

И. Н. Андреева

**АЗБУКА  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ИНТЕЛЛЕКТА**

Санкт-Петербург  
«БХВ-Петербург»  
2012

УДК 159.9+613.86  
ББК 88.5+56.14  
А65

**Андреева И. Н.**

А65 Азбука эмоционального интеллекта. — СПб.: БХВ-Петербург, 2012. — 288 с.

ISBN 978-5-9775-0795-0

Книга посвящена пониманию эмоций, саморегуляции и развитию эмоционального интеллекта. Автор предлагает методики для изучения эмоционального интеллекта и эмоциональной креативности, а также техники для использования эмоциональной сферы в целях повышения эффективности учебной и профессиональной деятельности

*Для широкого круга читателей*

УДК 159.9+613.86  
ББК 88.5+56.14

Группа подготовки издания:

Главный редактор	Екатерина Кондукова
Зам. главного редактора	Ирина Юрова
Зав. редакцией	Григорий Добин
Редактор	Наталья Меньшинина
Компьютерная верстка	Татьяны Олоновой
Корректор	Наталья Першакова
Дизайн и оформление обложки	Марины Дамбиевой
Зав. производством	Николай Тверских

Подписано в печать 06.02.12.

Формат 60×90<sup>1/16</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 18.

Тираж 2000 экз. Заказ №

«БХВ-Петербург», 190005, Санкт-Петербург, Измайловский пр., 29.

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в ГУП «Типография «Наука»  
199034, Санкт-Петербург, 9 линия, 12.

ISBN 978-5-9775-0795-0

© Андреева И. Н., 2012  
© Оформление, издательство «БХВ-Петербург», 2012

# Оглавление

Введение .....	5
<b>Глава 1. Единство эмоций и интеллекта в религиозных и философских учениях.....</b>	<b>9</b>
<b>Глава 2. Современное понимание эмоционального интеллекта (ЭИ). Структура ЭИ в различных его моделях .....</b>	<b>19</b>
Предыстория .....	19
Является ли термин «эмоциональный интеллект» противоречивым? .....	34
Определение эмоционального интеллекта.....	42
Модели эмоционального интеллекта .....	51
Классификация зарубежных моделей эмоционального интеллекта.....	58
Место эмоционального интеллекта в структуре индивидуальности .....	72
ЭИ, эмоциональное мышление и эмоциональная глупость.....	79
Эмоциональный интеллект и эмоциональная компетентность.....	80
Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность .....	85
<b>Глава 3. Гендерные различия в сфере эмоционального интеллекта: существует ли «женский» или «мужской» эмоциональный интеллект? .....</b>	<b>95</b>
Различение (идентификация) и выражение эмоций .....	98
Фасилитация мышления (использование эмоций для повышения качества мыслительной активности) .....	102
Понимание эмоций.....	103
Управление эмоциями .....	104
<b>Глава 4. Зачем развивать эмоциональный интеллект? Эмоциональный интеллект и успешность в жизнедеятельности человека .....</b>	<b>108</b>
Эмоциональный интеллект и личностные особенности.....	108
Эмоциональный интеллект и просоциальное поведение .....	112

Эмоциональный интеллект и проблемы поведения . . . . .	113
Эмоциональный интеллект и адаптивность. . . . .	114
Эмоциональный интеллект и академическая успешность . . .	120
Эмоциональный интеллект и профессиональная успешность . . . . .	122
<b>Глава 5. Можно ли развить эмоциональный интеллект? . . .</b>	<b>130</b>
Биологические и социальные предпосылки эмоционального интеллекта . . . . .	131
Возможности целенаправленного развития эмоционального интеллекта . . . . .	150
<b>Глава 6. Как научиться выражать, различать и понимать эмоции. Язык эмоций . . . . .</b>	<b>159</b>
<b>Глава 7. Как управлять эмоциями . . . . .</b>	<b>184</b>
<b>Глава 8. Как использовать эмоции для повышения эффективности умственной деятельности. . . . .</b>	<b>230</b>
Карта желаемых чувств . . . . .	234
Техника конструирования эмоциональных переживаний . . .	234
Умеют ли студенты вызывать эмоции, фасилитирующие учебную деятельность? . . . . .	244
Как вызвать состояния уверенности, невозмутимости, веселья. . . . .	245
Закключение . . . . .	248
<b>Приложения. . . . .</b>	<b>251</b>
Приложение 1. Методики для изучения эмоционального интеллекта. . . . .	253
Приложение 2. Методики для изучения эмоциональной креативности. . . . .	268
Приложение 3. Методики для изучения личностных особенностей . . . . .	275
Литература . . . . .	277

# Введение

Однажды на концерте в Полоцком государственном университете я слушала музыкальное произведение «Жига, матросский танец», написанное в XVII веке. В те времена этот старинный британский танец считался быстрым. Медленное по современным меркам произведение воспринималось публикой с иронией — какой же он быстрый? Ведущий концерта Михаил Казиник пояснил: «Ритмы жизни за последние триста лет настолько ускорились, что музыка, быстрая для средневекового человека, воспринимается нашим современником как достаточно медленная». Но физиологические ритмы организма не изменились! Задумывались ли вы о том, как молниеносно растет нагрузка на организм: все больше возможностей, дел, информации и одновременно с этим возрастающая конкуренция и ответственность?

«У меня сейчас нет на это времени!», «Опять на работе аврал, и я не смогу выкроить время для своей семьи», «У меня нет времени, чтобы правильно питаться. Хорошо, если мне удастся выпить чашку кофе на ходу». Знакомые фразы, не правда ли? Стресс.

Популярные психологические издания советуют избегать стрессов. Однако некоторые стрессогенные факторы невозможно устранить из жизни (например, потерю близких). Избегая стрессов, человек рискует упустить ряд возможностей для личного роста. Вместо безуспешных попыток исключить стресс нужно направить усилия на разработку стратегии противостояния ему.

Давайте посмотрим, умеют ли люди противостоять стрессу? Чему нас учат «семья и школа»? «Не реви, ты не девчонка!» — заявляет отец хнычущему малышу. «Не влюбляйся — не будешь страдать», — советует «многоопытная» студентка своей неудачливой подружке. «Не плачь, тебе нужно быть сильной!» — а это уже мать внушает взрослой дочери. «Возьми себя в руки, мужик ты или нет?» Не плачь, не расстраивайся, не беспокойся, подавляй эмоции — не чувствуй?

Эмоции в нашем обществе опускаются в иерархии ценностей все ниже. Они не нужны, потому что мешают успеху. В современной культуре главная роль отводится знаниям, а проявление собственных чувств рассматривается как недостаточная воспитанность, свидетельство низкого уровня интеллектуального развития.

В обществе искусственно насаждается культ рационального отношения к жизни, воплощенный в образе негибкого и лишённого эмоций супермена. Но успешен ли этот так называемый супермен (или супервумен) на самом деле? Счастлив(а) ли он(она)?

Начнем с детства. Сейчас родители активно «развивают» дошкольников: учат читать, рисовать, говорить на иностранном языке. Но, может быть, для ребенка в этом возрасте важнее душевная теплота и безусловное внимание родителей, чем академическая премудрость?

В школе обучение детей сводится к элементарной грамотности. Эмоциональная жизнь ребенка вынесена за рамки педагогического процесса. И учителей, и многих родителей в первую очередь интересует не то, что *пережил* и *прочувствовал* ребенок на протяжении дня, а полученные им оценки.

Делая ставку на интеллектуальное познание, педагоги упускают возможности для действительно прочного усвоения знаний. Собственные эмоции и эмоции окружающих позволяют ребенку ориентироваться на другого, осознавать субъективное значение происходящих событий.

В процессе воспитания не учитывается необходимость развития эмоциональных способностей ребенка для становления его представлений о нравственности. Именно интеллектуальная оценка эмоциональной информации позволяет найти золотую середину между «хорошо» и «плохо», между тем, что принято в обществе, и тем, как лучше поступить по отношению к конкретному человеку. Древнегреческая мудрость гласит: «Если человек не усвоил науку добра, для него бесполезна любая другая наука».

Представим, что наш юный супермен к окончанию школы обладает значительным багажом знаний, умений и навыков. И все бы неплохо, но он не понимает чувств других людей (отсюда бесчувственность и жестокость) и подавляет собственные эмоции. Может быть, в этом нет проблемы?

Одна из участниц психологического семинара как-то задала автору этих строк риторический с ее точки зрения вопрос: «А разве деньги и высокое положение в обществе — это не счастье?» Так-то оно так, но известно, что запрет на отдельные эмоции и эмоциональную жизнь в целом приводит к физиологическим и эмоциональным нарушениям. Чувства вытесняются из сознания, а поэтому становится невозможной их психологическая переработка. Накопленные эмоции проявляют себя на физиологическом

уровне как боль, неприятные ощущения и даже психосоматические заболевания.

Очень разные по своему проявлению расстройства (депрессия, психопатии) имеют одну и ту же «механику» — отсутствие соответствующей связи между интеллектом и эмоциями. Интеллект не оценивает должным образом внутренние и внешние воздействия, не выявляет их значимость для личности. Вместо адекватных ситуации эмоциональных программ поведения автоматически вступает в действие один и тот же наиболее свойственный личности стереотип. В ситуации, когда нужно сдержаться, человек привычно реагирует гневом и нервными срывами. Если необходимо выразить чувства, он застывает, «не дрогнув мужественным лицом». Его поведение становится не соответствующим ситуации. А в результате — разрушенные деловые и личные отношения, конфликты.

Замена коллективистских ценностей на культ индивидуального успеха способствует тому, что агрессия становится атрибутом семейных отношений. Тот, кто не умеет идентифицировать свои чувства, адекватно выражать их, чаще прибегает к насилию как средству разрешения конфликтов. Агрессивные отношения между супругами становятся образцом для ребенка. У психологов и педагогов вызывает все большую тревогу так называемая «эстафета насилия». Суть ее в том, что дети, видевшие проявления насилия в отношениях между собственными родителями, склонны воспроизводить подобные действия по отношению к другим людям [114].

В настоящее время идеал жертвенной братской любви заменяется иными гуманистическими идеалами — свободного развития личности, достижения успеха, справедливости. Подобная замена приводит к тому, что люди в большинстве не склонны прощать обидчиков и «любить врагов своих». Как современные граждане реагируют на нарушение справедливости (в их понимании)? Враждебностью, местью, разрывом социальных связей — «око за око».

Недооценка важности эмоциональной стороны жизни, ее игнорирование ведут к заболеваниям, возрастанию числа эмоциональных взрывов и конфликтов, к гнетущему состоянию неудовлетворенности собой и окружающим миром, к трудностям установления теплых, доверительных контактов и получения социальной поддержки. Может ли наш супермен быть счастлив, если он болен, недоволен собой, нелюбим и не имеет друзей? Вы все еще считаете его успешным в плане карьеры и денег? А разве можно сделать

карьеру, имея неблагоприятные отношения с руководством и коллегами по работе?

Известный педагог К. Д. Ушинский отмечал, что общество, забываясь об образовании ума, совершает большой промах, ибо человек более человек в том, как он чувствует, нежели в том, как он думает [109]. «Воспитание чувств», напротив, дает надежду позитивных изменений в сторону большей человечности.

Социальные проблемы современного общества, связанные с ростом жестокости, насилия, агрессивности, требуют изменения ценностных представлений о личностном развитии человека. По мнению Х. Кюнга, если «раньше предпочтения отдавались развитию таких качеств человека, как усердие, ... любовь к порядку, основательность, пунктуальность и работоспособность, то теперь гораздо большее значение приобретают человечность, сила волевого волевого, эмоциональность, душевная теплота, нежность» [37, с. 68].

Однако я совсем не призываю читателей плыть на волнах собственных эмоций и отправить свой разум в бессрочный отпуск. Культ эмоций не менее опасен, чем культ рациональности: и то и другое крайность. Психическое здоровье требует разумного соотношения эмоций и интеллекта.

В современной психологии совокупность интеллектуальных способностей к пониманию эмоций и управлению ими обозначается понятием «эмоциональный интеллект». Это понятие расширяет сложившиеся научные представления о разнообразии человеческих способностей. Как и любые другие способности, эмоциональный интеллект можно и нужно развивать. Для чего? Не для того чтобы стать равнодушным и бесчувственным суперменом (или холодной супервумен), а затем, чтобы в нашем сложном и жестоком мире сохранить свою человеческую сущность, лучше понимать себя и других, строить теплые и доверительные отношения с окружающими. Для того чтобы делать карьеру, добиваться личного успеха и вести за собой. Ведь в Библии сказано: «Мудрый сердцем провозвещается благоразумным».



# Глава 1

## ЕДИНСТВО ЭМОЦИЙ И ИНТЕЛЛЕКТА В РЕЛИГИОЗНЫХ И ФИЛОСОФСКИХ УЧЕНИЯХ

Идея единства эмоционального и рационального начала в человеке зародилась в философских и религиозных учениях. Истоки эмоциональной мудрости человечества мы находим в Библии, в Книге Притчей Соломоновых. Это изречения о роли интеллекта в процессе эмоциональной саморегуляции: «Придет гордость, придет и посрамление; но со смиренными мудрость» (Притч. 11: 2), «У глупого тотчас же выскажется гнев его, а благоразумный скрывает оскорбления» (Притч. 12: 16), «Иной пустослов уязвляет как мечом, а язык мудрых — врачует» (Притч. 12: 18), «Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость» (Притч. 15: 1); о значении контролируемости эмоций: «Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собой лучше завоевателя города» (Притч. 16: 32). В Книге Екклезиаста отмечается: «Сетование лучше смеха; потому что при печали лица сердце делается лучше» (Екк. 7: 3).

Извечный вопрос: какое начало — разум или чувства — занимает главенствующее положение? Ветхий Завет свидетельствует о том, что центром духовной жизни человека является сердце. В нем сосредоточиваются все душевные переживания, добро и зло. Поэтому главным объектом воспитания являлась область чувств, помещаемая древними мудрецами именно в сердце: «Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни» (Притч. 4: 23). Мудрость поселяется в сердце через насаждение в нем страха Божия. Правильнее видеть в этом не отрицательную эмоцию, принижающую человека до положения раба, а сложное чувство, включающее в себя и благоговейный страх к Богу, и сыновнюю любовь к Нему.

Этическим идеалом *православия* является жертвенная братская любовь — не только к своим близким, но и к врагам. Всем извест-

ны христианские заповеди о воспитании у потерпевшего любви и прощения: «Люби врагов своих», «Кто ударит тебя по правой щеке, обрати к нему и другую». Чувство же мести является грехом, в котором необходимо каяться.

В православной традиции воспитание чувств имеет первостепенное значение для умственного развития: «Освободив свой ум от всех внешних вещей посредством хранения чувств и воображения, нужно вернуть его в сердце свое и непрестанно поучаться в Иисусовой молитве, склоня и волю произносить молитву со всяким желанием и любовью. Плодом этого делания будет то, что ум со временем привыкнет пребывать в сердце, возненавидит чувственные похоти и представления и перестанет сочетаться с лукавыми и злыми мыслями» [93]. Ум понимается как способность различать истину. Это инструмент, который позволяет согласовывать жизненные земные задачи с вечным. В православном понимании разум, свободный от влияния сердца, лишен смысла и благодати.

Идея единства эмоций и интеллекта нашла косвенное отражение в фольклоре. В частности русские пословицы характеризуют людей с различным уровнем интеллекта следующим образом: умного человека от глупца отличает беспричинность эмоций («Смех без причины — признак дурачины») и их неадекватность ситуации («Где умному горе, там глупому веселье», «Смеется, как дурак на похоронах», «Смешно дураку, что ухо на боку», «Когда дурак ворчит — умный молчит», «Дурак кричит — умный молчит»). Таким образом, эмоции глупого человека не опосредованы интеллектом, связь между аффектом и интеллектом здесь нарушена.

В русской религиозной философии высоко ценилась ориентация на других людей, готовность к сопереживанию. Такая способность сходна с понятием А. А. Ухтомского «доминанта в лице другого». Это понятие обсуждалось в контексте таких терминов как «принятие», «любовь», «приобщенность», «единство с другим» в трудах Н. А. Бердяева, А. Сурожского, С. П. Франка. Подобное отношение к другому человеку сводится прежде всего к эмоциональной отзывчивости.

Согласно представлениям современной православной педагогики и психологии процесс образования делится на три части: образование ума, образование воли и образование сердца. После грехопадения эти составляющие были повреждены: воля ослабела; ум исказился, утратил ясность, проницательность, быстроту;

сердце стало жестким, неспособным к различению добра и зла. В связи с этим целью православного воспитания является восстановление истинной природы человека, всестороннее развитие его способностей.

Чувства и разум ребенка формируются под влиянием наставника, несущего в сердце своем любовь к ближнему. Православное воспитание учит, что обращение с детьми должно быть исполнено любви и кротости. Воспитатель должен уметь сдерживать свои отрицательные эмоции. Священное Писание говорит о том, что учить надо без раздражения, так как раздраженный учитель не наставляет, а раздражает.

Представления о значении эмоциональной стороны жизни в рамках христианства не были едиными. Например, *католическое вероучение* приписывало человеческому интеллекту большую ценность, чем православие. Католицизм воспитывает в пастве дисциплину воли и покорность внешнему церковному авторитету в вопросах добра и зла, греха и его допустимости. Задачей православия является пробуждение искренней любви к Богу через любовь к Христу. В православной традиции считается, что именно чувство любви является предпосылкой христианской воли и совести. Православный священник, следуя апостолу Павлу, стремится «споспешествовать радости» в сердцах людей, а не «брать власть над чужою волею» (2 Кор. 1: 24).

Нравственные идеалы *протестантизма* также отличаются от православных: во главе угла здесь стоит аскетизм, рационализм. Протестантское вероучение обещает спасение не подвижникам и альтруистам, а успешным в делах. Эмоции не способствуют успешности, поэтому они вытесняются из человеческой деятельности.

Спор о взаимоотношениях разума и сердца присутствует в теориях античных мыслителей. Сократ и Платон основали многовековую западную традицию, которая превозносит разум над эмоциями — взаимосвязи разума и эмоций представляют собой отношения господина и раба. В идеале просвещенный разум должен полностью контролировать разрушительное влияние эмоций.

Платон выделяет три вида чувствований: чувствования телесной природы, подобные зуду, который можно успокоить чесанием; чувствования, в которых участвуют как тело, так и душа, подобно тому, как мучительный голод успешно облегчается предвкушением еды; чувствования, образующиеся внутри самой души, вроде страстного стремления и любви. В тех чувствованиях, в которых

участвуют и тело, и душа одновременно, соединяются рациональное и эмоциональное начала.

Значительный вклад в развитие представлений о связи познавательных и эмоциональных процессов внес Аристотель. В «Риторике» он рассматривает эмоции «как нечто, столь сильно преобразующее человеческое состояние, что это отражается на его способности к рассуждениям, и сопровождается удовольствием и страданием» [63, с. 18].

Особое внимание древнегреческий ученый уделяет эмоциям гнева и страха. Они должны подчиняться рассудку и служить этическим целям. Эмоция гнева у Аристотеля не только естественная реакция на провокацию («презрение, игнорирование или наглость»), но и моральная сила, которая может контролироваться разумом. В «Никомаховой этике» он подробно рассматривает обстоятельства, при которых гнев уместен или, напротив, является неуместным, а также уточняет ту степень интенсивности гнева, которая является оправданной. «Рассердиться может каждый — это легко. Однако выразить гнев в отношении человека, который его заслуживает, в нужной мере, в соответствующее время, для достижения определенной цели и в соответствующей форме — это не легко», — в дальнейшем эти слова Аристотеля станут эпиграфом к бестселлеру Д. Гоулмана «Эмоциональный интеллект». По мнению философа, не только интеллектуальные оценки оказывают влияние на эмоции, но и эмоциональные состояния влияют на суждения. Так, он предостерегает: незачем доводить судей до состояния гнева, поскольку в этом случае они могут вынести неправильные суждения. Для адаптации в обществе полезна умеренность в эмоциях, достигаемая посредством рассудка. В связи с этим Аристотель отмечает, что храбрость состоит не в преодолении страха, а в обладании должным его количеством: «человек должен иметь достаточно страха, чтобы не быть дураком, но не обладать неконтролируемым страхом труса» [63, с. 19].

Аристотелевское учение о тесной взаимосвязи эмоций и разума развили стоики. Однако они вернулись к прежнему мнению о том, что эмоции являются источником несчастий и ошибок. Даже слово *pathos*, которое обычно относят к страсти или эмоции, в контексте стоицизма является маркером какой-либо психопатологии. Стоики призывали людей сохранять «высший разум», подчеркивая бессмысленность эмоциональных привязанностей. Они считали, что бесстрастное и безразличное отношение к превратностям мира

вознесет людей над суетой социальной действительности. Если Аристотель считал, что эмоции — результат правильной или неправильной интеллектуальной оценки ситуации, то стоики видели источник эмоций только в ошибочных суждениях.

Философия стоицизма оказывала влияние на европейскую культуру и искусство вплоть до XX века. Стоицизм как реакция на бесконтрольную жестокость войн, сопутствующих всей истории Европы, получил художественное воплощение в известной скульптурной композиции Огюста Родена «Граждане Кале». Здесь не просто изображена группа людей, идущих на казнь, но с тщательностью психолога запечатлены душевные переживания. Наиболее именитых горожан ожидает одинаковая судьба (публичное унижение и казнь ради спасения населения Кале), однако каждого из них переполняют различные эмоции, отражающиеся на их лицах, в позах и жестах. Шедевр Родена «Граждане Кале» олицетворяет современные психологические представления о том, что источником эмоций являются не сами события, а их оценка индивидуумом. Художник воплотил в своем произведении идею о том, что на выражение сильных эмоций влияют более или менее успешные попытки человека контролировать их.

На протяжении XIII—XIV столетий в рамках схоластического учения сохранялся принцип: «Нет ничего в интеллекте, чего не было бы сначала в чувствах».

Идеи античных ученых получили дальнейшее развитие в трудах мыслителей *эпохи Просвещения*. Р. Декарт в трактате «Страсти души» включил когнитивно-оценочный компонент аристотелевской теории эмоций в новый контекст. Эмоции в его понимании представляют собой особый тип страстей, тесно взаимосвязанных с высшими психическими процессами, которые он обозначил понятием «душа». Отношение Декарта к эмоциям двойственно. Он отмечает как их функциональные, так и дисфункциональные аспекты: «Польза страстей состоит единственно в их укреплении и поддержании в душе мыслей, которые для нее благотворно поддерживать и без коих эти мысли могли бы легко быть стертыми душой... Вред же состоит в том, что они поддерживают эти мысли более чем необходимо или же сохраняют другие, на которых лучше не задерживаться» [63, с. 21]. Ключом к регуляции эмоций является рассудок. Если эмоции могут подрывать человеческую способность к суждениям, то рассудок может направить страсти на служение человеческому «Я»: «Мыслю, следовательно, существую».

Другой деятель эпохи Просвещения Д. Юм усомнился в существовании самого рассудка. Из всех человеческих страстей наиболее гуманным он считает сострадание. Юм не противопоставляет сострадание рассудку и не возвышает рассудок над ним. Он утверждает, что сострадание сдерживает чрезмерный эгоцентрический интерес к себе.

Один из главных представителей философии Нового времени Б. Спиноза считает аффекты основной причиной «рабской несвободы» наших мыслей и действий. Человек становится свободным и рациональным, познавая необходимую связь вещей и тем самым освобождаясь от аффектов. Спиноза различает два типа эмоциональных явлений: страсть (*passion*) и эмоция (*emotion*). Страсть — это чувство по отношению к тому, о чем мы не имеем никакой ясной идеи, а эмоция — переживание, оформленное отчетливой идеей. Так называемый «слепой гнев» является проявлением страсти, тогда как любовь к ближнему — эмоцией. Реагировать со страстью означает реагировать несдержанно. Тот, кто действует, побуждаемый не разумом, а страстью, явно страдает беспорядочностью ума.

По мнению Ж.-Ж. Руссо, образование должно быть естественным и направляться эмоциями, а не сдерживаться жесткими рамками логики и рассудка. Взгляды Руссо послужили основанием для философского, литературного и художественного течения — романтизма. Он возник как реакция на формальный и безличный стиль предшествующих ему рациональных направлений в искусстве. В этот период западноевропейские поэты и прозаики (О. Бальзак, В. Гюго, И. Гете и др.) увлеченно изучали мир эмоций и природы. В музыке романтическое движение «возглавил» Л. Бетховен. Композиторы-романтики (Ф. Шопен, Ф. Шуберт, И. Брамс, Р. Вагнер, П. И. Чайковский) воспевали свободное возвращение к естественным формам драматической экспрессии. Они черпали вдохновение в фольклорных традициях и, используя большие оркестры и яркую инструментовку, пытались отразить богатство эмоциональных переживаний человека. В *романтической философии* и в представлениях современных *экзистенциалистов* эмоциональная сфера признается творческой и самобытной, а рассудок рассматривается как формализованная дань социальным нормам.

В *восточных философских системах* подчеркивается связь аффективных и интеллектуальных процессов с духовным ростом человека. В практике индийской *йоги* различают болезненные и без-

болезненные «волны сознания». Первые из них образуют мысли и эмоции, которые усиливают незнание, спутанность или зависимость, вторые ведут к свободе и к знанию. Самым большим препятствием к спокойствию являются такие болезненные «волны сознания», как гнев, желание и страх. Конечной целью йоги является преобразование положительных эмоций в трансцендентные<sup>1</sup> переживания. Под интеллектуальным развитием понимается не получение новой информации, а нахождение смысла в переживании («Не путай понимание с большим количеством новых слов», — говорят йоги).

Важной целью *буддизма* является самоконтроль эмоций. Он необходим для того, чтобы избавиться от власти переживаний и проявлять эмоции должным или адекватным образом. Самоконтролю способствует осознание эмоций и умение до конца их отреагировать. По мнению учителей дзен, если человек дает выход своему гневу, это должно быть подобно небольшому взрыву или удару грома. Только тогда чувство гнева переживается полностью, и впоследствии от него можно будет избавиться. Идеальным эмоциональным состоянием для буддиста является сострадание. Это переживание можно рассматривать как чувство единства со всеми остальными существами. Интеллект и рассуждения, по мнению буддистов, не позволяют человеку понять себя и окружающий мир. Интеллектуальное понимание углубляется и проясняется посредством медитации и повседневного служения людям. Например, человек, который лишь разглагольствует о сострадании, воспринимает его только как бессодержательную абстракцию.

Интеллект и эмоции в буддизме гармонично соединяются в четырех возвышенных состояниях ума. Это четыре качества сердца (мета, каруна, мудита и упеккха), которые, достигнув уровня совершенства, поднимают человека на высший духовный уровень.

*Метта* переводится на русский язык как «любящая доброта, всеобъемлющая любовь, доброжелательность, бессамостная всеобщая и безграничная любовь». Это качество имеет целью достижение счастья другими. Прямыми следствиями метта являются добродетель, свобода от раздражительности и возбужденности, мир внутри

---

<sup>1</sup> Трансцендентный — 1) запредельный, находящийся по ту сторону реальностей, познание которых возможно эмпирически и рационально; 2) принадлежащий объективным духовным основам бытия, сверхсубъективный.

человека и в отношениях с окружающим миром. Следует развивать метта ко всем живым существам. Не нужно смешивать метта с чувственной и избирательной любовью, хотя это качество имеет много общего с любовью матери к ее единственному ребенку.

*Каруна* означает «сострадание». Это желание освободить других от страдания. Но сострадание отлично от жалости: ведь оно способствует великодушию и желанию помочь другим словом и действием. Каруна очень важна в «Учении Мудрости и Сострадания» Будды. Именно глубокое сострадание привело Будду к решению разъяснить Дхарму всем живым существам. Любовь и Сострадание — это два краеугольных камня практики Дхармы, поэтому буддизм иногда называют религией мира.

*Мудита* — это «сочувственная радость». Мы чувствуем ее, увидев или услышав о счастье и благополучии других. Это радость без малейшего оттенка зависти. Через сочувственную радость развиваются такие качества сердца, как счастье и нравственность.

*Упеккха*, или *равностность*, характеризует спокойное, устойчивое и стабильное состояние ума. Оно чаще всего проявляется при столкновении с несчастьем и неудачей. Некоторые люди с невозмутимостью и мужеством, без волнений и отчаяния встречают любую ситуацию. Спокойно и непредвзято они относятся одинаково ко всем, в любой ситуации, не испытывая ни сожаления, ни радости. Регулярное размышление над действиями и их результатами разрушает предвзятость и избирательность, приводя к осознанию того, что каждый человек является хозяином и наследником своих поступков. Так возникает понимание того, что хорошо и что плохо, что благотворно и что нет. В итоге действия человека становятся контролируемыми и ведут его к добру и мудрости.

С точки зрения *суфизма*, эмоции могут направлять сознание к познанию реальности или, наоборот, уводить от него. Аль-Газали вспоминает моменты блаженства и отчаяния, которые способствовали его собственному становлению. При этом важно осознавать свои собственные эмоции.

Развитой интеллект, по мнению сторонников суфизма, — это и сердце и голова; обобщенное понимание себя, мира, а также восприятие духовных знаний. Обычное знание может тормозить развитие интеллекта, если задача этого знания понимается неправильно. Чтобы выйти за пределы опыта и прийти к реальному знанию,



необходимо постоянно перемежать интеллектуальные упражнения состояниями экстаза и мистических откровений.

Современные философы, вслед за мыслителями древности, подчеркивают актуальность проблемы эмоционального развития, связывая возможности ее решения с гармоничным взаимодействием сердца и разума, аффекта и интеллекта. Приведем в подтверждение этому несколько высказываний Ошо (Раджниша): «Чтобы интеллект преобразовать в разум, абсолютно необходимо открыть сначала свое сердце... Разум — это интеллект, настроенный в лад с вашим сердцем»; «Мудрость возникает от встречи сердца с интеллектом»; «Интеллект может привести сердце в то пространство, где случается переживание»; «Если узды правления в руках сердца, то лошадь интеллекта потрясающе красива» [86, с. 314, 316, 318].

Итак, существует множество общекультурных предпосылок представлений о единстве аффекта и интеллекта. В православии подчеркивается значимость воспитания «сердца», которое неразрывно взаимосвязано с умственным развитием. Ориентация на другого человека, «другодоминантность» признается важнейшей ценностью в русской религиозной философии.

К философским предпосылкам представлений об эмоциональном интеллекте можно отнести: идеи Аристотеля о взаимовлиянии когнитивных оценок и эмоций; суждение древнегреческих стоиков о том, что разум главенствует над эмоциями; воззрения деятелей эпохи Просвещения о взаимовлиянии когнитивных и эмоциональных процессов; идею европейского сентиментализма о существовании внутренних, чистых эмоциональных знаний; акцентирование эмоциональной экспрессии в искусстве представителями романтизма.

Предпосылки представлений об эмоциональном интеллекте содержатся в восточных философских учениях (йоге, буддизме, суфизме). В них акцентируется влияние эмоций на адекватность познания и значение интеллектуального контроля эмоций для духовного роста человека.

Отличались ли чувства людей, живущих многие столетия тому назад, от переживаний современного человека? Сей Сенагон, фрейлина японского императорского двора в X веке н. э., в своем произведении «Записки у изголовья» указывает на причины различных эмоций. Приведем некоторые из них.

*То, что наводит уныние:*

Собака, которая воеет посреди белого дня.

Комната для родов, где умер ребенок.

Жаровня или очаг без огня.

Досадно, если к письму из провинции не приложен гостинец. Казалось бы, в этом случае не должно радовать и письмо из столицы, но зато оно всегда богато новостями. Узнаешь из него, что творится в большом свете.

Ожидаешь всю ночь. Уже брезжит рассвет, как вдруг — тихий стук в ворота. Сердце твое забилось сильнее, посылаешь людей к воротам узнать, кто пожаловал.

Но называет свое имя не тот, кого ждешь, а другой человек, совершенно тебе безразличный. Нечего и говорить, какая тоска сжимает тогда сердце!

*То, что радует сердце:*

Сердце радуется, когда пишешь на белой и чистой бумаге из Митиноку такой тонкой-тонкой кистью, что, кажется, следов не оставит.

Во время игры в кости много раз подряд выпадают счастливые очки.

Глоток воды посреди ночи, когда очнешься от сна.

*То, что радует:*

Кончишь первый том еще не читанного романа. Сил нет, как хочется достать продолжение, и вдруг увидишь следующий том.

Заболел человек, дорогой твоему сердцу. Тебя терзает тревога, даже когда он живет тут, в столице. Что же ты почувствуешь, если он где-нибудь в дальнем краю? Вдруг приходит известие и его выздоровлению — огромная радость!

Люди хвалят того, кого ты любишь. Высокопоставленные лица находят его безупречным. Это так приятно! [104, с. 640–642].

# Глава 2

## СОВРЕМЕННОЕ ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА (ЭИ). СТРУКТУРА ЭИ В РАЗЛИЧНЫХ ЕГО МОДЕЛЯХ

### Предыстория

Введению термина «эмоциональный интеллект» в научный обиход предшествовало постепенное изменение точки зрения на соотношение эмоциональных и познавательных процессов. Это можно проследить, начиная с Ч. Дарвина, который, в частности, отмечал: «Когда разум сильно возбужден, мы можем ожидать, что он мгновенно окажет непосредственное действие и на сердце... Когда сердце испытает это воздействие, оно направит свою реакцию в мозг... при любом возбуждении будет иметь место значительное взаимное воздействие и реагирование между этими двумя важными органами тела» [цит. по: 63, с. 23].

В XX–XXI веках в западной истории изучения эмоционального интеллекта Дж. Мейер выделяет пять периодов:

- 1900–1969 годы; исследования эмоций и интеллекта относительно обособлены;
- 1970–1989 годы; в центре внимания исследователей находится взаимное влияние когнитивных и эмоциональных процессов;
- 1990–1993 годы; эмоциональный интеллект становится предметом психологического исследования;
- 1994–1997 годы; эмоциональный интеллект популяризирован.
- с 1998 года по настоящее время; происходит прояснение сущности эмоционального интеллекта [156].

Для первого периода характерно появление и развитие тестов интеллекта и начало изучения социального интеллекта. При этом концепция интеллекта остается исключительно когнитивной.

В исследованиях эмоций главное внимание уделяется решению проблемы «*курица-и-яйцо*», т. е. что первично: физиологические реакции или эмоции. В это время в эмоциях многие ученые видели продукт патологии и гиперчувствительности.

Исследования эмоций в основном проводятся обособленно от исследований интеллекта. Тем не менее предпринимаются первые попытки анализа взаимосвязей между когнитивными и аффективными процессами. Так, немецкий философ и психолог Г. Майер в своей книге «*Psychologie des emotionalen Denkens*» (1908) предлагает подробнейшую классификацию видов мышления. В ней наряду с «судящим» (логическим) мышлением он выделяет эмоциональное мышление, в котором на первый план выходят практические потребности — чувства и воли. Сопоставляя эти два вида мышления, Майер находит много общего, в частности аналогичные логические процессы (истолкование, объективирование<sup>1</sup>, деятельность категориального аппарата). Однако в актах эмоционального мышления, в отличие от логического, познавательный процесс «затенен, отодвинут на задний план, не опознан как таковой, фокус внимания сосредоточен на практической цели, для которой познание является лишь побочным средством» [72, с. 126].

Эмоциональное мышление он подразделяет на аффективное (эстетическое и религиозное) и волевое. Под эстетическим мышлением понимается эстетическое переживание, включающее суждение «нравится — не нравится». Религиозное мышление сводится к эмоциональным представлениям фантазии, к суждениям о вере (например — «Бог существует», вызванное не познавательными, а аффективными и волевыми побуждениями). Исследование Майера рассеивает «интеллектуалистические предрассудки» о том, будто в мышлении познавательный интерес первостепенен, и убедительно показывает, что «эмоциональное мышление» играет значимую роль в умственной деятельности человека.

Первоначально в исследованиях интеллекта не выделялись различные его виды. Автор двухфакторной модели интеллекта Ч. Спирмен был убежден в том, что все тесты интеллекта измеряют одну базовую интеллектуальную способность — общий фактор *g*, отражающий уровень ментальной энергии индивида [174]. В дальнейшем Г. Ю. Айзенк интерпретировал фактор *g* иначе —

---

<sup>1</sup> Объективирование (объективация) — выражение чего-либо в чем-либо объективном, доступном восприятию.

как скорость переработки информации центральной нервной системой или как умственный темп.

Сопутствующий специфический фактор *s* отображает инструментальные средства, или *engine* индивида (от лат. *ingenium* — естественная предрасположенность, талант), благодаря которым умственная энергия может быть приложена к конкретным формам взаимодействия. По мнению Спирмена, интеллект не зависит от личностных черт человека и не включает в свою структуру неинтеллектуальные качества (например, такие как интересы, мотивация достижения или тревожность).

Соотношение факторов интеллекта в процессе интеллектуальной деятельности Ч. Спирмен проиллюстрировал политической метафорой. Множество способностей — это множество людей, членов общества. В обществе способностей может царить анархия, в этом случае способности никак не скоординированы между собой. Если же господствует олигархия, то успешность деятельности определяется несколькими основными способностями. В царстве способностей может властвовать монарх — генеральный фактор, которому подчинены все остальные факторы.

Развитие двухфакторной модели привело Спирмена к построению иерархической модели интеллекта. Между факторами *g* и *s* он поместил так называемые групповые факторы (арифметических, механических, лингвистических и вербальных способностей).

Дальнейшее развитие представлений о структуре интеллекта шло по пути ее дифференциации. В 1920 году классик американского бихевиоризма Э. Л. Торндайк отделяет социальный интеллект от других форм интеллекта и определяет его как «способность понимать мужчин и женщин, мальчиков и девочек и управлять ими — действовать мудро в человеческих отношениях» [177, р. 228]. В 1926 году Торндайком разработана модель, в которой «общая основа интеллектуальных действий растворялась во взаимодействии множества отдельных факторов» [66, р. 138].

Самая ранняя работа, предвосхищающая открытие эмоционального интеллекта, — исследование, проведенное в конце 1930-х годов Р. Л. Торндайком и С. Штейном [178]. Исследователи определили социальный интеллект как «способность понимать людей и управлять ими» [178, р. 275]. На основе проведенных исследований Р. Торндайк и Штейн заключили, что социальный интеллект как унитарная способность может быть измерен.

В начале 1930-х годов Ч. Хант и Э. Торндайк пытались исследовать социальный интеллект путем предъявления рисунков с эмоциональными выражениями лиц и заданий на распознавание эмоций по вербальному описанию. В 1935 году австралийский психолог Э. Долл разработал структурированное интервью — «Вайнлендскую шкалу социальной зрелости», для определения социальной компетентности.

Постепенно в науке утвердилась идея множественности сторон интеллекта. Примером чему является концепция Л. Терстоуна (1938), в которой выделены семь первичных умственных потенциалов. Однако среди указанных факторов (счетная способность, вербальное восприятие, вербальная гибкость, скорость восприятия, пространственная ориентация, ассоциативная память) нет такого, который имел бы отношение к интеллектуальной обработке эмоциональной информации.

Позже вызов традиционной точке зрения на интеллект бросил Д. Векслер, который впервые заявил о том, что существует диапазон видов мышления, представляющих собой компоненты общего интеллекта, но отличающихся от традиционного IQ. В 1940 году в редко цитируемой статье «Неинтеллектуальные факторы в общем интеллекте» [181] Векслер настаивал на включении «неинтеллектуальных аспектов общих способностей» в каждое «полное» измерение. Под «неинтеллектуальными элементами» ученый понимал не только общую работоспособность психики, но и ее аффективно-регулятивные компоненты, благодаря которым человек на протяжении более длительного времени может заниматься решением значимой для него проблемы. В этой статье также обсуждались способности, которые Векслер назвал «когнитивными» и «аффективными», т. е. социальные и эмоциональные способности. К сожалению, эти факторы не были включены в IQ-тесты Векслера, поскольку в то время им уделялось мало внимания. Ученый разделил умственные способности на вербальные и невербальные (способности к представлениям) и показал, что у разных людей может доминировать та или иная их группа.

Р. В. Липер обнаружил, что эмоции вызывают, поддерживают и направляют деятельность. Он предположил, что «эмоциональная мысль» вносит свой вклад в «логическую мысль» и мышление в целом.

В 1955 году А. Эллис начал разрабатывать рационально-эмотивную терапию (*Rational Emotive Therapy*) — подход к консульти-

рованию, который включал в себя обучение тому, как исследовать свои эмоции логически, с помощью размышления. На первоначальную формулировку идеи рационально-эмотивной терапии повлияли представления А. Адлера о том, что эмоциональные реакции человека непосредственно связаны с его основными идеями, убеждениями, отношениями или принципами и, по сути, вызываются через интеллект.

Отдельные случаи употребления термина «эмоциональный интеллект» встречаются в литературной критике и психиатрии в 1960-е годы. В этот же период возникают когнитивистские теории эмоций. Наиболее известная из них, когнитивно-физиологическая, была разработана С. Шехтером. В соответствии с ней на возникновение эмоций наряду с воспринимаемыми стимулами и порождаемыми ими физиологическими изменениями в организме оказывают влияние прошлый опыт человека и оценка им наличной ситуации с точки зрения имеющихся в данный момент потребностей и интересов. По мнению Шехтера, эмоциональные состояния — это результат взаимодействия двух компонентов: активации (arousal) и суждения человека о причинах его возбуждения на основе анализа ситуации, в которой появилась эмоция.

В русле представлений Шехтера находится и концепция М. Арнольд. Согласно данной теории причиной эмоции является интуитивная оценка субъекта, а само переживание следует за ней. Эта интуитивная оценка понимается как «чувственное суждение», отличное от абстрактного «рефлексивного суждения».

Конец 1970-х — 1980-е годов отмечены ростом интереса к изучению взаимодействия эмоций и мышления. Предположение о продуктивном взаимодействии эмоциональных и когнитивных процессов подтверждается в ряде исследований этого времени. К их числу можно отнести изучение влияния депрессии на реалистичность мышления, взаимосвязи склонности к колебаниям настроения и креативности, изучение способности к эмоциональной саморегуляции. Появляется предположение о существовании «когнитивного кольца», объединяющего настроения и суждения. Суть его в том, что отрицательные эмоции приводят к негативным мыслям, которые в свою очередь усиливают интенсивность эмоциональных переживаний. В то же время положительные эмоции активизируют позитивные мысли.

В этот период высказывается положение о том, что эмоции — это одна из подсистем сознания. Когнитивная теория эмоций рас-

смаатривает их как функцию разума. Так, в концепции Р. Лазаруса центральной является идея о познавательной детерминации эмоций. Главные положения: 1) каждая эмоциональная реакция, независимо от ее содержания, есть функция особого рода познания или оценки; 2) эмоциональный ответ представляет собой некий синдром, каждый из компонентов которого отражает какой-либо важный момент в общей реакции. Схема возникновения эмоции выглядит следующим образом: восприятие — первичная оценка — исследовательская активность (личное значение эмоций в оцениваемой ситуации) — вторичная оценка — тенденция к действию — эмоция как проявление тенденции в переживании, физиологических изменениях и моторных реакциях.

Представления о когнитивной природе эмоций становятся в дальнейшем очень популярными среди исследователей. Например, Л. Шпитц выдвинул положение о том, что некоторая эмоциональность характеризует обычные состояния сознания и даже предшествует познавательным процессам. К. Шерер писал о когнитивных эмоциях, Ф. Данеш — о взаимном влиянии эмоциональных и когнитивных процессов. В когнитивной теории эмоций обосновывается идея о том, что фундаментальные эмоции образуют основные структуры сознания.

В клинической практике исследовались трудности выражения эмоций пациентами. В 1973 году П. Сифнеос ввел термин «алекситимия» и описал состояние, по сути противоположное эмоциональному интеллекту. Алекситимия связана с низким уровнем способностей к определению чувств, их различению, трудностями в отображении чувств и в описании их окружающим людям.

Введению понятия «эмоциональный интеллект» в научный оборот способствовали достижения в ряде смежных областей знания. Так, в исследованиях мозга начинают выделять взаимосвязи между эмоциями и когнициями. Активно проводятся исследования искусственного интеллекта: например, возможностей компьютера понимать и объяснять эмоциональные аспекты повествования. В сфере исследований невербальной коммуникации создаются методики для изучения восприятия невербальной информации, в частности проявления эмоций в мимике и пантомимике. Эмпирические исследования социального интеллекта показывают, что в его структуре можно выделить социальные умения, эмпатию, про-социальные установки, социальную тревожность и эмоциональность (чувствительность).



Развивая идею множественности интеллектуальных проявлений, выдвинутую Терстоуном, Х. Гарднер попытался категоризировать различные виды интеллекта. В 1983 году исследователь сделал предположение о возможности существования разнообразных интеллектуальных способностей, включая так называемые «интрапсихические способности» (по существу, это способность к интроспекции — самонаблюдению) и «личностные способности». Первоначально (в 1985 году) он выделил семь его видов: визуально-пространственный, вербально-лингвистический, логико-математический, телесно-двигательный, музыкально-ритмический, межличностный и внутриличностный. При этом Гарднер характеризовал внутриличностный интеллект как «способность оценивать „здесь и сейчас“ свою эмоциональную жизнь — систематизировать собственные чувства или эмоции» [143, р. 239]. Каждая из выделенных автором интеллектуальных способностей важна для успешности в определенной сфере жизнедеятельности. Ценность каждого компонента интеллекта определяется общественными нормами, поощряющими или не поощряющими развитие указанных интеллектуальных способностей.

Взятые в культурном контексте, эти виды интеллекта выявляют имплицитные<sup>1</sup> общественные установки. Ученый отмечает, что развитие лингвистических и логико-математических способностей характеризует западное общество в целом, в то время как для изолированных социумов специфичной является ориентация на развитие межличностной компетентности.

Гарднер предлагает критерии, которым должен соответствовать каждый вновь определяемый вид (форма) интеллекта. Прежде всего, вид (форма) должен (должна) иметь свою систему знаков (числовых, языковых). Вместе с тем должны быть получены доказательства того, что вид (форма) опирается на собственную систему основных операций или функций. Необходима информация об отдельных людях, обладающих исключительным объемом данного вида (формы) интеллекта. Модель Гарднера позволила реализовать более интегрированный, но в то же время и более дифференцированный взгляд на природу и формы проявления интеллекта.

Р. Стенберг продолжил исследование, начатое Э. Доллом, Д. Векслером и Р. Липером. В результате возникла концепция

---

<sup>1</sup> Имплицитный — подразумеваемый, невыраженный; эксплицитный — явно, открыто выраженный.

«практического интеллекта». Интеллект рассматривается как информационная система, которая служит приспособлению человека к окружающей среде (в широком смысле слова). Основное положение триединой (триархической) теории звучит так: «Интеллект можно определить как вид умственной саморегуляции (самоуправления), умственное управление всей жизнью конструктивным целенаправленным способом» [175, р. 11]. Умственная саморегуляция содержит три основных элемента: адаптацию к окружающей среде, селекцию новых ее влияний или выбор среды, совместимой с индивидом, и формирование окружающей среды.

В теории Стенберга подчеркивается связь интеллекта с тремя процессами жизни человека: внутренними информационными, опытом и внешним миром. Согласно рассматриваемой концепции, на интеллект влияют три типа психических процессов (или компонентов):

- метакомпоненты, регулирующие процесс решения проблемы и включающие в себя ее определение, выделение этапов в ходе решения и заключение об окончательном решении;
- исполнительные компоненты, представляющие собой процессы, связанные с актуальным решением конкретной проблемы, в том числе путем ее трансформации;
- компоненты приобретенных знаний, обусловленные спецификой обучения и хранением полезных на будущее сведений.

Стенберг подверг критике другие концепции интеллекта за то, что в них акцент делается на исполнительных компонентах (т. е. на анализе полученных прежде знаний) и недостаточное внимание уделяется опыту и метакомпонентам. Учет последних позволил бы распространить измерения на область социального, практического и эмоционального интеллекта.

Значительное внимание Стенберг уделяет неинтеллектуальным факторам. Рассмотрев взаимоотношения интеллекта, мудрости и креативности, он выявил три биполярных параметра, описывающих интеллект:

- способность к решению практических задач (практичность, разумность, гибкость в применении знаний) — вербальная способность (ясность и беглость речи);
- интеллектуальная интеграция (способность видеть различия и согласовывать различные точки зрения) — целенаправленность (селективный поиск информации, настойчивость);

- контекстуальный интеллект (знание о мире и умение пользоваться личным опытом) — текучее мышление (сообразительность, быстрота мышления, умение мыслить абстрактно).

В 1985 году Р. Бар-Он вводит понятие «коэффициент эмоциональности» и предлагает анкету (EQ-i) для его измерения.

Термин «эмоциональный интеллект» был употреблен в 1986 году в диссертации В. Л. Пейн. Выделяя ЭИ среди других форм интеллекта, автор отмечал следующее: «Факты, значения, истины, взаимосвязи и т. д. [эмоционального интеллекта] те, что существуют в государстве эмоций. Таким образом, чувства есть факты. Значения есть прочувствованные значения; истины есть эмоциональные истины; взаимосвязи есть межличностные взаимосвязи. И проблемы, которые мы решаем, это эмоциональные проблемы, это проблемы, при решении которых мы чувствуем»<sup>1</sup> [170, р. 165]. В позиции автора больше риторики, чем определенности, а такие положения как «чувства есть факты» и «прочувствованные значения» не объяснены в тексте.

Обратное можно встретить в работах других исследователей, где наблюдаются некоторые предпосылки ЭИ. Несмотря на то, что объяснения здесь присутствуют, прямых ссылок на эмоциональный интеллект нет. Например, Гарднер пишет о внутриличностном (*intrapersonal*) интеллекте как о способности, позволяющей получить доступ к собственной эмоциональной жизни. Однако этот доступ связан не с эмоциональным интеллектом, а опосредован представлениями о себе и социальными знаниями. Ученый продолжает судить об эмоциональном интеллекте как о неподходящем применении идеи интеллекта.

Предпосылки эмоционального интеллекта возникают и развиваются в это время в смежных областях исследования. Например, в литературе по детскому развитию можно найти термин «эмоциональная одаренность».

Косвенными предпосылками «смешанных моделей» эмоционального интеллекта послужили, на наш взгляд, концепция самоэффективности А. Бандуры, теория самоактуализации А. Маслоу, представления о важности эмоциональной жизни в клиент-центрированной терапии К. Роджерса. В них подчеркивается важность умения людей осознавать свои способности и эффективно управлять своим поведением в соответствии со знанием

---

<sup>1</sup> Перевод мой. — И. А.

своих сильных и слабых сторон. Так, Бандура описывает психологическое функционирование человека как непрерывные взаимодействия поведенческих, когнитивных и средовых факторов. При этом в организации и регулировании деятельности человека когнитивные компоненты играют центральную роль.

В одной из статей, предшествующих появлению концепции эмоционального интеллекта, Дж. Мейер и П. Сэловой заявили о том, что влияние эмоциональных явлений на познание регулируется и опосредуется личностью. Они указали на наличие некоторого комплекса индивидуальных способностей или черт, «отвечающего» за то, насколько влияние эмоциональных явлений окажется конструктивным или деструктивным для человека. Для открытия нового вида интеллекта оставалось свести воедино различные направления исследований, которые косвенно указывали на существование ЭИ, дать точное определение термина «эмоциональный интеллект» и соединить его с существенными направлениями исследований. Наряду с этим необходимо было продемонстрировать эмпирические доказательства концепции ЭИ.

Началом третьего периода можно считать 1990 год, когда Мейер и Сэловой опубликовали их первую исследовательскую работу, в которой сформулировали определение термина «эмоциональный интеллект», а также предложили методику его измерения (EQ). В публикации в журнале «Intelligence» [162] авторы привели доказательства в пользу того, что эмоциональный интеллект является одним из основных видов интеллекта. В последующем были приняты серьезные эмпирические исследования в этой области, которые позволили наметить «демаркационную линию» между ЭИ и другими видами интеллекта.

Во время четвертого периода, по мнению Мейера, наметился необычный поворот событий: термин «эмоциональный интеллект» стал популяризоваться, а сама область исследований расширилась. Популяризация началась с выхода книги Гоулмана «Эмоциональный интеллект» [145]. Гоулман и его последователи превратили ЭИ в девиз для исследований и публичной политики. Сторонники популистских подходов заявляли, что эмоциональный интеллект является «ключом» к успеху во многих сферах жизни. Было создано множество методик для измерения эмоционального интеллекта. Появились психологические агентства, заявляющие, что их цель — развитие эмоционального интеллекта в сфере бизнеса и в обучении.

С 1998 года по настоящее время (пятый период) предложено множество вариантов усовершенствования концепции эмоционального интеллекта, внедряются новые методики его измерения; появляются первые рецензированные научные статьи по данной теме. Исследования в этой области осложняются наличием популярных представлений об эмоциональном интеллекте, подходов к его измерению, далеких от науки. В настоящее время, по мнению Мейера, в литературе существуют «два» эмоциональных интеллекта. Один из них, «популярный» ЭИ, определяется по-разному, зато быстро приобретает и служит лучшим предиктором успеха в жизни, в то время как «другой» эмоциональный интеллект является научным феноменом.

\* \* \*

В отечественной психологии идея единства аффекта и интеллекта не нова. Она нашла свое отражение в трудах Л. С. Выготского, С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Б. В. Зейгарник, О. К. Тихомирова.

Л. С. Выготский пришел к выводу о существовании динамической смысловой системы, объединяющей аффективные и интеллектуальные процессы: «Как известно, отрыв интеллектуальной стороны нашего сознания от его аффективной, волевой стороны представляет один из основных и коренных пороков всей традиционной психологии. Мышление при этом неизбежно превращается в автономное течение себя мыслящих мыслей, оно отрывается от всей полноты жизни...» [29, с. 21].

Единство аффекта и интеллекта, по мнению классика психологии, обнаруживается во взаимосвязи и взаимовлиянии этих сторон психики друг на друга на всех ступенях развития. Наряду с влиянием мышления на аффект существует обратное влияние — аффекта на мышление, которое проявляется в том, что, во-первых «во всякой идее содержится в переработанном виде аффективное отношение человека к действительности, представленной в этой идее» [29, с. 22]; во-вторых, сама мысль возникает из мотивирующей сферы нашего сознания. Отношение мысли к слову есть «движение через целый ряд внутренних планов» [29, с. 358]. Особая роль в процессе консолидации аффекта и интеллекта отводится сознанию.

Единство аффективных и когнитивных процессов проявляется и в том, что связь между ними — динамическая, причем всякой

ступени в развитии мышления соответствует своя ступень в развитии аффекта. Дифференциация эмоций и более мягкий характер их протекания являются прямым следствием развития мышления.

Согласно Выготскому развитие эмоций идет в направлении их осознания. Мнение «Моцарта психологии» о том, что у людей эмоции изолируются от царства инстинктов и переносятся в совершенно новую сферу — психологического, послужило основанием для последующих выводов о том, что подавляющее большинство эмоций человека интеллектуально опосредовано; между эмоциональными и интеллектуальными процессами мышления существует закономерная связь; развитие эмоций идет в единстве с развитием мышления; эмоции участвуют в регуляции мышления и его мотивации (мотивационная и эмоциональная регуляция мышления); и, следовательно, эмоция — одна из составляющих мышления. Категорично, но весьма убедительно звучит следующее заключение: «Кто оторвал мышление с самого начала от аффекта, тот навсегда закрыл себе дорогу к объяснению причин самого мышления, потому что детерминистский анализ мышления предполагает вскрытие движущих мотивов мысли, потребностей и интересов, побуждений и тенденций, которые направляют движение мысли в ту или иную сторону» [26, с. 14]. Выготский назвал интеллектуальный момент, который вклинивается между переживанием и непосредственным поступком, «смысловым переживанием» [29, с. 377]. В настоящее время этот термин близок понятию «эмоциональный интеллект».

Идея Выготского о взаимосвязи когнитивных и эмоциональных процессов получила развитие в трудах А. Н. Леонтьева. Ученый писал о необходимости различать создаваемое объективное значение и его значение для субъекта (личностный смысл). Смысл создает пристрастность человеческого сознания. «То, что мы называем переживаниями, суть явления, возникающие на поверхности системы сознания, в форме которых сознание выступает для субъекта в своей непосредственности» [64, с. 140]. Леонтьев показал, что мышление имеет эмоциональную (аффективную) регуляцию.

Сходной позиции придерживался и С. Л. Рубинштейн, который отмечал: «Эмоциональность, или аффективность, — это всегда лишь одна, специфическая сторона процессов, которые в действительности являются вместе с тем познавательными процессами, отражающими — пусть специфическим образом — действительность. Эмоциональные процессы, таким образом, никак не могут противопоставляться процессам познавательным как внешние,