Гарднер, Р. Стернберг высказывали мысль о том, что на успешное личностное становление человека влияет не только высокий уровень хорошо известного в науке интеллекта (IQ), но и уровень развития EQ. Д. Гоулман предполагал, что 80% успеха, который не определяется тестами на IQ, обусловлено развитым эмоциональным интеллектом.

Впервые научное обоснование EQ предложили американские психологи П. Сэловей и Дж. Мэйер, которые трактовали EQ так: «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий» [1]. Позже, детально проработав свою концепцию, они так определили «эмоциональный интеллект»: «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» [2]. П. Сэловей и Дж. Мэйером в 1990 г. была разработана первая модель EQ, определяющая его, исходя из трёх основных умений:

➤ **оценка и выражение эмоций** – данная категория складывается из выражения и оценки собственных и чужих эмоций. Оценивание личных эмоций подразделяется на вербальные и невербальные составляющие. Оценка эмоциональных проявлений других людей подразделяется на невербальное восприятие и эмпатию.

➤ **использование эмоций в мышлении и действии** – здесь важны такие элементы, как творческое мышление, навык гибкого планирования, управление процессами внимания и мотивации.

➤ **регулирование эмоций** – такое умение состоит из двух компонентов: регулирование своих эмоций и эмоций других людей.

В 1997 г. психологами совместно с сотрудником центра эмоционального интеллекта Йельского университета Д.Р. Карузо была представлена доработанная модель EQ. В этом варианте исследователи уделили особое внимание когнитивному аспекту EQ, связанного с обработкой информации, содержащей сведения об эмоциях. Модель эмоционального интеллекта Мэйера – Сэловея – Карузо или модель способностей составляют четыре основных блока.

Первый блок — восприятие, оценка и выражение эмоций. Авторы убеждены, что базовой составляющей в развитии EQ является способность верно различать эмоции и устанавливать соответствие их уникальных признаков. Выражения лиц,

демонстрирующие признаки гнева, печали, счастья и страха у большинства людей одинаковы. Следовательно, каждому человеку не представляется трудным распознать эти эмоции у себя и обнаружить следы их проявления у других людей. Взрослый человек может искажать своё лицо в эмоциях, которые будут выгодны ему в той или иной ситуации. Однако при долгом наблюдении за поведением человека можно выявить определённые тенденции в поведении или микровыражения, по которым определяются истинно испытываемые эмоции.

Второй блок — использование эмоций в качестве инструмента в процессе повышения эффективности мышления. В этом блоке учеными рассматривается умение человека «запускать» мыслительный процесс, активизировать креативность, используя в качестве мотивирующего фактора главным образом эмоции. Индивид понимает свои эмоции, может извлечь пользу от управления ими. Психологами проводились исследования, в ходе которых было доказано, что мозг человека работает эффективнее при позитивном подходе и оптимистическом образе мышления, нежели при пессимистичных настроениях индивида в процессе достижения цели.

Понимание эмоций — третий блок. В «понимание» эмоций авторы модели способностей вкладывают следующий смысл: понимание — это способность индивида к осознанию взаимосвязи и различий, возникающих между мыслями и эмоциями; а также умение находить первопричину появления вызванной эмоции. К этому блоку относят способность понимать амбивалентные чувства, классифицировать эмоции и интерпретировать их в процессе взаимоотношения с другими людьми. Нередко физические действия совершаются под воздействием определённой эмоции. В связи с этим к каждому эмоциональному проявлению необходимо относиться как к информации, которую заключает в себе определённая эмоция. Испытывая страх, тревогу или испуг, человек под воздействием эмоций принимает решение в выборе действия: оцепенеть, бежать, напасть или другие. Пребывая в хорошем настроении, испытывая радость, счастье, удовлетворение, человек может прыгать, смеяться, обнимать других и пытаться всяческими способами поделиться своей радостью с другими людьми. Нанести моральный (иногда и физический) ущерб другому хочется в тот момент, когда человек находится под влиянием эмоций гнева, агрессии, ярости, негодования.

Четвёртый блок носит название «**Оценка эмоций**». Под «оценкой» психологи рассматривают способность вызывать эмоции искусственно, усмирять их и направлять на достижение поставленной цели или на решение определённой задачи. Находясь в состоянии осознанности, когда человек спокоен и внимателен к любым проявлениям извне, можно научиться не только контролировать личные эмоции, но и управлять чужими переживаниями. Для этого необходимо тренировать в себе самодисциплину и самоконтроль.

Продолжая проводить анализ способностей, помогающих перерабатывать информацию об эмоциях, Дж. Мэйер и П. Сэловей выделили четыре «ветви» EQ, на основе которых была создана мета-шкала черт настроения. Данная шкала включает в себя 48 вопросов, структурированных по 4 тематическим секциям (или «ветвям»):

➤ **идентификация эмоций:** определяется развитость способностей зафиксировать факт эмоционального проявления, распознать определённую эмоцию и уловить степень искренности её проявления, уметь адекватно выражать свои чувства, контролировать степень их проявления;

➤ **использование эмоций в мышлении и действии:** определяет уровень развития способности использовать эмоции для акцентирования внимания на наиболее важных событиях. Также устанавливает способность выражать именно те эмоции, которые необходимы человеку в данной ситуации, требующей решений определённых задач и постановки конкретных целей;

➤ **понимание и анализ эмоций:** определяет развитие способности обнаруживать связи в комплексе эмоций, улавливать перетекание одной эмоции в другую,

осознавать причины возникновения той или иной эмоции. Также оценивается наличие способности грамотного использования поступающей вербальной и невербальной информации об эмоциях;

➤ **осознанное управление эмоциями:** можно определить способность к контролю эмоций. Высокий уровень показателей в этом блоке покажет человек, который умеет осознавать испытываемые им эмоции, как положительные, так и отрицательные. Он знает как решить проблемную ситуацию с минимальными эмоциональными затратами, умеет выбрать те способы действия, которые снимут эмоциональную загруженность в решении поставленной задачи.

Помимо модели способностей существуют ещё три (наиболее известных в отечественной и зарубежной психологии) модели EQ: «Смешанная модель» Д. Гоулмана, «Модель социального и эмоционального интеллекта» Р. Бар-Она и «Модель эмоционального интеллекта» Д.В. Люсина. Рассмотрим каждую из них подробно.

Огромный вклад в классификацию EQ внёс Д. Гоулман, разработав «Смешанную модель эмоционального интеллекта». Он рассматривал EQ с точки зрения сочетания «умственных и персональных черт, присущих каждому конкретному человеку» [3, с. 21]. Исследователь включает в определение понятия EQ такие способности, как «самотивация и устойчивость к разочарованиям, контроль над эмоциональными вспышками и умение отказываться от удовольствий, регулирование настроения и умение не давать переживаниям заглушать способность думать, сопереживать и надеяться» [3, с. 29]. Помимо основных компонентов, имеющих в модели способностей, психолог включил в свою модель настойчивость, энтузиазм, социальные навыки. Д. Гоулман выделил пять ключевых составляющих, включающих в себя структурные элементы.

Первый компонент — самосознание включает в себя уверенность в себе, верную самооценку, эмоциональное самосознание.

Второй компонент — самоконтроль состоит из нескольких более детальных элементов: оптимизм, открытость, сдерживание эмоций, адаптивность, инициативность, социальные навыки, сопереживание.

Управление отношениями — третий компонент, включает в себя: влияние на других, содействие изменениям, помощь в самосовершенствовании, укрепление личных взаимоотношений, урегулирование конфликтов, сотрудничество.

Четвёртый компонент — эмпатия: складывается из способности распознавать свои и чужие эмоции, а также в умении сопереживать другим.

Пятый компонент — мотивация. Мотивированный человек может легко побудить себя к решительным действиям, приносящим результаты.

Таким образом, смешанная модель Д. Гоулмана нацелена на процесс стимулирования индивида к развитию личностных качеств, так как она во многом способна помочь человеку повысить уровень EQ.

Р. Бар-Он в 1982 г. создал «Модель социального и эмоционального интеллекта» (ESI). Он определяет EQ как «все некогнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями» [4, с. 19]. Ученый впервые ввёл понятие, обозначающее показатель уровня измерения EQ — эмоциональный коэффициент. Р. Бар-Он сгруппировал общие области показателей EQ в пять категорий, которые, в свою очередь/ разбиваются на пятнадцать способностей (или шкал). Для наглядного представления модель Р. Бар-Она отражена в таблице (табл. 1).

Таблица 1

Модель «ESI» Р. Бар-Она

Категория	Определение	Способность (шкала)
Внутриличностная сфера	Понимание собственных эмоций и умение контролировать себя в	1. Ассертивность – способность держать под контролем собственное эмоциональное состояние, независимо от

	процессе проявления эмоциональности.	внешних факторов. Осознание последствий собственного поведения, умение отвечать за свои поступки, детонатором к которым послужили эмоции, и при этом уважительно относиться к потребностям окружающих. 2.Самоуважение — способность адекватно оценивать свои природные особенности, грамотно использовать свои сильные и слабые стороны. Развивая эту способность, индивид научится не только оценивать себя положительно, сообразно собственным умениям и навыкам, но и испытывать уважение к себе. 3.Независимость — способность отстраниться от внешних эмоциональных зависимостей. Человек учится быть самостоятельным в принятии решений, отстаивать свою позицию, не идти на поводу у собственных эмоциональных проявлений или чужих манипуляций. 4.Самоактуализация – способность к непрерывному развитию навыков и умений, актуализации своих ресурсов, максимально эффективному выражению собственного потенциала. 5.Осознанность (эмоциональная) — способность зафиксировать эмоцию в конкретный момент, осознать и оценить её. Человек усваивает умения ранжирования эмоций по характеру их проявления, учится определять истоки возникновения эмоциональной вспышки и верно оценивать вклад проявленной эмоции в психологическое состояние индивида.
2.Межличностные отношения	Категория, определяющая степень взаимодействия между людьми в разных сферах деятельности.	1.Эмпатия — способность распознать чувственные проявления других людей, осознать их и понять. 2.Социальная ответственность — способность причислять себя к социальной группе, идентифицировать себя как полноценного её участника, активно взаимодействующего с другими её членами. Позволяет человеку воспитывать потребность в заботе о близких, совесть, стремление быть ответственным за свои поступки и других людей.

		3.Межличностные взаимоотношения — способность, включающая в себя умения общения, развивающегося в конструктивный диалог с помощью применения вербальных и невербальных коммуникативных инструментов. Обладая умением межличностного общения, которое строится на эмоциональной близости, индивид сможет чувствовать себя благоприятно в процессе выстраивания социальных контактов.
3.Адаптивная сфера	Категория, отвечающая за гибкое поведение человека в любых ситуациях, сохранение им адекватности и реалистичности в принятии решений и выборе способов дальнейших действий.	1.Решение проблем — способность к обнаружению и анализу возникающей проблемы, с последующим её формулированием и поиском наиболее эффективного и мало эмоционально затратного способа действия в процессе устранения проблемной ситуации. Для того, чтобы уметь решать проблемы по мере их возникновения и степени включенности в проблемную ситуацию, необходимо развивать творческое мышление, логику, интуицию.
		2.Гибкость — способность согласовывать свои чувства, мысли и действия в зависимости от происходящей ситуации. Умения быстро менять стиль поведения с целью максимально безболезненной адаптации к возникающим. Индивид, развивший у себя эмоциональную гибкость, умеет принимать реальность, легко подстраивается под любые условия, предъявляемые ему в новом окружении.
		3.Оценка действительности — способность устанавливать взаимосвязь между собственными эмоциями, пережитым опытом и объективно существующей реальностью. Умея оценивать действительность, индивид развивает в себе навыки адекватности восприятия.
4.Сфера управления стрессом	Категория, устанавливающая степень владения собой во время стрессовых ситуаций.	1.Стрессоустойчивость — способность в стрессовых ситуациях действовать без каких-либо физических или эмоциональных перенапряжений. Наличие качеств, которые позволяют противостоять стрессовым проявлениям без переживания отрицательных эмоций, не поддаваясь эмоциональному давлению собственных и чужих чувств.

		2.Контроль импульсов — способность оставаться хладнокровным перед возникающей возможностью легкого и быстрого удовлетворения собственных потребностей. Умение сдерживать себя и не совершать поспешных решений, спровоцированных потоком эмоций.
5.Общее настроение	Сфера позитивного отношения к жизни и положительного восприятия всего, что происходит вокруг человека.	1.Сохранение оптимизма — способность решать возникающие ситуации, опираясь на позитивное восприятие мира, сохраняя доброжелательный настрой в трудной обстановке. Вырабатывает привычку во всём видеть положительные моменты, мыслить таким образом, чтобы не допускать потерю уверенности в себе.
		2.Благополучие жизни — способность быть удовлетворённым жизнью, испытывать состояние душевного подъёма. Помогает обрести внутреннее спокойствие, относиться с любовью к себе и другим людям.

По мнению Р. Бар-Она, развивая каждую способность, человек сможет чувствовать себя гармонично, так как будет уметь обращаться со своими и чужими эмоциональными всплесками.

Д.В. Люсин определял эмоциональный интеллект как «способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими» [5]. По его модели EQ необходимо разграничивать способности к «пониманию» и «управлению» своими и чужими эмоциями.

Способность к пониманию собственных и чужих эмоций подразумевает, что человек умеет обнаружить факт эмоции, то есть может проследить процесс её протекания у себя или другого человека. Он может идентифицировать эмоцию, понять, что именно переживает он сам или его оппонент в данный период времени, а также может выразить словесную характеристику данной эмоции. Если человек может установить причину, способствующую вызову той или иной эмоции, а также в состоянии предположить возможные последствия, к которым приведёт именно это эмоциональное переживание, значит, он обладает способностью к пониманию своих и чужих эмоций.

Для того чтобы обладать высоким уровнем развития EQ, мало иметь только способность к пониманию эмоций. Необходимо развивать способность к **управлению личными и чужими эмоциями**. Имея способность к управлению эмоциями, человек может держать эмоциональные проявления под контролем, умеет регулировать интенсивность некоторых эмоций, может заблокировать негативные эмоции или, в зависимости от ситуации, положительные; ему подвластен процесс внешнего выражения чувств.

Следует отметить, что способность к пониманию и управлению эмоциями может применяться в процессе взаимодействия, как с личными эмоциональными проявлениями, так и с эмоциями окружающих. Данная способность может быть обусловлена природным интересом личности к эмоциональной сфере, внутреннему миру других людей или своему собственному. Каждый человек обладает некой степенью склонности к психологическому анализу поведения другого человека и поиску первопричины собственных мотивов к определённым действиям, связанных с эмоциональными переживаниями.

Модель Д.В. Люсина во многом схожа со смешанной моделью Д. Гоулмана, однако отечественный исследователь выделяет принципиальное отличие своей модели от ранее созданных. Он не вводил личностные характеристики, взаимосвязанные с процессами понимания и управления собственными и чужими эмоциями, в конструкт EQ и не считал их одним из компонентов его сущности.

Психолог разграничивал два вида эмоционального интеллекта: **внутриличностный** (принятие и манипулирование собственными эмоциональными проявлениями) и **межличностный** (принятие и манипулирование чужими эмоциями). Внутриличностный и межличностный EQ задействуют разные когнитивные процессы и навыки. Несмотря на разность приводимых в действие навыков, эти два интеллекта должны быть связаны между собой и активно взаимодействовать.

В своей модели Д.В. Люсин выделяет факторы, оказывающие влияние на становление EQ: когнитивные способности, представления об эмоциях и особенности эмоционального проявления. К когнитивным способностям он относит быстроту и точность обработки информации, имеющей сведения об эмоциях. Под представлениями об эмоциях понимаются такие представления, которые возникают на основе характеристики эмоций как источнике знаний о своей личности и окружающих людях, а также о собственных и чужих ценностях. К особенностям эмоциональности относят уровень эмоциональной устойчивости и степень чувствительности собственных и чужих эмоций.

Каждая из созданных моделей индивидуальна и обладает своими уникальными отличиями, однако, все они имеют **один общий компонент — способность человека к распознаванию своих и чужих эмоций, умению ими управлять**. Для успешного развития EQ все рассмотренные модели предлагают развивать в совокупности определённые умения и навыки.

Применение теории EQ в педагогической практике может успешно сказаться на дальнейшем личностно-профессиональном становлении студента. Т.Н. Смирнова и М.Ю. Гудова отмечают модель «педагогического дизайна» (авторы Б. Коуп и М. Калантцис) как наиболее успешную для достижения высоких результатов в ходе обучения в условиях современного образования. Суть данной модели заключается в том, что процесс обучения студентов вуза опирается на EQ обучаемых. В ходе обучения преподаватели выстраивают учебный план и подбирают дидактический материал, учитывая интересы студентов, их индивидуальные особенности и склонности. Тем самым формируется позитивная образовательная среда, строящаяся на положительных эмоциях, способствующая лучшему усвоению учебного материала. По мнению М. Калантцис, успешность процесса обучения можно определить «уровнем вовлечённости обучающегося в процесс обучения».

В связи с этим, можно сделать следующий вывод: *эмоциональный интеллект представляется как целостная сущность с двойственной природой. С одной стороны, она связана с когнитивными способностями человека, с другой стороны, активно взаимодействует с личностными характеристиками.*

Способности человека распознавать собственные и чужие эмоции укрепляются на каждом этапе становления личности, соответственно, эмоциональный интеллект развивается на протяжении всей жизни человека. В зависимости от возрастной ступени, на которой находится индивид, процесс развития его EQ приобретает свои характерные черты.

Литература

1. Kalantzis M., Cope B. Designs for Learning // E-Learning. 2004. Vol. 1. №1. P. 38–93.
2. Mayer J.D, Salovey P. What is Emotional Intelligence? [Электронный ресурс]. Режим доступа:
https://scholars.unh.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1007&context=personality_lab
(дата обращения 6.05.2026)

3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. 478 с.
4. Bar-On R. The Bar-On model of emotionalsocial intelligence (ESI) // Psicothema. 2006. № 18. Р. 13-25.
5. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. 2020. С. 29-36.