

# ЭМОЦИИ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Эмоции играют важную роль в жизни людей, и прежде всего – в формировании и определении их поведения. Именно поэтому они притягивали внимание многих поколений ученых различных направлений и до сих пор остаются объектом исследований психологов, философов, физиологов, нейропсихологов, психоаналитиков, лингвистов, социологов. Уже сам термин «эмоция» (от латинского слова «*movere*» – двигать) точно характеризует ее сущность, поскольку они являются движущей силой, заставляющей человека развиваться и идти вперед. Без них его жизнь была бы скучной, монотонной, в ней превалировали бы прагматизм и рациональность, основанные на жесткой логике.

Наиболее полно эмоции описаны психологической наукой, которая дает представление об их влиянии на человека и его жизнедеятельность, об источниках возникновения, эмоциональных процессах, классификациях.

На данный момент существует около сотни различных научных определений и десятки классификаций, а также ряд теорий относительно этого феномена. И все они трактуют эмоции по-разному. Тем не менее в них, в той или иной степени, содержится тезис, касающийся главной функции эмоций – реактивного регулирования, которая позволяет человеку лучше понимать себя и других, судить об их состояниях, поступках, самонастраиваться на совместную деятельность и конструктивное общение. Кроме того, специалисты сходятся во мнении, что существуют различные формы эмоций, например базовые (положительные и отрицательные), имеющие эволюционное и биологическое начало и определяемые им, включающие когнитивные компоненты и др. В этой связи интересен факт, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражения человеческого лица, определять по нему разные эмоциональные состояния, такие как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление и др. Вместе с тем примерно 10% людей физически не способны распознавать свои эмоции, различать их. Это качество, которое иногда называют эмоциональной глухотой или бесчувственностью, получившей

название алекситимия (от греч. *a-lexis-thymos* – нет слов для чувств), ученые рассматривают как личностную характеристику, а не психическое заболевание.

## Классификация эмоций

Исследователи неоднократно пытались классифицировать эмоции. Больше других в этом деле преуспел американский психолог Роберт Плутчик, разработавший адаптационную (или психоэволюционную) модель эмоций. Он многие годы изучал их природу, эволюционные предпосылки и механизмы, особенности, причины защитных психических реакций, а также психодиагностические детали человеческих типов и в результате представил миру «колесо эмоций», где обозначил и связал вместе разные виды человеческих переживаний. В центр колеса он поместил аффекты (быстро возникающие, кратковременные эмоции, как правило, не имеющие сознательного контроля за действиями). К базовым Плутчик отнес радость, доверие, страх, удивление, грусть, недовольство, злость, ожидание (рис. 1).

## Откуда берутся эмоции?

Еще в середине прошлого века американский нейрофизиолог П. МакЛейнон пришел



занимался основатель психоанализа З. Фрейд. Но именно психолог Э. Торндайк в 1920-х гг. впервые представил концепцию социального интеллекта как способность людей взаимодействовать и поддерживать отношения с другими. В 1940-х гг. еще один исследователь – Д. Векслер высказался о существовании эмоциональных способностей и предположил, что различные компоненты интеллекта могут играть важную роль в том, насколько успешны люди в жизни. Он разделил способности человека на «интеллектуальные» и «неинтеллектуальные», к числу последних отнес аффективные, личностные и социальные и заключил, что именно «неинтеллектуальные» являются ключевыми при предсказании жизненного успеха человека.

К середине прошлого века сформировалась школа, известная как гуманистическая психология, основателем которой выступил психолог А. Маслоу, считавший, что люди могут развивать свою эмоциональную силу. Автором еще одной концепции, выдвинутой в середине 1970-х гг., был психолог Г. Гарднер, представивший миру идею множественного интеллекта. В 1983 г. он опубликовал книгу «Структура разума: теория множественного интеллекта», в которой описал семь моделей интеллекта, а спустя несколько лет добавил еще две (рис. 2). Несмотря на то, что понятие «множественный интеллект» не стало доказанным научным фактом, оно приобрело невероятную популярность, и прежде всего потому, что указывало на способность человеческого интеллекта развиваться в самых разных направлениях.

Хотя в природе не существует таких четких различий интеллекта, которые описал Г. Гарднер, они проливают свет на научные вопросы и затрагивают практические проблемы.

## Возникновение эмоционального интеллекта

Понятие «интеллект» берет начало еще с античных времен. Греческие философы использовали его для обозначения процессов мышления и запоминания информации. В научной терминологии этот термин впервые был применен в 1985 г. ученым У. Пейном. Спустя 5 лет психологи П. Саловей и Дж. Майер, развивая теорию Г. Гарднера, создали модель эмоционального интеллекта, основанную на восприятии и регулировании собственных чувств. В статье «Эмоциональный интеллект» они определили его как «способность отслеживать свои собственные и чужие

чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для управления своим мышлением и действиями». Однако интерес к этим работам проявляли только профессионалы. Но после выхода в свет в 1995 г. книги американского психолога Д. Гоулмана «Эмоциональный интеллект: почему он может иметь большее значение, чем IQ», в которой он систематизировал свои взгляды на природу и составляющие этого понятия, его теория приобрела известность и в широких кругах. Исследователь отмечал, что 67% всех умений и навыков, необходимых для успешной карьеры, связаны с уровнем эмоционального интеллекта.

Научные представления о нем значительно обогатила белорусская психолог И.Н. Андреева. С ее точки зрения, эмоциональный интеллект есть не что иное, как совокупность ментальных способностей к идентификации, пониманию и управлению эмоциями. Существует еще ряд определений



Рис. 2. Типы интеллекта по Гарднеру

Источник:  
<https://www.philipchircop.com/post/119040371223/multiple-intelligences-howard-gardner-of-harvard>

данного феномена, описывающего его как категорию в структуре интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы личности, определяющей ее успешность в работе и взаимоотношениях с окружающими; как внутренний ресурс эмоциональной регуляции человека, позволяющий ему управлять своим поведением, держать эмоции под контролем.

По мнению психологов, признаками эмоционального интеллекта являются: самоосознание своих сильных сторон и ограничений, способность принимать изменения, прощать ошибки и обиды, сопереживать, понимать чувства других, брать на себя ответственность, умение коммуницировать, адекватно реагировать на конфликты, управлять эмоциями в самых разных ситуациях.

Сегодня эмоциональный интеллект приобрел свои количественные оценки, для чего используются тесты, позволяющие измерить его степень. Среди них – тест Майера-Саловея-Карузо (MSCEIT), названный в честь разработчиков, где основное внимание уделяется тому, как человек воспринимает эмоциональную информацию, понимает эмоции и справляется с ними.

## Компоненты эмоционального интеллекта

Исследователи считают, что эмоциональный интеллект совмещает в себе личностный, межличностный и социальный компоненты и имеет четыре различных уровня – эмоциональное восприятие, способность рассуждать, используя

эмоции, понимать и управлять ими. Свою модель эмоционального интеллекта представили психологи Д. Гоулман, Р. Бояцис и Э. Макки в книге «Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта». Согласно ей, личностные и социальные навыки делятся на четыре основные категории. Первые две – самоосознание и самоконтроль – касаются личных компетенций, в частности умения распознавать собственные чувства и разумно управлять ими. Две другие – социальные навыки и умение строить взаимоотношения с другими – относятся к социальным компетенциям. Исходя из этой модели, каждая категория состоит из набора поведенческих паттернов, которые человек способен развивать на протяжении всей своей жизни. По мнению исследователей, эти составляющие эмоционального интеллекта тесно взаимосвязаны между собой и представляют цельную систему, с помощью которой складывается портрет эмоционально развитого человека. То есть эмоциональный интеллект проливает свет как на процесс мышления и эмоции, так и на то, как он влияет на поведение человека и его взаимодействие с окружающими. Его можно охарактеризовать как способ бытия, который сочетает разумное использование собственных эмоций, направленных на достижение максимальной эффективности в личностном плане, и успешное выстраивание межличностных отношений.

Исследования эмоций и эмоционального интеллекта продолжают. Ученые активно рабо-

тают над постижением различных механизмов эмоциональных процессов. Они сталкиваются с рядом проблем, таких, например, как генетическая предрасположенность к эмоциональным состояниям, стремятся понять, как взаимосвязаны эмоции и познание, которые, как считается, сохраняют различные функции, когда они интегрируются или смешиваются в разные периоды развития личности, ищут способы предотвращения деструктивных и неадекватных поступков людей и поддержки конструктивных и творческих. ■

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. The alexithymia construct: Conceptualization, validation, and relationship with basic dimensions of personality // <https://psycnet.apa.org/record/1995-09613-001>.
2. Страх и ненависть в миндалине: как возникает агрессия? // <https://biomolecula.ru/articles/strakh-i-nenavist-v-mindaline-kak-voznikaet-agressiya>.
3. Дебера О.З. Эмоциональный интеллект и его взаимосвязь со стилями поведения и достижениями в профессиональной деятельности // <https://bulletin-psyosoc.kaznu.kz>.
4. Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта // <https://www.livelib.ru/review/474887-struktura-razuma-teoriya-mnozhestvennogo-intellekta-govard-gardner>.
5. Никулина И.В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития: учебное пособие // [https://repo.ssau.ru/bitstream/Uchebnye-izdaniya/Emocionalnyi-intellekt-instrumenty-razvitiya-99069/1/978-5-7883-1778-6\\_2022.pdf](https://repo.ssau.ru/bitstream/Uchebnye-izdaniya/Emocionalnyi-intellekt-instrumenty-razvitiya-99069/1/978-5-7883-1778-6_2022.pdf).
6. И.Н. Андреева. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии. 2006. №3. С. 78–86.
7. Мещерякова И.Н. Развитие эмоционального интеллекта у студентов-психологов в процессе обучения в вузе: автореферат дисс. ... канд. психол. наук / И.Н. Мещерякова. – Курск, 2011.
8. Киселева Т.С. Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс и его развитие у взрослых: автореферат дисс. ... канд. психол. наук / Т.С. Киселева. – М., 2015.
9. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. – М., 2005.
10. Люсин Д.В. Современные взгляды на эмоциональный интеллект. Социальный интеллект: теория, измерение, исследование // <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042813014341#bib0020>.

Тамара ЧЕРНЫШЕВА