

УДК 159.9.07:159.942

## **ПОНЯТИЕ И СТРУКТУРА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ НАУКЕ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ**

В статье рассматриваются определения эмоционального интеллекта с точки зрения отечественных и зарубежных ученых. В ходе исследования описываются сходства и отличия структуры эмоционального интеллекта в работах отечественных и зарубежных авторов. В работе проводится сравнительный анализ структур эмоционального интеллекта на примере отечественной и зарубежной науки.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, управление эмоциями, компоненты эмоционального интеллекта, самосознание, саморегуляция, социальное сознание, социальные навыки.

## **THE CONCEPT AND STRUCTURE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN HOME AND FOREIGN SCIENCE: A COMPARATIVE ANALYSIS**

The article examines definitions of emotional intelligence from the perspective of domestic and foreign scholars. The study describes similarities and differences in the structure of emotional intelligence as presented in the works of domestic and foreign authors. A comparative analysis of emotional intelligence structures is conducted using examples from domestic and foreign scientific literature.

Keywords: emotional intelligence, emotion management, components of emotional intelligence, self-awareness, self-regulation, social awareness, social skills.

**Введение.** В современном мире проблема в выражении своих эмоций и понимании эмоций других стоит достаточно остро, поэтому общество проявляет большой интерес ко всему, что описывает эти явления. Одно из них – эмоциональный интеллект. Именно он помогает лучше понимать и управлять своими эмоциями, что повышает уровень уверенности в себе, в принятии решений, адаптации к различным изменениям. Немаловажную роль эмоциональный интеллект играет в понимании эмоций других людей, что способствует выстраиванию конструктивного диалога, построению межличностных отношений, а также контролю собственным эмоциям, избегая излишней импульсивности и конфликтов при общении с собеседником.

Эмоциональный интеллект (Emotional Intelligence или Emotional Quotient) – это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим. Навык помогает решать практические задачи и достигать поставленных целей в жизни и на работе. Люди с развитым эмоциональным интеллектом умеют договариваться с другими людьми, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации [4].

В психологии эмоциональный интеллект рассматривается как гибкое свойство личности индивида, которое обеспечивает сознательную регуляцию эмоций, умение считывать цели и потребности окружающих, распознавать истинные мотивы действий людей и верно реагировать на эмоциональные проявления собеседника [3].

Таблица 1 – Основные компоненты эмоционального интеллекта

Самосознание	умение понимать свои эмоции, их причины и то, как они влияют на поведение и мысли
Саморегуляция	способность управлять своими эмоциями, контролировать импульсы и адаптироваться к переменам
Социальное сознание	способность распознавать, осознавать и понимать чувства других людей, управлять ими, т.е. проявлять эмпатию. Уметь читать социальные сигналы и понимать групповую динамику
Социальные навыки	способность выстраивать позитивные отношения с другими людьми. Эффективно общаться, вести переговоры, решать конфликты и эффективно работать в команде

### **Эмоциональный интеллект и его структура с точки зрения отечественных ученых.**

Отечественными учеными, которые изучали эмоциональный интеллект, являются Д.В.Люсин, И.Н.Андреева, Д.В.Ушаков и др. Остановимся на отечественной модели эмоционального интеллекта, предложенной Д.В.Люсиным. По мнению Д.В.Люсина, 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 эмоциональный интеллект можно представить как конструкт, имеющий двойственную природу и связанный, с одной стороны, с когнитивными способностями, а с другой – с личностными характеристиками. Следовательно, эмоциональный интеллект – это психическое свойство, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности. Можно указать на три группы таких факторов:

- когнитивные способности (скорость и точность переработки эмоциональной информации);
- представление об эмоциях (как о ценностях, как о важном источнике информации);
- особенности эмоциональности (эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность и др.) [1]. *Т.е. 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 нее словестное выражение;
  - понимание причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приводит.

*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 способность.

И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями могут быть направлены как на собственные эмоции, так и на эмоции других людей. Таким образом, можно говорить о внутриличностном и межличностном эмоциональном интеллекте. Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако должны быть связаны друг с другом [2].

Таблица 2 – Модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина

Модель Д.В.Люсина	
Способность к пониманию эмоций	Способность к управлению эмоциями
умение распознавать эмоции	контроль интенсивности эмоций
умение определять эмоции	контроль внешнего проявления эмоций
может выявлять причины, вызвавшие эмоцию	вызвать ту или иную эмоцию при необходимости

### Эмоциональный интеллект и его структура с точки зрения зарубежных ученых.

Стоит отметить, что впервые термин «эмоциональный интеллект» был введен в 1990 году психологами Питерром Саловеем и Джоном Майером, которые предложили свою модель эмоционального интеллекта, однако дорабатывали ее несколько лет и в итоге представили обновленную модель. Психологи определили эмоциональный интеллект как способность распознавать свои и чужие эмоции, управлять ими и использовать их для решения задач. Позже концепция была популяризована американским журналистом Дэниелом Гоулманом в его книге «Эмоциональный интеллект» 1995 года, которая стала самой читаемой книгой. После выхода которой эмоциональный интеллект приобретает популярность и становится интересным не только психологам.

П. Саловей и Д. Майер выделили 4 компонента, которые составляют структуру эмоционального интеллекта [5].

Таблица 3 – Модель эмоционального интеллекта П. Саловея и Д. Майера

Идентификация эмоций	ряд связанных между собой способностей, таких, как восприятие эмоций, их идентификация, адекватное выражение, различение подлинных эмоций и их имитации
Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности	способность использовать эмоции на направления внимания на важные события, вызывать эмоции, которые способствуют решению задач
Понимание эмоций	способность понимать комплексы эмоций, связь между эмоциями, переходы от одной эмоции к другой, причины эмоций
Управление эмоциями	способность к контролю за эмоциями. Снижению отрицательных эмоций, осознанию своих эмоций

### Сравнительный анализ.

Отечественные и зарубежные структуры эмоционального интеллекта объединяет утверждение о том, что сам эмоциональный интеллект есть совокупность способностей к пониманию и управлению своими эмоциями, а также эмоциями других людей. В аспекте личностного развития, как отечественные, так и зарубежные подходы указывают на способность самореализации, гибкости и улучшению отношений с другими людьми при развитом эмоциональном интеллекте; в межличностных отношениях способствует развитию эмпатии и социальных навыков, построению гармоничных отношений на основе взаимопонимания. Отечественный подход подчеркивает социально-культурные аспекты эмоционального интеллекта, в то время как зарубежные теории акцент делают на внутренние процессы и индивидуальное развитие. Но в тоже время обе сравнительные структуры имеют двойственную природу и связаны с когнитивными способностями и личностными характеристиками.

**Заключение.** Исследование выявило, что структура эмоционального интеллекта в отечественных и зарубежных работах сходятся в основных компонентах (самосознание, саморегуляция, социальное сознание, социальные навыки), но есть отличия в акцентах.

### Список использованной литературы:

1. Куница, В.Н. Межличностное общение. Учебник для вузов / В.Н. Куница, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб., 2001.
2. Люсин, Д.В. Социальный интеллект: Теория, измерения, исследование / Д.В. Люсин. – М., 2004.
3. Останина, А.М. Обзор ведущих теорий эмоционального интеллекта / А.М. Останина, И.И. Кобзарева // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. – 2016. – №.2. – С.244-246.
4. Эмоциональный интеллект [Электронный ресурс]. – URL: <https://bsmu.by/novosti/obshcheuniversitetskie/emotsional-nyy-intellek/>
5. Эмоциональный интеллект: становление понятия в психологии [Электронный ресурс]. – URL: [https://psyjournals.ru/journals/psuedu/archive/2012\\_n2/psuedu\\_2012\\_n2\\_53525.pdf](https://psyjournals.ru/journals/psuedu/archive/2012_n2/psuedu_2012_n2_53525.pdf)

**Куликова Д.В.**

студент,

Daria.15071073@gmail.com

**Каратерзи В.А.**

старший преподаватель,

v\_123456789@list.ru

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.923.2:159.922.8

### ХАРАКТЕРИСТИКА САМООЦЕНКИ И СОЦИАЛЬНОЙ ФРУСТРИРОВАННОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Статья посвящена проблеме, связанной с воспитанием и развитием человека, становлением его личности, а также для создания соответствующих развивающих и коррекционных программ, направленных на оптимизацию процесса личностного развития

Ключевые слова: самооценка, фрустрированное поведение, юношеский возраст, социальная фрустрированность, взаимосвязь.

### CHARACTERISTICS OF SELF-ESTEEM AND SOCIAL FRUSTRATION IN ADOLESCENCE

The article is devoted to the problem related to the upbringing and development of a person, the formation of his personality, as well as to the creation of appropriate developmental and correctional programs aimed at optimizing the process of personal development.

Keywords: self-esteem, frustrated behavior, adolescence, social frustration, interconnect-edness.

**Введение.** Самооценка представляет собой важный компонент личности и играет ключевую роль как регулятор и активатор активности человека, обеспечивая тем самым наилучшую адаптацию к динамически меняющимся современным условиям жизни. Проблемы самооценки изучали такие ученые как: А.Н. Леонтьев, А.И. Липкина, Л.И. Божович, Н.Г. Алексеев. А.Н. Леонтьев считал, что самооценка является одним из факторов становления личности у индивида. А.И. Липкина утверждает, что от самооценки зависят отношения личности как к окружающим, так и к самому себе [1, с. 95].

Термин «фрустрация» впервые появился в психоанализе, использовался в том числе З. Фрейдом. Но свое развитие в изучении получит благодаря эвристической теории С. Розенцвейга. К негативным проявлениям фрустрации относят агрессию, регрессию, реакции избегания и депрессию (Н.Д. Левитов), напряжение, беспокойство (А.В. Махнач, Ю.В. Бушов), безразличие, апатию и утрату интереса (В.М. Астапов), враждеб-