

Рубанова Евгения Юрьевна

кандидат психологических наук,

Тихоокеанский государственный университет

blizru@bk.ru

Evgenia Yu. Rubanova

Doctor of psychology,

Pacific National University

blizru@bk.ru

Эмоциональный интеллект как ресурс личности

Emotional intelligence as a personal resource

***Аннотация.** Впервые упоминание об эмоциональном интеллекте появилось в статье «Эмоциональный интеллект» авторов Дж. Майер и П. Саловей, ими были выделены четыре компонента структуры эмоционального интеллекта, выстраиваемые иерархично и последовательно изучаемые в онтогенезе. Будучи неврожденным фактором, эмоциональный интеллект может быть, как и любой навык человека приобретен и развит, а также рассматриваться в качестве ресурса личности. Под понятием «эмоциональный интеллект» подразумевается возможность человека дифференцировать эмоции, способность управления не только своими, но и базовыми эмоциями других людей для достижения целей, осознавать на уровне своих мотивацию, потребности и намерения других людей. В статье автором приведено свое видение на эмоциональный интеллект в качестве ресурса личности.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, эмоции, эмоциональное состояние, ресурс личности.*

***Annotation.** For the first time mention of emotional intelligence appeared in the article "Emotional intelligence" by the authors of J. Mayer and p. Salovey, they identified four components of the structure of emotional intelligence, built hierarchically and consistently studied in ontogenesis. Being a non-natural factor, emotional intelligence can be, like any human skill, acquired and developed, as well as considered as a resource of the individual. The term "emotional intelligence" refers to the person's ability to differentiate emotions, the ability to control not only their own, but the basic emotions of others to achieve goals, to realize the level of their motivation, needs and intentions of other people. In the article, the author presents his vision of emotional intelligence as a personal resource.*

***Keywords:** emotional intelligence, emotions, emotional state, personal resource.*

Впервые упоминание об эмоциональном интеллекте появилось в статье под аналогичным названием, авторами которой были Дж. Майер и П. Саловей. Дальнейшая популяризация термина произошла в книге Даниэля Гоулмана, опубликованной в 1995 году. Эмоциональный интеллект был представлен как важный компонент успеха и основа успешного развития. В 1999 году Дж. Майер дает такое определение: «...смысловое содержание понятия эмоциональный интеллект расширилось. Эмоциональный интеллект сейчас определяется дюжиной способов - обычно как набор личностных характеристик, таких как «эмпатия, мотивация, настойчивость, сердечность и социальные навыки» [4]. Будучи неврожденным фактором, эмоциональный интеллект может быть, как и любой навык человека приобретен и развит, а также рассматриваться в качестве ресурса личности.

Дж. Маэром и П. Саловеем были выделены четыре компонента структуры эмоционального интеллекта, которые выстраиваются иерархично и последовательно изучаются в онтогенезе [5].

1. Первый компонент структуры эмоционального интеллекта – идентификация эмоций включает в себя такие взаимосвязанные способности, как восприятие эмоций, идентификация их, объективное выражение эмоций, способность различать настоящие и поддельные эмоции [5].

2. Понимание эмоций – сюда относится способность понимания связи между эмоциями, комплексы эмоций, причины возникновения эмоций и вербальную информацию о них [5].

3. Управление эмоциональным состоянием, данный компонент способствует улучшению межличностных отношений и личностному росту, так как, контролируя эмоции, человек снижает уровень и насыщенность отрицательных эмоций [5].

4. Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности. Использование эмоций как инструмент перенаправления внимания на более важные события и вызывать эмоции, которые способствуют решения задач [5].

Эмоциональный интеллект значительно связан со способностью осознанной саморегуляции жизнедеятельности, с планированием и дальнейшим достижением поставленных жизненных целей, помогая выбирать лучшую в плане эффективности стратегию поведения в сложных и стрессовых ситуациях. Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта менее подвержены экономическому, финансовому стрессу, умеют хорошо управлять своей эмоциональной сферой, что помогает человеку максимально комфортно для себя выбирать модель адаптивного поведения в трудных жизненных ситуациях. Способность использовать эмоции в деятельности и мышлении состоит из четырех компонентов: творческое мышление, мотивация, гибкое планирование и перенаправленное внимание.

Рассматривание эмоционального интеллекта в качестве ресурса личности носит не однозначный характер. Обратившись к психологии, мы видим, что под этим понятием подразумевается возможность человека дифференцировать эмоции, способность управления не только своими, но и

базовыми эмоциями других людей для достижения целей, осознавать на уровне своих мотивацию, потребности и намерения других людей. В связи с этим мы считаем, что эмоциональный интеллект может быть рассмотрен в качестве ресурса личности, ведь ресурс – это некоторые жизненные опоры, которыми может располагать человек и позволяющие обеспечивать свои потребности, так и эмоциональный интеллект дает возможность обеспечения некоторых потребностей. В его структуре есть ключевые способности, имеющие важное и решающее значение для большинства аспектов регуляции жизни человека, кроме этого эмоциональный интеллект выступает в качестве ресурса эмоциональной регуляции личности, являясь одновременно составляющим контроля поведения.

Литература:

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. - Новополюк: ПГУ, 2011. — 388 с.
2. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. - М.: Институт психологии РАН, 2004.
3. Ушаков Д. В. Социальный и эмоциональный интеллект: надежды, сомнения, перспективы // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / Под. ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова - М.: «Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. - С. 11-31.
4. Mayer J.D. *Emotional Intelligence: Popular or Scientific Psychology*. - N.Y., 2005.
5. Mayer J. D., Salovey P. *Emotional Intelligence*. - N.Y., 2005.

Literature:

1. Andreeva I. N. *Emotional intelligence as a phenomenon of modern psychology* / I. N. Andreeva. - Novopolotsk: PSU, 2011. - 388 p.
2. Lyusin D. V. *Modern ideas about emotional intelligence Social intelligence: Theory, measurement, research* / Ed. by D. Century Lucia, Doctor Century Ushakov. - M.: Institute of psychology RAS, 2004.
3. Ushakov D. V. *Social and emotional intelligence: hopes, doubts, prospects* // *Social and emotional intelligence: from processes to measurements* / Ed. ed. by D. Century Lucia, Doctor Century Ushakov - M.: "Publishing house "Institute of psychology ran", 2009. - S. 11-31.
4. Mayer J. D. *Emotional Intelligence: Popular or Scientific Psychology*. - N. Y., 2005.
5. Mayer J. D., Salovey P. *Emotional Intelligence*. - N.Y., 2005.