



Творчески  
предизвикателства  
в психологията

## ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ И МОДЕЛЪТ ЗА ЕМОЦИОНАЛНА И СОЦИАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ И ЛИДЕРСКА КОМПЕТЕНТНОСТ НА ДАНИЕЛ ГОЛМАН

Марита Минкова\*

### THE EMOTIONAL INTELLIGENCE AND THE EMOTIONAL AND SOCIAL INTELLIGENCE LEADERSHIP COMPETENCY MODEL BY DANIEL GOLEMAN

Marita Minkova

**Abstract:** The article introduces a new construct in psychology-emotional intelligence /EI/ and describes why it is important in our daily and professional lives. It gives a brief description of the origin of the idea of EI, outlines the authors and theories on that basis. There are four parts, or domains, to the Emotional and Social Intelligence Leadership Competency Model developed by Daniel Goleman.

**Keywords:** Emotional Intelligence; EI; modelsability; trait; mixed; Social Intelligence; Leadership Competencies; Daniel Golman; ESCI; 360-degree rating instrument; self-awareness; selfmanagement; social awareness, relationship management.

Там, където рационалният интелект (IQ) е в норма и няма индикации за психично страдание, но въпреки това психичната адаптация на индивида страда или е неадекватна и личностните и професионалните постиженията са ниски, трябва да знаем, че става въпрос за дефицит на емоционална интелигентност (EI). Емоционалната интелигентност (ЕИ) не е в противоречие с рационалния интелект, но за разлика от него, може да се развива и усъвършенства през различните етапи от възрастовото развитие на човека като умение, компетенция, способност и личностна черта. Осъзнаването

---

\* **Марита Минкова** – докторант по обща психология, катедра „Психология“, Филологически факултет във ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, e-mail: maritaminkova70@gmail.com

на емоциите допринася за съзнателна възможност за тяхната саморегулация, а оттам – за управляването на поведението и взаимоотношенията в конструктивна насока. Докато рационалният интелект остава сравнително стабилен и не се променя съществено през годините, при условие, че човек е психично здрав, то емоционалната интелигентност може да се развива и се поддава на обучение и усъвършенстване през различните възрастни етапи.

„Емоционалната интелигентност“ като понятие и термин дължи появата си основно на постиженията в психологията и неврологията в края на ХХ век. Емоционалната интелигентност е относително нова област в психологията и за нея се говори по-често през последните няколко десетилетия.

В началото на миналия век традиционните дефиниции за интелигентността са се фокусирали предимно върху когнитивните сфери /памет, проблемно ориентирано мислене/, но са започнали да се зараждат идеи за важността и на некогнитивните ѝ аспекти. През 1920 г. Е. Л. Торндайк от Университета „Колумбия“ използва понятието „социална интелигентност“, описвайки с него способността за разбиране и работа с други хора. През 1940 г. Д. Уекслър описва влиянието на неумствениите фактори върху интелигентното поведение и подкрепя становището си с тезата, че настоящите модели на интелигентността няма да са завършени без тях. През 1975 г. Хауърд Гарднър описва теорията за множествената интелигентност в книгата си “Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences”. Основната му идея е, че тя включва, от една страна, способността да се разбират намеренията, мотивациите и желанията на другите хора, а от друга – способността на човек да разбира себе си, своите чувства, страхове и мотивация. Първото по-отчетливо споменаване на понятието „емоционална интелигентност“ е в доктората на Уейн Пейн под заглавие “A study of emotion: Developing emotional intelligence” от 1985 г. Поради това, че той не публикува текста, статията на Питър Саловей и Джон Майер от 1990 г. се разглежда като първата систематична научна разработка по въпроса за емоционалната интелигентност.

Вече като актуално понятие EI привлича интереса на специалисти от различни сфери на науката – психология, неврология,

психиатрия, образование, медицина, лайф коучинг, бизнес средите и др. Терминът „емоционална интелигентност“ се появява за първи път извън научните среди и става популярен и достъпен за широката аудитория, чрез едноименния бестселър на Даниъл Голман през 1995 г.

За дефинициите и определенията за емоция и квалификациите им има безкрайно море от информация в тълковни речници, научни публикации и философски произведения. Още като се започне от времето на Аристотел и неговата „Никомахова етика“, където се изследва предизвикателството да се упражнява емоционалният живот с помощта на интелекта, премине се през Дарвин, който посочва в творбите си важността на емоционалното себеизразяване за оцеляването и адаптацията, и се достигне до съвременния модел на емоционалната и социална интелигентност и нейните компетенции, създаден от Даниъл Голман.

Терминът „емоционална интелигентност“ включва в себе си две различни понятия – емоция и интелект – и бива разглеждан като когнитивна способност, социална компетентност или личностна характеристика. Относно дефинициите на емоционалната интелигентност са се оформили няколко различни теоретични модела. На базата на различните дефиниции за ЕИ учените разработват различни конструктори и модели към тях. Моделът на Даниъл Голман принадлежи към така наречения „смесен модел“. За представител и първоприемник на този модел се посочва Bar-On, който е и създател на The Bar-On Emotional Quotient inventory (EQ- i). При смесения модел емоционалната интелигентност се разглежда като съвкупност от некогнитивни способности, компетенции и умения, които влияят върху способността ни да се справим със стреса и изискванията на заобикалящата ни среда. Към този вид модел се отнася и М. Гитуни, който вижда в емоционалната интелигентност нещо повече от понятие и смята, че тя е реално познание за индивида, което трябва да бъде интегрирано в идентичността на човека. Другите два модела по отношение на ЕИ са „модел на способностите“ и „модел на отличителните черти“. При т.нар. „модел на способностите“ основните представители са Mayer и Salovey. Те са сериозни поддръжници на теорията на Гарднър за множествената интелигентност и впослед-

ствие я доразвиват. Двата дават научно определение за емоционална интелигентност през 90-те години на ХХ в. – те я определят като способност на личността да разсъждава за емоциите си и чрез тях да обогатява мисловния си процес. Други учени, като Sternberg и Saluso, подкрепят мнението им и изразяват идеята, че с термина „емоционална интелигентност“ се отразява връзката между когнитивия и емоция. Именно Sternberg изразява мнението, че вероятно личността е основният регулатор на възприятия, способности и емоции и именно тя е носител на емоционалната интелигентност. При другия, т.нар. „**модел на отличителните черти**“, емоционалната интелигентност се разглежда като отличителна черта на индивида. Водещите представители са Petrides и Furnham, които те определят, че всъщност емоционалната интелигентност има генетичен произход и е диаметрално противоположна на когнитивните способности. Приемат, че тя се състои основно от личностни черти и диференциални характеристики. Описват я като констелация от емоционално свързани възприятия и убеждения на личността за устойчивостта на нейните качества, чрез които тя овладява емоциите си.

След публикуването на книгата „Емоционална интелигентност“ (“Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ”) през 1995 г., понятието „емоционална интелигентност“ става популярно в обществото и по темата се появяват все повече научни и популярни издания. Авторът – **д-р Даниъл Голман** – е американски психолог и журналист, потомък на руски евреи емигранти, един от водещите автори в „Ню Йорк Таймс“. Главен редактор на “Psychology Today” и преподавател в Харвард, където получава докторската си степен. За своите изследвания Голман е получил редица награди, в това число награда за постижения в журналистиката от Американската асоциация по психология. Към момента продължава активно да се занимава научно с въпроса за емоционалната интелигентност съвместно с други учени.

Като един от основателите на учението за емоционалния самоконтрол Голман подчертава значимостта на това, че всеки човек би трябвало да е в състояние да изпитва съчувствие към другите, да разпознава чуждите емоции (емпатия), също така да е способен да

осъзнава и своите собствени емоции. Той застава зад тезата, че емоционална интелигентност може да има по-голямо значение от IQ, тъй като тя е нещо по-различно от рационалния интелект.

Едно от многото предимства на емоционалната интелигентност е това, че може да бъде научена и е съществена за адаптивността ни, за психичното ни здраве, за успешната ни реализация и др. Освен личностни черти тя включва в себе си и съвкупност от способности, към които се отнасят и уменията за самоконтрол, стремеж, упоритост и способност за самомотивиране, като съвкупност от качества – старание, упорство и постоянство. В резултат на научните постижения в областта на социалната неврология Голман разработва идеята за социална интелигентност (СИ), като развиваща се успоредно на емоционалната и даваща възможност да се обърне внимание на някои способности, пренебрегнати при моделите на другите видове интелигентност.

Докато емоциите се свързват и отнасят предимно към биологията на човека, то чувствата се определят като социализирани и хуманизиращи емоционални преживявания. Латинската сентенция „*Homo est animal sociale*“, че човекът е социално животно, е известна още от времето на Аристотел. Човекът е част от социума и като такъв е способен да му влияе, като същевременно и самият той, на свой ред, е повлиян от него. Този процес на взаимно въздействие неминуемо оказва влияние и върху чувствата на индивида, поради което емоционалната интелигентност би следвало да се разглежда в смисъла на емоционално-социална интелигентност и нейните компетенции, описани в модела, създаден от д-р Даниъл Голман. Ето какво пише той за емоциите: „Стигнали сме твърде далеч в опитите си да подчертаваме стойността и приноса на чистия разум – на онава, което се измерва с коефициента на интелигентност в човешкия живот. За добро или лошо, интелигентността не струва и пет пари, когато емоциите се надигнат“ (Голман 2011: 14).

Разграничаването между емоционалната интелигентност като черта и емоционалната интелигентност като способност е въведено през 2000 г. Моделът на Даниъл Голман (1998 г.) се фокусира върху ЕИ като широк спектър от компетенции и умения, които задвижват

лидерската ефективност и се състои от четири области: **самоосъзнаване; социални умения; емпатия; мотивация.**

По повод кратката дефиниция за емоционалната интелигентност и какво включва тя авторът на модела за ЕИ д-р Даниъл Голман пише в статията „Митове и факти за емоционалната интелигентност“ следното: „Това е способността да разпознаваш своите собствени чувства и тези на другите, да управляваш своите емоции и да влизаш в ефективни взаимодействия с другите“.

Въз основа на рамката, която е създал по отношение на четирите области, и на базата на научните открития, Голман съвместно с Richard Boyatzis развива идеята за социалната интелигентност (SI) като успоредна на емоционалната. Моделът им за емоционална и социална интелигентност и компетенциите им (Emotional and Social Intelligence Leadership Competencies) включва четири основни области, описани по-долу. В рамките на тези домейни са включени дванадесет компетенции, които са научени или притежават капацитета и възможността да бъдат овладяни като способности. Всички те, взети заедно, допринасят за ефективните и успешните постижения в живота и на работното място.

Моделът за **четири области**, с който оперира Даниел Голман, и дванайсетте умения към тях, включени в емоционалната и социалната компетентност, са изключително полезни за организациите и за техните лидери. Кратките определения, които те дават за дванадесетте компетенции, съотнесени към четирите области, са следните:

**Самоосъзнатост:** Емоционална осъзнатост;

**Самоуправляване:** Емоционален самоконтрол; Адаптивност; Ориентация в постиженията; Положителна перспектива;

**Социална осъзнатост:** Емпатия; Групова самоосъзнатост;

**Управляване на взаимоотношенията:** Влияние върху другите; Коуч и ментор; Управляване на конфликт; Работа в екип; Вдъхновяващо лидерство.

Въз основа на тези констатации Голман съвместно с Boyatzis разработва инструментариум за 360-градусова оценка, наречен инструментариум за емоционално-социална компетентност (Emotional and Social Competency Inventory – ESCI).

Емоционалната интелигентност не е само конструкт, който може да бъде оценяван, а е умение и компетенция, подлежи на научаване и усъвършенстване. Емоциите и това, че те влияят на поведението ни и на взаимоотношенията ни с околните, е неоспорим факт. Философските търсения по времето на Еразъм Ротердамски са били насочени към това да изхвърлим емоциите и да ги заместим с разума, а новите постижения на ХХI век ни упътват и насърчават да намерим интелигентно баланса между тях. Емоционалното развитие на човека се преплита и с други аспекти на растежа на индивида – например когнитивното, от една страна, и мозъчното и биологично съзряване, от друга. Емоционалните способности от типа на емпатията и емоционалната саморегулация се изграждат още от най-ранна детска възраст, след което следва съзряването на „социалните емоции“ (Голман 2011: 288).

Според д-р Дейвид Хамбърк, психиатър и председател на корпорация „Карнеги“, сред най-важните ползи в социализацията на индивида се нареждат умението за отлагане на възнаграждението, адекватната социална отговорност, контролът над емоциите и оптимизмът, с други думи – социалната интелигентност. Един от най-важните уроци, свързани с емоционалната интелигентност, разбира се, е управляването на гнева. Основното нещо, което децата научават за гнева, както и за всички останали емоции, е, че „няма грешни чувства, но има грешни реакции“ (Голман 2011: 281–293).

Емоционалната интелигентност е способност и умение, което винаги би могло да се усъвършенства и подобрява, дори и в по-зрял период от личностното развитие на индивида. От една страна, тя е даденост като ресурс, от друга – като способност и умение подлежи на обучение и усъвършенстване. Както пише още Аристотел: „Изглежда, че всяко изкуство и всяко знание, както и всяко едно действие или избор, са насочени към постигането на нещо добро“ (Аристотел 1993).

Този нов конструкт не е рационалният ни ум, но е свързан с висока доза осъзнатост. Не е олицетворение на нашата персоналност и характер, но ни презентира като личности. Той не е и поведение на комфортизъм, а е способност за адаптивност, съпричастност и екипност. ЕИ не е авторитарен стил на поведение, но е в пряка

зависимост със способността и компетенциите ни да управляваме емоциите и взаимоотношенията си. Това е способността, която ни прави високо ефективни и социално компетентни същества, способни да осъзнават и да контролират емоциите си и така да повлияват разумно и съзнателно на собственото си поведение и на взаимоотношенията си с околните. ЕИ е и компетенция, която ни позволява да осъзнаваме, да управляваме и да обучаваме емоциите си. Тя е пластичното ни умение, позволяващо да сме адаптивни в света на личните емоции и в техния социален израз. Емоционалната интелигентност е отличителна черта на уникалната човешка същност, „нещото“, което изкуственият интелект няма как да притежава, „нещото“, което ни предпазва от бърнаут в професията, „нещото“, което чрез свободната ни воля може да усъвършенстваме и развиваме, като капацитет без ограничения.

В този контекст можем да предположим, че съществува корелационна връзка между емоционалната интелигентност и конструкта глобална самооценка. Счита се, че „глобалната самооценка е базирана на начина, по който личността оценява специфичните си качества, свързани с целите от висока значимост... глобалната самооценка е функция от личностните специфични Аз-оценки. Казано по друг начин, глобалната самооценка е сбор от личностните позитивни или негативни нагласи към Аза“ (Бургов 2010: 153). В частност „самооценката включва оценъчни процеси, в които личността изследва собствените си качества и комбинира тези парцеални оценки в обща, цялостна оценка за себе си“ (Бургов 2010: 154). Няма как да не отбележим, че емоционалната и вероятно социалната интелигентност следва да съдържат и силно развита способност за оценка на собствените качества, дефиниране на лични цели от приоритетна значимост и в крайна сметка формирането на реалистична и адекватна самооценка.

Тъй като емоционалната интелигентност включва лични и социални компетенции и умения, тя е изключително ценна като способност и умение в съвременния свят, където човек в огромна част от времето си е в професионалната си социална роля. Емоционалната интелигентност е необходима не само за лидера, за да осъзнава как емоционално интелигентно да ръководи екипа си, но и за хората,



които работят в екипа – да осъзнават какви са техните емоции, какво чувстват другите и как емоционално интелигентно може да си взаимодействат с тях. Тя е от изключително значение по отношение на междуличностната интеракция в съвременния глобализиран, мултикултурален свят от различни етноси, религии и ценностни системи. Когато дадено чувство и емоция си осъзнати, първо, това дава възможност на индивида да ги валидира като състояние и усещане, и второ, те вече стават осъзнати и така допуснати да съществуват не инкогнито, а се превръщат в обект на анализ.

Ако това ново умение е лишено от нещо, то това е статичността. Пластичността на мозъка ни и неотдавна откритите огледални неврони доказват факта на емоционалната интелигентност и позволяват тя да бъде управлявана чрез самоконтрол от страна на притежателя ѝ.

Емоционалната интелигентност е основата за множество значими умения – тя въздейства върху почти всичко, което правим и казваме всеки ден. Тя е все още недостатъчно проучена област при нашите социални и културални условия по отношение на възможностите ни за пълноценна професионална реализация. Емоционалната интелигентност подлежи на научаване и усъвършенстване, тъй като нашият мозък има способността да се променя. „... „Пластичност“ е терминът, който невролозите използват, за да опишат способността на мозъка да се променя...“ (Брадбери 2019: 65). Промените са постепенни и са свързани със способността ни да учим, докато мозъчните клетки създават нови връзки, за да подобрят ефективността, необходима за новите умения или за усъвършенстване на старите. Използването на стратегии за подобряване на емоционалната интелигентност позволява на милиарди микроскопични неврони да очертаят пътя между рационалния и емоционалния център на нашия мозък, разклонявайки се, за да достигнат до съседни клетки. „Една-единствена клетка може да създаде 15 000 връзки със съседите си. Тази верижна реакция на растеж дава възможност на пътя на мисълта, отговорна за поведението, да стане по-стабилен, правейки по-лесно прилагането на новия похват в бъдеще“ (Брадбери 2019: 66). Веднъж тренираме ли мозъка си чрез повторение на нови стратегии за емоционална интелигентност, емоционално интелигентните поведения се превръщат в навици.

Днес, през 20-те години на XXI век, когато рационалният интелект на Homo sapiens е развил технологичния прогрес на цивилизацията на сравнително високо ниво, емоционалният интелект като че ли презентира сам себе си в стремежа си да осъзнае и овладее силата на емоциите си и това как да ги управлява, с цел адекватна психична адаптация, която всъщност е пряко свързана със сетивното познание за психичното и с най-висшата форма на човешката психична дейност – съзнанието.

## БИБЛИОГРАФИЯ BIBLIOGRAPHY

1. **Аристотел 1993:** Аристотел. Никомахова етика. София. // **Aristotel. 1993:** Aristotel. Nikomahova ethica. Sofia.

2. **Брадбери, Т., Грийвс, Д. 2019:** Брадбери, Т., Грийвс, Д. Емоционална интелигентност 2.0. София. // **Bradberry, T., Greaves, J. 2019:** Bradberry, T., Greaves, J. Emotionalna inteligentnost 2.0. Sofia.

3. **Бургов, П. 2010:** Бургов, П. Аспекти на самооценката като част от структурата на личността. В. Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, *Диоген*, „Психология – Актуални въпроси“, с. 150–162. // **Burgov, P. 2010:** Burgov, P. Aspekti na samoosenkata kato chast ot strukturata na lichnostta. *Diogen*, „Psihologia – Aktyalni vuprosi“. V. Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Sv. Kiril I Metodii“ s. 150–162.

4. **Гарднър, Х. 2014:** Гарднър, Х. Множеството интелигентности. София. // **Gardner, H. 2014:** Gardner, H. Mnozhestvoto inteligentnosti. Sofia.

5. **Гитуни, М. 2013:** Гитуни, М. Емоционална интелигентност. София. // **Gituni, M. 2013:** Gituni, M. Emotionalna inteligentnost. Sofia.

6. **Голман, Д. 2011:** Голман, Д. Емоционална интелигентност. София. // **Goleman, D. 2011:** Goleman, D. Emotionalna inteligentnost . Sofia .

7. **Coleman 2008:** Coleman. A Dictionary of Psychology /3 ed./. Oxford University Press.

8. **Goleman, D., Boyatzis, R., Davidson, R., Druskat, V., Kohlrieser, G. 2017:** Goleman, D., Boyatzis, R., Davidson, R., Druskat, V., Kohlrieser, G. Building Blocks of Emotional Intelligence: 12 Leadership Competence Primers. Publisher: More Than Sound, LLC.