

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

**Файзиева Гульзода Улугбековна**

*Ташкентский Государственный педагогический Университет,  
студентка 5-го курса заочного отделения факультета психологии  
лауреат стипендии им. А.Навои*

**Аннотация:** *В настоящей работе осуществлен ретроспективный анализ проблемы изучения эмоционального интеллекта. На основе обзора источников делается вывод о том, что интерес к эмоциональной сфере человека был характерен уже для мыслителей античности, которые в тот период дискутировали о соотношении аффективного и рационального в человеке. Воззрения древних философов на природу эмоций оказали значительное влияние на представления ученых последующих эпох. Сделан анализ предпосылок появления термина «эмоциональный интеллект» и причин его быстрого распространения. Перечислены термины-аналоги, используемые различными авторами, в чьих работах освещаются различные аспекты проблемы. Уточнена сущность эмоционального интеллекта, раскрыто его содержание, представлены наиболее известные определения.*

**Ключевые слова:** *эмоции, мышление, эмоциональный интеллект, эмоциональная сфера, эмоциональные состояния, эмоциональные проявления, измерение эмоционального интеллекта, коэффициент эмоциональности (EQ), деятельность, мотивация, самосознание, саморегуляция, эмпатия, управление эмоциями, образовательные программы по развитию эмоционального интеллекта.*

Эмоциональный интеллект, как и психология в целом, имеет длительную предысторию, но короткую историю. Философские предпосылки научных представлений об эмоциональном интеллекте закладывались еще в античный период: например, Платон был убежден в том, что в эмоциональной жизни людей обязательно присутствие рациональности; Аристотель настаивал на необходимости держать под особым контролем рассудка негативные эмоции (страх и гнев). В эпоху Средневековья схоласты придерживались принципа о связи мышления и чувств. Значительное влияние на философские идеи эпохи Просвещения оказали воззрения античных мыслителей: родоначальник рационализма Р. Декарт видел в эмоциях особый тип страстей; шотландский философ Д. Юм допускал влияние эмоций на ту часть мышления, которая связана с самосознанием; нидерландский философ Б. Спиноза считал аффекты мотивами поступков. Один из крупнейших мыслителей XVIII века Ж.-Ж. Руссо размышлял о роли эмоций в образовании: философ доказывал, что обучение будет затруднено, если оно базируется исключительно на логических

постулатах, ибо в деле познания человек идет за эмоциями. В 1872 году в своей книге «Выражение эмоций у человека и животных» Ч.Дарвин утверждал, что эволюционное развитие и изменение происходит не только на биологическом, но и на психическом, поведенческом уровне. Появилась эволюционная теория эмоций, в которой биологическая природа и польза эмоций объяснялись как важный приспособительный механизм, способствующий адаптации организма к окружающей среде.

Введению термина «эмоциональный интеллект» в научный обиход предшествовало постепенное изменение точки зрения на соотношение эмоциональных и познавательных процессов. В начале XX столетия немецкий психолог Г. Майер (G.Maier) в книге «Психология эмоционального мышления» предложил классификацию видов мышления: помимо логического, он выделил и эмоциональное; в свою очередь, эмоциональное разграничил на аффективное (религиозное и эстетическое) и волевое. В 40-е годы XX века американский психолог Д. Векслер (D.Wechsler) в публикации «Неинтеллектуальные факторы в общем интеллекте» написал о существовании эмоциональных способностей. В конце 40-х годов американский исследователь Р. Липер (R.W.Leeper) высказал идею об эмоциональном мышлении.

Следуя требованиям времени, в 1985 году клинический физиолог и психолог Р. Бар-Он (R.Bar-On), переосмыслив уже подготовленные теории о месте эмоций и интеллекта в структуре личности, впервые введет термин EQ (Emotional Quotient), коэффициент эмоциональности, по аналогии с IQ и высказает предположение, что EQ достоверно предсказывает успех людей и в будущем полностью заменит измерение интеллекта в образовании, в диагностике и коррекции психопатологии, при приеме на работу, обучении и аттестации сотрудников. Вслед за ним В.Л. Пейн (W.L.Payne) публикует материалы о видах и формах интеллекта, где среди прочих форм упоминает эмоциональный.

Введение в научный оборот термина «эмоциональный интеллект» происходит в 1990 году, чему способствуют американские психологи Дж. Мейер (J.Mayer) и П. Сэловей (P.Salovey). Они предложили модель структуры эмоционального интеллекта, определив её как модель способностей. Согласно этой модели, в структуру эмоционального интеллекта входит три типа способностей, каждая из которых имеет определённые компоненты:

- способность к идентификации и выражению эмоций (способность к идентификации и выражению своих эмоций, способность к идентификации и выражению эмоций других людей);
- способность к регуляции эмоций (способность регулировать свои эмоции, способность регулировать эмоции других людей);

- способность использовать эмоции в мышлении и деятельности (способность к гибкому планированию, перенаправленное внимание, творческое мышление, мотивация).

Кроме того, американские исследователи подробно описали методику измерения эмоционального интеллекта [1].

Еще одна попытка структурировать феномен эмоционального интеллекта – модель Д. Гоулмана (D.Goleman). По его мнению, составляющие эмоционального интеллекта это: самосознание – умение адекватно оценивать свои силы и способности; саморегуляция – способность контролировать эмоции, чтобы они не мешали текущей работе; мотивация – способность использовать глубинные склонности и предпочтения для достижения цели; эмпатия – способность понимать то, что испытывают другие люди, умение ставить себя на их место; социальные навыки – умение считывать эмоции во взаимоотношении между другими людьми [2].

Д. Гоулман и его последователи неоднократно заявляли, что обладание эмоциональным интеллектом позволяет человеку быть успешным в разных сферах деятельности.

Позже модель эмоционального интеллекта была доработана с учетом новых знаний и, в настоящее время, она включает четыре компонента: идентификация эмоций – способность идентифицировать, адекватно выражать и воспринимать эмоции; использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности – способность использовать свои эмоции для направления внимания на наиболее важные события, способность вызывать определенные эмоции, необходимые для повышения эффективности деятельности, способность использовать различные стороны настроения для анализа разнообразных точек зрения на решаемую проблему; понимание эмоций – способность понимать различные эмоции, связи между эмоциями, переходы, причины; управление эмоциями – способность контролировать эмоции, и уметь выбирать эмоции в зависимости от ситуации [1].

Уточнение сущности эмоционального интеллекта происходит ближе к рубежу тысячелетий и в первые десятилетия нового века, когда появляется обилие публикаций на данную тему. В различных источниках можно увидеть, что наряду с термином «эмоциональный интеллект» используются такие понятия, как эмоциональный потенциал, эмоциональное мышление, эмоциональное сознание, эмоциональная компетентность, эмоциональная чувствительность [3, с. 71].

В российской психологии первой употребила термин «эмоциональный интеллект» Г.Г. Гарскова. Автор связывает эмоциональный интеллект со способностью понимать личность через эмоциональные проявления, благодаря чему «управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза» [4, с. 25]. В 2001 году Санкт-Петербургское издательство выпустило учебное пособие Е.П. Ильина «Эмоции и чувства». Проанализировав определения, сформулированные

в зарубежных источниках, автор книги предлагает наиболее общую формулировку эмоционального интеллекта: это «эмоционально-интеллектуальная деятельность» [5, с. 243].

В 2004 году был издан коллективный труд «Социальный интеллект». Одна из глав работы, написанная Д.В. Люсиным, О.О. Марютиным и А.С. Степановым, посвящена эмоциональному интеллекту. Определение раскрывается следующим образом: это «способность к пониманию своих и чужих эмоций и управление ими» [6, с. 129].

Приведём еще несколько определений эмоционального интеллекта из работ за последние несколько лет:

- это «интегральная категория в структуре интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы личности», которая определяет успешность ее деятельности и взаимоотношений с окружающими [7, с. 11];

- это «интегративное образование, обеспечивающее осознание, понимание и регуляцию собственных эмоций и эмоций окружающих» и позволяющее осуществлять успешное межличностное взаимодействие [8, с. 10];

- это «внутренний эмоциональный ресурс эмоциональной регуляции человека», позволяющий субъекту управлять своим поведением, держать эмоции под контролем в проблемных ситуациях и достигать экономического благополучия [9, с. 7].

Таким образом, несмотря на разницу определений, в наиболее общем виде эмоциональный интеллект можно связать со способностью личности интерпретировать эмоции – свои собственные и других людей, на основе чего организовывать эффективное взаимодействие в социуме.

Говоря об эмоциональном интеллекте, стоит обратить внимание на то, что среди исследователей этой проблемы нет единства мнений относительно того, какие преимущества может иметь человек, обладающий таким видом интеллекта.

По мысли Д. Гоулмана, такие люди социально активны, а их деятельность продуктивна; они успешны; их жизнь полна событийности; над ними не довлеют тревожные размышления; контактируя с окружающими, они придерживаются этических принципов [2, с. 79]. Те же, у кого эмоциональный интеллект развит в недостаточной мере, подвержены колебанию настроения, что, в конечном счете, оказывает влияние на продуктивность деятельности [2, с. 64]. Российская исследовательница И.Н. Андреева считает, что наличие эмоционального интеллекта позволяет личности быть более адаптивной к изменениям в социуме за счет умения контролировать внутренние импульсы [10, с. 42].

Однако американские психологи С. Андерсон (S.Anderson), Дж. В. Киаррочи (J.V.Ciarrochi), Ф.П. Дин (F.P.Dean), придерживаются убеждения, согласно которому наличие высокоразвитой способности интерпретировать эмоции окружающих, а также повышенная чувствительность к позитивным, а равно и

негативным эмоциональным состояниям приводят к депрессиям [11]. Следовательно, в низкой эмоциональной чувствительности есть свои преимущества.

Несмотря на существующие разногласия по данной проблеме, авторы большинства исследований считают, что умение управлять эмоциями является необходимым условием для успешной интеграции в социум. А значит жизненно важно нарабатывать соответствующий навык. Наиболее оптимальным периодом для развития эмоционального интеллекта является детство, на что указывают материалы большого числа исследований. Отмечается, что способность распознавать свои чувства и управлять ими формирует способ поведения, который приобретает для человека характер потребности. Другими словами, это привычка, и она может стать жизненно определяющей.

Научные исследования, проведенные в странах Европы и США, свидетельствуют об успешности работы в данном направлении. Ученики многих школ США изучают науку о том, как самостоятельно справиться с проблемами (self science), в рамках которой они практикуются грамотно разрешать всевозможные ситуации – реагировать на собственный и чужой гнев, жалость, стыд и проч. Занятия организуются в форме ролевых игр, бесед, обсуждений [12, с. 99].

Развитие эмоционального интеллекта должно охватывать все уровни деятельности человека – планирование взаимодействия, выбор собеседников для общения, характер взаимодействия. Множество программ, разработанных научными коллективами, имеется в свободном доступе (в сети Интернет), что позволяет использовать их возможности для дистанционного образования. Свою известность получили программы, направленные на развитие эмоционального интеллекта учащихся в рамках инклюзивного образования.

Таким образом, на современном этапе развития общества эмоциональный интеллект становится важной личностной компетенцией, позволяющей человеку быть контактным, гибким, достаточно свободным в выражении собственного мнения, способным определять приоритеты и выбирать наиболее эффективные способы для достижения цели.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Добрин А. В. Теоретические основы исследования эмоционального интеллекта и его взаимосвязи с психологическими и психофизиологическими параметрами / А. В. Добрин // Психология образования в поликультурном пространстве. Научный журнал. - Елец, 2013. - Том 1. - №21. - С. 5-10.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. – 478 с.

3. Александрова Н.П. К вопросу о сущности понятия «эмоциональный интеллект» / Н.П. Александрова // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2009. – № 1. – с. 71 - 75.
4. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Ананьевские чтения - 99: тез. науч.- практ. конф., 26-28 окт. 1999 г./под общ. ред. А.А. Крылова; – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 1999. – с. 25 - 26.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства: учеб. пособие для студ. вузов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
6. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004. – 176 с.
7. Давыдова Ю.В. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте: автореферат дисс. ...канд. психол. наук / Ю.В. Давыдова. – М., 2011. – 22 с.
8. Мещерякова И.Н. Развитие эмоционального интеллекта у студентов-психологов в процессе обучения в вузе: автореферат дисс. ... канд. психол. наук / И.Н. Мещерякова. – Курск, 2011. – 27 с.
9. Киселева Т.С. Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс и его развитие у взрослых: автореферат дисс. ... канд. психол. наук / Т.С. Киселева. – М., 2015. – 26 с.
10. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии: монография / И.Н. Андреева. – Новополюцк: ПГУ, 2011. – 388 с.
11. Ciarrochi J.V. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health / J.V. Ciarrochi, F.P. Dean, S. Anderson // Personality and Individual Differences. – 2002. V. 32. – P. 197 - 209.
12. Загвоздкин В.К. Эмоциональный интеллект и его развитие в условиях семейного воспитания / В.К. Загвоздкин // Культурно-историческая психология. – 2008. № 2. – с. 97 - 103.