

МОДЕЛ ЗА ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ СПОРЕД Д. МАЙЕР И П. САЛОВЕЙ

Симона Трифонова*

D. MAYER AND P. SALOVEY
MODEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

Simona Trifonova

Abstract: The article aims at presenting theoretical literature review of one of the major models of emotional intelligence to wit D. Mayer and P. Salovey model of emotional intelligence. To present main stage of development, the author's motivation to develop this model, definition of emotional intelligence according to authors D. Mayer and P. Salovey and an overview of the basic concepts of the topic. A model of the present day helps and allows new concepts and understanding of intelligence meaning.

Keywords: emotional intelligence; models of EI, D. Mayer and P. Salovey.

Психолозите Джон Майер и Питър Саловеј представят първата концепция за емоционална интелигентност през 1990 г., публикувайки „Емоционална интелигентност“ в списание „Въображение, възприятие и личност“. Разбира се, за да достигнат до този модел, и други теоретици и изследователи, интересуващи се от интелигентността и емоциите, са допринесли за разбирането на ЕИ. Например това са емоционалният коефициент, социалната интелигентност на Торндайк, стигайки до изследователите на интелигентността, които се опитват да разберат какво представлява, и Гарднър, който внася напълно различен и модерен начин за разбиране на интелигентността. Д. Майер и П. Саловеј стигат до своя модел, размишлявайки върху въпроса как емоциите могат да се включат в интелигентността и „*как можем да внесем интелигентност в чувствата си*“ (Майер, Саловеј 1990; Голман 1995).

* **Симона Трифонова** – докторант по обща психология, катедра Психология, Философски факултет, ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, e-mail: simona_trifonova@abv.bg

ЕИ включва способността да използваме информацията до съвършенство от своите собствени емоции и тези на околните, както и способността да използваме тази информация, за да ни ръководи при нашето поведение и мислене; Високо емоционално интелигентни са индивидите, които обръщат внимание, използват, разбират и контролират емоциите, като тези способности позволяват адаптация и носят полза за индивида и околните (Майер, Саловей, Карузо 2008: 503–517).

За Д. Майер и П. Саловей емоционалната интелигентност представлява способността да долавяш емоциите, да възприемаш и пораждаш емоциите, като подпомагаш мисълта, да разбираш същността на тези емоции и тяхното емоционално значение, разчитайки информацията, която носят, а чрез тяхното контролиране и подходящо изразяване, да си способен да повишаваш емоционалното и интелектуалното си развитие (Майер, Саловей и Карузо 2000; Майер и Саловей 1997, 2002).

Трикомпонентен модел на Д. Майер и П. Саловей за ЕИ (1990)

Първият модел на авторите е представен като трикомпонентен, съдържащ следните разклонения/компоненти: *способността за боравене с емоциите* (включваща гъвкаво планиране, творческо мислене, пренасочване на вниманието, мотивация), *способността за контролиране/управление на емоциите* (включваща контрол над собствените емоции и емоциите на другите) и като трети компонент на емоционалната интелигентност е *способността за оценка и изразяване на емоциите* (включва оценка и израз на собствените вербални и невербални емоции, както и оценка на емоциите на околните и емпатия).

Четирикомпонентен модел на Д. Майер и П. Саловей за ЕИ (1997, 2002, 2008)

Моделът съдържа четири главни компонента – способности. Както е изобразено на фиг. 1., емоционалната интелигентност е изградена от четири групи способности, които позволяват да сме емоционално интелигентни и да постигаме своите цели и адаптация успешно.



Фигура 1. Адаптирано по Майер и Саловей 1997, 2002, 2008, дизайн на Фрийрик

Модел на Д. Майер и П. Саловей за ЕИ като подгрупи на способностите (2008)

Моделът включва четири основни групи способности и 16 подгрупи на способностите за емоционална интелигентност:

1. **Усещане, преценка и изразяване на емоциите**, включващи следните умения: способността да идентифицираш емоцията като физическо състояние, усещане или мисъл; способността да идентифицираш емоциите в другите хора, изкуства, дизайни и т.н., през езика, звука и поведението; способността да изразяваме емоциите си акуратно, както и да изразяваме собствените нужди с помощта на емоциите; и способността да различаваме прецизия от нечестния или искрения от нечестния израз на емоциите.

2. **Улесняване на мисленето чрез емоциите**, осъществяващо се, когато: емоциите дават предимство на мисленето чрез насочване на вниманието към важната информация; емоциите са достатъчно описателни и могат да са полезни за дадена преценка; емоционалната промяна в настроението променя индивидуалната перспекти-

ва от оптимистично или песимистично, като позволява допускането на различни гледни точки; различията в емоционалното състояние позволяват подходящ подход към определена ситуация или проблем (например както щастието спомага индуктивното разсъждение и творчеството).

3. **Разбиране и анализ на емоциите**, включващи следните умения: способността за определяне на емоцията и разпознаването ѝ в отношенията между думите или между самите емоции, като например отношението между обич и харесване; способността за интерпретация значението на емоцията, предаваща определена взаимовръзка с друга, например самотата често е придружена със загуба; способността да разбираме комплекс от чувства, смесени чувства от любов и омраза или комбинации като страхопочитанието или комбинация от страх и удивление; и способността да разпознаваме възможни преходни емоции (като преходът от гняв към удовлетворение или от гняв до срам).

4. **Рефлексивна регулация на емоциите за повишаване на емоционален и интелектуален растеж**, включваща: способността да сме отворени за емоциите както за приятните, така и за неприятните; способността да се ангажираме или отделяме от емоции в зависимост дали са в наша полза; способността да поддържаме във връзка/отношение емоциите към самите себе си и останалите (например да разпознаваме колко разбираеми, символични, влиятелни или умерени са те); способността да управляваме емоциите чрез въздържане на по-негативните и повишаване на приятните без потискане или преувеличение на информацията, която съдържат.

Преработен модел на ЕИ от Д. Майер, П. Саловей и Д. Карузо (2016)

През 2016 г. е представена нова версия на четирикомпонентната теория за ЕИ на Майер и Саловей, включваща някои нови разсъждения, публикувана е на 11.01.2016 г. в *Модел за способностите на емоционалната интелигентност: принципи и подобрения* от Д. Майер, П. Саловей и Д. Карузо. Новият модел представлява:

1. **Долавяне на емоциите**, като тази способност включва: идентифициране на лъжливите от искрените лицеви експресии; различаване на неправилните (неподходящите) от правилните (под-

ходящи) експресии; Осъзнаване широката обхватност на емоциите спрямо контекста и културата; правилното изразяване на емоциите спрямо желанието; долавяне на емоционалното послание, съдържащо се в даденото обкръжение, визуално изкуство и музика; долавяне на емоциите в другите хора през техните реплики, лицеви изражения, език и поведение; идентифициране на емоциите в своите собствени физически състояния, чувства и мисли.

2. **Подпомагане на мисълта чрез емоциите**, включващо: подбор според това как емоционалното състояние може да подобри дадено усещане; настроение, способстващо генериране на разнообразен изглед от възприятията; даване приоритет на мисленето, насочващо вниманието според текущата емоция; генериране на емоции с цел поставяне на мястото на друг човек (емпатия); генериране на емоции с цел припомняне на информация или при вземане на решения.

Тази част от теорията насочва към практическо приложение на емоционалната интелигентност, което използваме ежедневно без вероятно да си даваме сметка – вземането на решения и решаването на проблеми. „Най-общо вземането на решения е процес на избор на предпочитана опция или курс на действие между налични варианти“ (Бургов 2017: 55). От своя страна, „решаването на проблеми може да се дефинира като трансформиране на дадена ситуация в желано състояние или цел“ (Бургов 2017: 57). Видна е пряката взаимовръзка между генерирането на подходящо емоционално състояние и оптимизирането на когнитивните процеси с цел избор на адекватно поведение или действие.

3. **Разбиране на емоциите**, изразяващо се в: разпознаване на културните различия на емоциите при оценка на емоцията; да разбирате как човекът би се почувствал в бъдеще или в определена ситуация; разпознаване на прехода между емоциите (като от гняв към удовлетворение); разбиране на комплексни и смесени емоции; разбиране различията между настроения и емоции; преценка на ситуацията според това дали са подходящи за разкриване на емоции; установяване на произход, значение и последствия от емоциите; класификация на емоциите и разпознаване на връзките между тях.

4. **Управление на емоциите** като: ефективно управление на емоциите у другите за постигане на желан резултат; ефективно управление на собствените емоции за постигане на желания резултат;

оценка на стратегиите за поддържане, ограничаване или засилване на емоционален отговор; контролиране на емоционалните реакции с цел постигане на подходящата им умереност; обвързване с полезните емоции и разделяне с тях, ако не са такива; да бъдеш отворен както за приятните, така и за неприятните чувства, колкото е необходимо, и към информацията, която те съдържат.

Способностите за подпомагане на мисълта чрез емоциите и тяхното управление ни отвежда към един малко изследван психически феномен, пряко следствие от процесите на вземане на решения. Става дума за „когнитивния дисонанс, който е несъответствие между два когнитивни елемента (когниции) – мисли, опит, информация, поведение и т.н. – при което отрицанието на единия елемент следва от съществуването на другия и свързания с това несъответствие психически дискомфорт“ (Бургов 2012: 47). Именно посочените способности помагат да редуцираме възникналия когнитивен дисонанс и да намалим психическия дискомфорт до равнища, които позволяват да вземаме адекватни решения и да функционираме оптимално в различните ситуации, повлиявайки ги благоприятно.

Авторите на модела, интересувайки се от това как можем да сме по-емоционално интелигентни, разбират колко важни са емоциите, че чрез правилното им разбиране и управление, ние можем да бъдем по-успешни в постигане на поставените си цели и да направим живота си напълно зависещ от нас самите. Затова те години наред изследват, разработват, усъвършенстват и добавят нови умения към модела, като го правят напълно актуален и до днес, а освен това и уважаван от останалите изследователи в областта.

СЪКРАЩЕНИЯ

ЕИ – Емоционална интелигентност

EI – Emotional intelligence

БИБЛИОГРАФИЯ

BIBLIOGRAPH

1. **Бургов, П. 2012:** Бургов, П. Въведение в теорията на когнитивния дисонанс. Велико Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, *Диоген*, с. 41–53. // **Burgov, P. 2012:** Burgov, P. Vvedenie v

teoriyata na kognitivnia disonans. Veliko Turnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodii“, Diogen, s. 41–53.

2. **Бургов, П. 2017:** Бургов, П. Психичният феномен когнитивен дисонанс. Велико Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, с. 168. // **Burgov, P. 2012:** Burgov, P. Psihichniyat fenomen kognitiven disonans. Veliko Turnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodii“, s. 168.

3. **Голман, Д. 2011:** Голман, Д. Емоционалната интелигентност. София: Изток–Запад, София. // **Golman, D. 2011:** Golman, D. Emotsionalna inteligentnost. Sofia: Iztok-Zapad.

4. **Майер, Д., Саловея, П., Карузо, Д. 2008:** Майер, Д., Саловея, П., Карузо, Д. Емоционална интелигентност: Нова способност или личностни черти?, *Американски психолог*, 63, (Септември). // **Mayer, D., Salovey, D., Karuzo, P. 2008:** Mayer, D., Salovey, D., Karuzo, P. Emotsionalna inteligentnost: Nova sposobnost ili lichnostni cherti?, *Amerikanski psiholog*, 63, (Septemvri).

5. **Mayer, J. D. 2000:** Mayer, J. D. Emotional intelligence meets traditional standards for intelligence, 267–298.

6. **Mayer, J. D., Salovey, P. 1997:** Mayer, J. D., Salovey, P. What is Emotional Intelligence. *Emotional Development and Emotional Intelligence*. A division of Harper Collins Publishers.

7. **Mayer, J. D. 2016:** Mayer, J. D. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates, USA.

8. **Mayer, J. D., Salovey P., Caruso, D., Cherkasskiy, L. 2011:** Mayer, J. D., Salovey P., Caruso, D., Cherkasskiy, L. Emotional Intelligence, Chapter 26, Cambridge University Press.

9. **Mayer, J. D., Salovey, P. and Caruso, D. 2008:** Mayer, J. D., Salovey, P. and Caruso, D. Emotional Intelligence New Ability or Eclectic Traits? *American Psychologist*, Vol. 63, No. 6, pp. 503–517.

10. **Mayer, J., Salovey, P. 1990:** Mayer, J., Salovey, P. Emotional Intelligence, Baywood Publishing.

11. **Mayer, J., Salovey, P. 2000:** Mayer, J., Salovey, P. Models of Emotional Intelligence, Dude publishing.

12. **Mayer, J., Salovey, P. 2004:** Mayer, J., Salovey, P. Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model, New York: Dude Publishing.

13. **Salovey, P. 1990:** Salovey, P. “Emotional Intelligence: Imagination, Cognition and Personality”, Vol. 9, 185–211.