

Эмоциональный интеллект: к проблеме определения понятия

Расторгуева Елена Николаевна

Канд. психол. наук, доц. каф. социологии и политологии

ORCID: 0000-0001-5593-4984, e-mail: elnigor@mail.ru

Пермский национальный исследовательский политехнический университет, Пермь, Россия

Аннотация

Статья посвящена обоснованию необходимости уточнения определения эмоционального интеллекта (далее – ЭИ). На основе анализа накопленных данных о нейрофизиологических основах ЭИ и психологической травмы, а также учитывая методы психотерапевтической работы различных направлений с эмоциями и чувствами человека, предлагается и аргументируется введение нового элемента в определение и структуру ЭИ – эмоциональной сензитивности (чувствительности) (далее – ЭС). ЭС рассматривается как способность направлять внимание на свои эмоции и чувства, быть в контакте с ними, полно испытывать, ощущать их, погружаться в них, переживать, глубоко проживать в безопасных условиях, дистанцироваться от них при необходимости, снова возвращаться к своим переживаниям. Если способность осознания своих эмоций и чувств является интегративной, аффективно-когнитивной по своей природе, то ЭС – эмоциональная основа их осознания, которую предлагается выделить отдельно в качестве самостоятельного и важнейшего элемента ЭИ. В целом ЭИ предстает как эмоционально-когнитивно-личностное образование, когда подчеркивается и отражается интегративная сущность данного понятия, состоящая в единстве аффективных и когнитивных процессов человека. В длительной психотерапии уделяется особое и отдельное внимание развитию такой способности, как ЭС, при этом в силу важного практического значения в повседневной жизни людей ее необходимо отразить в определениях ЭИ и учитывать при любых формах психологической работы с человеком.

Ключевые слова

Эмоциональный интеллект, когнитивный аспект, эмоциональный аспект, эмоции, чувства, мысли, психотерапия, саморегуляция, эмоциональная сензитивность (чувствительность), управление эмоциями, управление чувствами, психологическая травма

Для цитирования: Расторгуева Е.Н. Эмоциональный интеллект: к проблеме определения понятия // Вестник университета. 2024. № 1. С. 230–239.



Emotional intelligence: on the problem of defining the concept

Elena N. Rastorgueva

Cand. Sci. (Psy.), Assoc. Prof. at the Sociology and Politology Department
ORCID: 0000-0001-5593-4984, e-mail: elnigor@mail.ru

Perm National Research Polytechnic University, Perm, Russia

Abstract

The article is devoted to substantiate the need to clarify the definition of emotional intelligence (hereinafter referred to as EI). With consideration to the accumulated data on the neurophysiological foundations of EI and psychological trauma, as well as to the methods of psychotherapeutic work of various directions with human emotions and feelings, the introduction of a new element in the definition and structure of EI – emotional sensitivity (hereinafter referred to as ES) – is proposed and argued. ES is considered as the ability to focus attention on your emotions and feelings, be in contact with them, fully experience, be aware of them, immerse yourself into them, live deeply in safe conditions, distance yourself from them if necessary, and return to your experiences again. If the ability to realise one's emotions and feelings is integrative, affective-cognitive in nature, then ES is the emotional basis of awareness of them, which is proposed to be distinguished separately as an independent and most important element of EI. In general, EI appears as an emotional-cognitive-personal education when the integrative essence of the concept, consisting in the unity of affective and cognitive processes of a person, is emphasised and reflected. In long-term psychotherapy, special and particular attention is given to the development of such an ability as ES. However, due to its important practical significance in people's daily life, it should be showed in the definitions of EI and remembered in all forms of psychological work with a person.

Keywords

Emotional intelligence, cognitive aspect, emotional aspect, emotions, feelings, thoughts, psychotherapy, self-regulation, emotional sensitivity (sensibility), managing emotions, managing feelings, psychological trauma

For citation: Rastorgueva E.N. (2024) Emotional intelligence: on the problem of defining the concept. *Vestnik universiteta*, no. 1, pp. 230–239.



ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы эмоционального интеллекта (далее – ЭИ) сегодня не вызывает сомнений. Проблема ЭИ – одна из самых обсуждаемых в современной психологии. При этом данное понятие остается дискуссионным, сосуществуют различные подходы к его определению. Наиболее глубокий анализ и систематизация накопленных научных знаний об ЭИ представлены, на наш взгляд, в работе И.Н. Андреевой, где автор предлагает его интегративную модель [1].

Количество эмпирических исследований, посвященных ЭИ, постоянно увеличивается, их результаты подтверждают его роль в различных областях практической жизни человека. Концепция ЭИ может стать основой для интеграции различных направлений психотерапии, преодоления односторонности и нецелостности – в плане рационального и эмоционального – работы с клиентами [2]. Использование концепции в качестве теоретико-методологической основы для организации целостной практической работы затрудняется большим количеством нерешенных теоретических вопросов относительно ЭИ [1]. В этой статье ограничимся анализом определений ЭИ.

В экспериментальных психотерапевтических исследованиях доказано, что переживание и проживание своих чувств человеком в процессе психотерапии оказывается важнейшим фактором в разрешении его разнообразных психологических проблем [2–4]. В повседневной жизни человеку легко проигнорировать момент проживания чувств в угоду решению задачи адаптации к реальным конкретным ситуациям. Стремление быстрее достичь поставленных целей, справиться с собой, со своим внутренним состоянием нередко вызывает прежде всего подавление человеком своих переживаний, что временно внешне может выражаться как успешная саморегуляция, а внутренне ощущаться как спокойствие, избавление от чувств. Однако вытеснение своих эмоций и чувств может иметь отдаленные опасные индивидуальные и социальные последствия. Экспресс-методы управления эмоциями и чувствами в условиях дефицита времени или при необходимости дистанцирование от них – умение отставить свои чувства в сторону – абсолютно необходимы, но эффективны и безопасны лишь тогда, когда бессознательное человека не переполнено накопленными переживаниями [2]. Сегодня тенденция подавления человеком своих переживаний является остро актуальной. Война, серьезные социальные и глобальные мировые проблемы, кризис международных отношений, сложности вести диалоги, договариваться и понимать друг друга могут рассматриваться в качестве негативных последствий недостаточного чувствования человеком своих эмоций, страха перед ними как результат и опасность дальнейшего эмоционального обеднения человечества. В научном знании мы также наблюдаем недостаточное внимание к эмоциям и чувствам. В рассмотрении ЭИ побеждает когнитивистский подход: в определениях ЭИ и его структурных компонентах отсутствует элемент чувствования и глубокого проживания эмоциональных переживаний. Ведущей (важнейшей) функцией ЭИ многие исследователи обозначают адаптационную [1, с. 50], однако в ней не учитываются ощущения внутреннего благополучия человека, полноты, наполненности жизни, живости, человечности.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Известно, что возникновение в науке понятия ЭИ является следствием развития представлений о взаимосвязи когнитивных и аффективных процессов. Однако удалось ли на самом деле в данном понятии реализовать их интеграцию? Представляется, что эмоциональные процессы не затрагиваются в достаточной мере. Для первоначальных в науке определений ЭИ это объяснимо, так как понятие возникло в рамках когнитивистских теорий. Тем не менее, большинство современных дефиниций ЭИ сохранили данную тенденцию. Так, из 35 проанализированных нами определений разных авторов только три (Д. Гоулмана, Р.К. Купера и О.И. Власовой) включают в себя эмоциональный аспект, начинаются со слов «чувствовать» или «эмоциональная сензитивность» [5–7]. Есть два определения Е.П. Ильина и В.Д. Шадрикова, в которых способность чувствовать включена в понятие ЭИ [8; 9], например когда ЭИ понимается как эмоционально-интеллектуальная деятельность [8]. 22 дефиниции (Дж.Д. Майера, П. Саловея, Д.Р. Карузо, Д. Гоулмана, Г.Г. Гарсковой, С.В. Даниловой, А.П. Лобанова, Д.В. Люпина, М.А. Манойловой, И.Н. Мещеряковой, И.В. Плужникова, Г. Мэттьюза, С. Шабанова, А. Алешиной, И.Н. Андреевой, Н.А. Ивановой, Д.Н. Винничука, Э. Леви) начинаются с аспекта различения (распознавания, определения, идентификации и т.п.) и понимания, осознания чувств и эмоций [10–16].

Существуют определения (Р. Бар-Она, Р.А. Финке, Р. Бака, Э.Л. Носенко, Г. Орма, Н.С. Шутте, Г.М. Бреслава, В.Д. Юркевича), в которых фиксируется только эффективное управление эмоциями (собой, своей деятельностью), или способности человека не конкретизируются вообще, а говорится об их связи в целом с успешностью (эффективностью) человека [17; 18]. Таким образом, подавляющее большинство существующих определений ЭИ начинаются с когнитивного процесса понимания эмоций. Эмоциональный аспект сам по себе – способность человека чувствовать, быть в контакте со своими чувствами – не указывается в современном понятии ЭИ. Представляется, что важно и необходимо его уточнить, чтобы действительно реализовать исходное положение о том, что оно находится на стыке эмоций и интеллекта, обеспечивает целостное их рассмотрение.

Итак, с учетом включения данного аспекта как самостоятельного в обсуждаемое понятие ЭИ – это совокупность способностей чувствовать, понимать эмоции (собственные и других людей), выражать и управлять ими, проживать эмоции и чувства, а также компетенций, связанных с обработкой и преобразованием эмоциональной информации. Известно, что осознание, понимание эмоций и чувств возможно только на основе их чувственной представленности человеку [5; 13], поэтому сделанное уточнение в определении ЭИ не противоречит большинству существующих дефиниций, однако имеет большое практическое значение. Рассмотрим его далее.

В психотерапевтической литературе обсуждается важность умения человека систематически быть в контакте со своими эмоциями и чувствами [2–4]. Ранее было сделано обобщение имеющихся экспериментальных данных, что в процессе психотерапии показана и доказана важность единства и смены двух процессов в обращении с ними – это и глубокое их проживание, и дистанцирование от них [2]. Неосознанные и мало осознанные переживания раннего детства и взрослого состояния являются частью психики каждого человека. Осознание своих чувств включает их чувствование, однако в силу рационального склада личности или ее защитных механизмов (рационализации, интеллектуализации и др.) процесс проживания может быть поверхностным, недостаточным, может останавливаться, значительно ограничиваться рассуждением о своих чувствах. Более того, в случае невротизации, психопатизации личности [3; 4], психологических травм (далее – психотравма) [19] человек может оказываться не в контакте со своими чувствами, последнее актуально для каждого человека с учетом разной степени и непредсказуемости психотравм. В связи с этим важно выделить в структуре ЭИ отдельно компонент, касающийся переживания чувств. Название «эмоциональная сензитивность», или «эмоциональная чувствительность» (далее – ЭС или ЭЧ), представляется для него наиболее адекватным. ЭС – способность чувствовать себя, свои переживания именно как иррациональные чувства, находиться в них без сужения, подавления и дистанцирования, не бояться этого, не снижать их интенсивности в условиях, когда это возможно, умение создавать эти безопасные условия в своей жизни. В настоящем определении ЭС не является свойством темперамента с похожим или идентичным названием (В.М. Русалов). Попытка операционализировать способность ЭС была реализована в психологии в методике САТ (самоактуализационный тест) [20], созданной на основе теорий экзистенциальной, гуманистической психологии, гештальтпсихологии, где характеристика сензитивности к себе – это способность отдавать отчет в своих потребностях и чувствах, хорошо ощущать их и рефлексировать над ними. Термин «ЭС» (или «ЭЧ»), описания важности обращения внимания на эмоции и чувства, их проживание встречаются в работах многих психотерапевтов и исследователей: З. Фрейда, А. Хорни, К. Хорни, Э.З. Фромма, Э. Берна, К.Р. Роджерса, А.Г. Маслоу, Ф.С. Перлза, В.Э. Франкла, А. Эллиса, Ж.М.Э. Лакана, Н. Холтса, Дж. Кортрихта, М. Мундера, Э. Лесера, Б. Брауна, М. Чиксентмихайи, Дж. Бьюдженталя и др. В определении сензитивности к себе входит осознание своих чувств. В более узком понятии ЭС предлагается выделить чувствование эмоций и чувств отдельно от их осознания.

Целью данной статьи является обоснование выделения ЭС в понятии ЭИ в качестве его самостоятельной составляющей. Методы – анализ, синтез, целостное рассмотрение и объяснение накопленных в науке современных экспериментальных фактов о нейрофизиологических основах ЭИ, психотравмы и ее лечения.

Известно, что научное признание понятия ЭИ произошло в психологической науке лишь с момента появления данных экспериментальных исследований о нейрофизиологических механизмах ЭИ. Кроме этого, целостное рассмотрение нейрофизиологических ЭИ, а также данных о работе мозга в состоянии психотравмы и ее лечении [5; 19; 21–25] убедительно, на наш взгляд, обосновывает необходимость выделить ЭС в понятии ЭИ как самостоятельную составляющую.

На сегодняшний день признаны три основные группы нейрофизиологических основ ЭИ в тесном и сложном взаимодействии: лимбическая система (миндалевидное тело) как часть древнего мозга, кора головного мозга, префронтальные зоны мозга. Отдельно выделяется роль зеркальных нейронов лобных долей мозга [5; 19; 21–25]. Некоторые современные специалисты для удобства обобщенно используют выражения «эмоциональный мозг» [19, с. 67], «рациональный (когнитивный) мозг» [19, с. 65].

МИНДАЛЕВИДНОЕ ТЕЛО КАК ОСНОВА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Главную роль в «эмоциональном мозге» нейробиологи отдают миндалевидному телу (амигдале). Оно признается хранилищем эмоциональной памяти, в том числе бессознательных чувств и эмоций, отвечает за привязанности, страсти, эмоциональные впечатления, образы, воспоминания. Если гиппокамп как часть лимбической системы больше участвует в регистрации и выяснении смысла воспринимаемых образов, то миндалевидное тело обеспечивает именно формирование эмоциональной реакции, отвечает за сам эмоциональный след. При нарушении связи амигдалы с остальными областями мозга у человека наступает эмоциональная, или аффективная, слепота [11, с. 46] – невозможность испытывать эмоции, оценивать эмоциональную значимость событий, безучастность, неспособность распознавать чувства, субъективное ощущение отсутствия их. «Все становится безрадостно нейтральным» для человека [11, с. 67]. Заметим, что человеку в этом случае оказывается нечего осознавать, чувства недоступны, никак не тревожат, проблем управления ими нет, но его ЭИ нельзя считать высоким.

По утверждению Д. Леду, цитируемым по Д. Гоулману, если необработанные, «невербализованные модели эмоционального поведения» миндалевидного тела стимулируются раздражителями извне во взрослой жизни, у человека по-прежнему «нет слов, чтобы описать сформировавшееся их воспоминание», а ощущает он тогда «сумбурные чувства» [5, с. 57–58]. Взрывные эмоции остаются для нас непознанными, но мы продолжаем им поддаваться. В экспериментах доказано: людям начинает нравиться то, с чем они уже встречались, хотя и не помнят, что они уже это видели; или испытывают вместо точки точку с запятой беспокойство на уровне потоотделения от изображений на фотографиях, хотя еще и не страх, даже если не успевают полностью осознать, что именно им показали. Люди обязательно волнуются после этого, а затем «по мере усиления предсознательное эмоциональное возбуждение в конце концов становится настолько сильным, что человек его осознает. В момент осознания эмоции она как таковая регистрируется в лобных долях коры головного мозга» [11, с. 107–108]. Эти данные обосновывают, что для осознания неясных, бессознательных, предсознательных ощущений, эмоций и чувств требуется некоторое их усиление и время. Для этого необходимо, чтобы человек продолжал быть в контакте с ними, продолжал погружаться в них. Именно так в процессе психотерапии происходит работа с чувствами клиента, развитие или восстановление ЭС, формируется навык систематического прислушивания к своим переживаниям.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ИЛИ ДОМИНИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И РАЦИОНАЛЬНОГО

Важнейшим открытием стал установленный факт, что эмоциональная система может работать независимо от неокортекса. Благодаря узким и коротким проводящим путям от таламуса к миндалевидному телу возможна ответная реакция человека на сигналы непосредственно от органов чувств раньше неокортекса. Амигдала способна запускать эмоциональный отклик посредством экстренного реагирования, способна заставить человека резко начать действовать или замереть. Если человек не слишком взволнован, то лобные доли могут восстанавливать баланс. Медиальная префронтальная кора образно названа «сторожевой башней» [19, с. 72]. Она выдвигает варианты поведения, предсказывает последствия действий, делает сознательный выбор. При сильных чувствах происходит снижение деятельности различных участков в лобных долях, в особенности в медиальной префронтальной коре, а активность подкорковых областей мозга увеличивается. При повторных переживаниях сильных негативных чувств также доминирует поставить в кавычки, человек испытывает те же самые внутренние ощущения, которые испытывал во время первоначального неприятного происшествия [5; 19; 23]. Именно степень, сила эмоционального волнения является решающим фактором во взаимодействии «эмоционального» и «рационального» мозга. Большую часть времени, когда нет слишком сильного волнения, неокортекс

управляет реакциями и эмоциями человека. Префронтальные доли отдают приказ, ослабляя сигналы, посылаемые миндалевидным телом и другими лимбическими центрами, чтобы выбрать наилучшую реакцию для ответа [5; 21; 22], более адекватную, целесообразную, взвешенную, творческую. Считается, что чувству тогда предшествует некоторое размышление. Можно говорить о доминировании рационального мозга над «эмоциональным» в эти моменты со стороны левой префронтальной доли. В другой ситуации, когда лимбическая система решает, что перед человеком стоит вопрос небезопасности, нейронные пути между лобными долями и лимбической системой резко теряют свою силу.

Для восстановления баланса между «рациональным» и «эмоциональным» мозгом при их конфликте, улучшения управления эмоциями сегодня выделяют два пути: сверху вниз и снизу вверх [19]. Регулирование снизу вверх может происходить со стороны вегетативной нервной системы путем ее перенастройки через работу с дыханием, движениями и прикосновениями. Сверху вниз предлагается работать (экспериментально доказана эффективность методов медитации, йоги [19]) над отслеживанием ощущений тела с помощью активизации исполнительного мозга – медиальной префронтальной коры, когда восстанавливается «способность спокойно и беспристрастно парить над собственными мыслями, чувствами и эмоциями, не торопясь как-либо реагировать». Б. ван дер Колк назвал эту способность «самоосознанностью», она «позволяет нашему исполнительному мозгу подавлять, систематизировать и модулировать автоматические эмоциональные реакции, запрограммированные в эмоциональном мозге» [19, с. 73]. Обсудим эти утверждения. Фраза «спокойно и беспристрастно» предполагает отпустить самоконтроль, а для осознания себя (самоосознанности) обычно свойственен самоконтроль, о котором, по сути, и идет речь во второй части приведенной цитаты. Вероятно, здесь стоит заметить две способности – «парить» и осознавать. Сама способность «парить» не является ни рациональной, ни эмоциональной, ни метакогнициями, ни метанастроением. Это особая способность человека, включающая в себя внимание. В психологии только предстоит точнее понять и назвать данную способность. Возможно, подходящее слово – «метапоток».

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СЕНЗИТИВНОСТЬ КАК ЧАСТЬ МЕТАПОТОКА

Метапоток парадоксально означает одновременно быть со своим внутренним миром – мыслями, чувствами, образами, концентрироваться на них, погружаться в них, наблюдать и при этом отстраняться от них, в этом смысле быть над собой, за пределами себя. Чтобы было над чем «парить», вначале чувства и эмоции должны хорошо ощущаться. Кроме этого, вероятно, отстранение от них возможно, если человек не торопится обдумывать, понимать, анализировать, оценивать их, критически относиться к ним (впервые на это указывал З. Фрейд, говоря о свободных ассоциациях), управлять ими, дает чувствам, ощущениям, образам быть, проявиться сильнее, тогда совершается работа чувства: энергия чувства освобождается, протекает свободно, оно проживается (нарастает его сила, достигает пика, снижается). ЭС – часть метапотока, касающаяся чувств и эмоций человека. Вторая его часть – мысли. ЭС является способностью человека быть со своими чувствами, ощущать их полно, не торопиться их понять, обуздать, подавить, уничтожить их, управлять ими, избавиться от них. Важно, чтобы каждый человек знал о необходимости развивать ЭС, чтобы это происходило не только в процессе психотерапии. Дж.Д. Майер, Д. Гоулман также пытались описать способность «парить» [5, с. 93–96], но остановились на обобщении о том, что в ней присутствует самосознание.

Осознание чувств и эмоций в структуре ЭИ в практической психологии сегодня чаще ограничивают способностью прислушаться к внутренним ощущениям и дать им название. При этом снижается интенсивность чувства, человек становится способен идентифицировать эмоцию и лучше управлять ею [13; 15; 16]. Однако проживание эмоций и чувств при этом может быть недостаточным, может останавливаться, если далее разворачивается только процесс размышления или управления ими. Важность навыка обращать отдельное внимание на ЭС всегда, когда это возможно в обыденной жизни (позволяют ситуация и условия), подтверждается данными о лечении серьезных эмоциональных проблем (например психотравм). Так, Б. ван дер Колк, описывая метод самоосознанности, отмечает важность не только различить, осознать, назвать чувства, но и научиться человеку быть с ними, в них, не бояться их, «дружить» с ними, постичь временность их протекания, не бояться чувствовать, преодолеть страх неприятных ощущений в теле, не стараться их избегать, а научиться испытывать, уделяя им сосредоточенное внимание, достигая и поддерживая относительную физическую расслабленность [19, с. 229–232]. Для более глубокого проживания и трансформации переживаний возможна и эффективная работа

с внутренними образами, как это происходит в некоторых направлениях психотерапии (эмоционально-образная терапия, гештальт-терапия, символдрама, психосинтез, психоанализ и др.). Образы сегодня признаются «языком» эмоций, чувств, бессознательного в целом.

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ В СЛУЧАЕ ПСИХОТРАВМЫ

Рассмотрим данные о работе мозга при психотравме, полученные с помощью метода визуализации мозга. В процессе переживания травмы и при активации болезненных воспоминаний (спонтанно или при повторных переживаниях травмы, когда человека просят вспомнить о ней) происходит, как можно обобщить данные [19], значительное понижение активности практически по всему мозгу либо избирательно. При психотравме ослабляется мозговая деятельность в целом, либо в кавычки мозг побеждает «рациональный». Когда снижается активность всего мозга, человек говорит, что «не чувствовал» ничего в момент травматического события и/или «не чувствует» ничего при повторных воспоминаниях. Избирательные снижения активности мозга при психотравме следующие: снижение активности зоны Брока (поэтому «немой ужас»); активизация области зрительной коры, отвечающей за оценку увиденного – поле Бродмана 19 (поэтому переживание травмы живо, словно она происходит «прямо сейчас»); активизация лишь правой части мозга, подавление работы левого полушария (поэтому человек впадает в эмоциональную бурю (например бешенство, ужас, стыд, беспомощность) или оцепенение (неспособность чувствовать), снова и снова, а после бури, как правило, ищет оправдания своим чрезмерным реакциям, ищет виноватого, признать свою неправоту ему невозможно даже через некоторое время); отключение таламуса (что объясняет фрагментированность переживаний, невозможность последовательно рассказывать о пережитом событии); отключение зон мозга, ответственных за самовосприятие, самосознание (поэтому сложно отслеживать свое внутреннее состояние, нарушается связь человека со своим внутренним миром и оценка важности поступающей из окружающего мира информации; полностью неактивные при прямом зрительном контакте лобные доли (поэтому «зеркальные нейроны» не помогают понимать намерения другого человека, нет любопытства к незнакомцу); активизация «эмоционального» мозга в примитивных его участках – околотовопроводном сером веществе (поэтому появляется испуг, повышенная бдительность, съезживание и другие варианты защитного поведения) [19].

Итак, в случае психотравмы нарушается способность чувствовать свои эмоции вообще, или человек испытывает неуправляемую эмоциональную бурю различных сильных непонятных чувств, а в случае избирательного изменения мозга одновременно снижается еще и чувствительность к другим людям.

СОПОСТАВЛЕНИЕ, ОБОБЩЕНИЕ И ОБСУЖДЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ДАННЫХ

Рассмотренные современные нейрофизиологические данные показывают, что различные участки мозга могут работать согласованно при реализации эмоциональной деятельности человека и ее регуляции, обеспечивая единство рационального и эмоционального в жизни человека; «рациональный» или «эмоциональный» мозг могут захватывать власть при саморегуляции; либо ЭЧ может вообще нарушаться. Последнее убедительно обосновывает, на наш взгляд, необходимость дифференцированного выделения ЭС в структуре ЭИ, помимо осознания (понимания) эмоций и чувств и отдельно от них. Если доказано, что ЭЧ может быть нарушена, тогда человек оказывается лишен информации о своих переживаниях, не может ее обрабатывать (нет доступа к существующим в психике эмоциям и чувствам), то понятие ЭИ недостаточно начинать с осознания эмоций и чувств. Вероятно, исследования ЭИ должны носить междисциплинарный характер, так как наиболее объективно требуются аппаратные методы регистрации наличия или отсутствия ЭЧ. На основе самоотчетов человека также можно изучить, ощущает ли он свои эмоции и чувства большую часть времени или нет. В случае использования самоотчетов ЭЧ интегрирована с осознанием переживаний человека, как это представлено в показателе сензитивности к себе в методике САТ, однако здесь необходимо помнить и отмечать, что не учитываются возможные нарушения ЭЧ, неизвестным остается их наличие.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Уточнение дефиниции ЭИ в плане отдельного выделения и включения в нее такой способности, как ЭС (ЭЧ) не противоречит ни одному из существующих в науке подходов к его определению, но и не было обосновано ни в одном из них. Обоснованием служат нейрофизиологические данные о работе мозга при управлении эмоциями и чувствами и при психотравме.

Предлагается новое (более широкое) определение ЭИ на основе уточнения его формулировки по И.Н. Андреевой: интегральный ЭИ – эмоционально-когнитивно-личностное образование, совокупность способностей чувствовать и ощущать эмоции, чувства, состояния и умственных способностей к их пониманию, управлению ими, а также компетенций, связанных с глубоким переживанием чувств, обработкой и преобразованием эмоциональной информации. Дефиниция расширена в части самостоятельной эмоциональной составляющей и умения чувствовать и ощущать, а также глубоко переживать чувства, состояния, эмоции.

Уточнение определения ЭИ позволяет более целостно, эффективно и осмысленно организовывать психологическую практику работы с человеком в единстве с его эмоциональными и рациональными аспектами, учитывать и показывать важность наличия и развития ЭЧ человека.

Успешная саморегуляция не всегда свидетельствует о высоком ЭИ в целом, если ЭС нарушена или снижена. Для перехода бессознательных и предсознательных ощущений, эмоций и чувств в осознанные человеку важно оставаться в контакте с ними: продолжать достаточное время направлять свое внимание на них, не стараясь избавиться или отключиться от них; быть в метапотоке, не переключаясь полностью только на мысли; усиливать неясные эмоции и чувства.

Список литературы

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие. Новополюцк: Полоцкий государственный университет; 2020. 356 с.
2. Расторгуева Е.Н. Единство когнитивных и эмоциональных аспектов в современной психотерапии. Вестник университета. 2023;2:204–211. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2023-2-204-211>
3. Тутч Л. Эмоции в психотерапевтическом процессе переработки: активировать или управлять? Экзистенциальный анализ. 2012;4:117–136.
4. Корбей А. Специфические терапевтические реакции на различные уровни ограниченного структурой переживания. Экзистенциальный анализ. 2014;6:99–122.
5. Goleman D. Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. New York: Bantam; 2005. 352 p.
6. Cooper R.K., Sawaf A. Executive EQ: emotional intelligence in leadership and organizations. New York: Putnam Adult; 1997. 327 p.
7. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка; 2005. 308 с.
8. Ильин Е.П. Эмоции и чувства: учебное пособие. СПб.: Питер; 2001. 175 с.
9. Шадриков В.Д. К понятию эмоционального интеллекта. В кн.: Системогенез учебной и профессиональной деятельности: сборник научных трудов IV Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию В.Д. Шадрикова, Ярославль, 24–25 ноября 2009 г. Ярославль: ЯГПУ; 2009. С. 12–13.
10. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional intelligence: new ability or eclectic traits? American Psychologist. 2008;63:503–517. <https://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503>
11. Goleman D. Working with emotional intelligence. New York: Bantam; 2000. 400 p.
12. Matthews G., Zeidner M., Roberts R.D. Emotional intelligence: science and myth. Cambridge: MIT Press; 2002. 697 p.
13. Шабанов С., Алешина А. Эмоциональный интеллект. Российская практика. М.: Манн, Иванов и Фербер; 2021. 432 с.
14. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта. В кн.: Социально-психологические проблемы ментальности: материалы 6-й Международной научно-практической конференции. Часть 1, Смоленск, 2004 г. Смоленск: Самарский государственный социально-педагогический университет; 2004. С. 22–26.
15. Ивановна Н.А., Винничук Д.Н. Состояние перфекто! Как эмоциональный интеллект помогает в бизнесе и жизни. Ростов-на-Дону: Феникс; 2021. 303 с.
16. Леви Э. Эмоциональный интеллект. Побеждай без манипуляций. М: АСТ; 2022. 288 с.
17. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). Psicothema. 2006;18:3–25.

18. *Buck R.* The communication of emotion. New York: Guilford press; 1986. 391 p.
19. *Колк ван дер Б.* Тело помнит все. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть. Пер. с англ. И. Чорного. М.: Бомбора; 2023. 560 с.
20. *Гозман А.Я., Кроз М.В., Латинская М.В.* Самоактуализационный тест. М: Российское педагогическое агентство; 1995. 43 с.
21. *Анюхина А.С., Токарева О.А.* Психофизиологические основы эмоционального интеллекта. Проблемы современного педагогического образования. 2018;58–2:311–314.
22. *Гринченко Ю.В., Греченко Т.Н., Безденежных Б.Н.* Психофизиология: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 521000 «Психология» и специальностям 020400 «Психология», 022700 «Клиническая психология». СПб.: Питер; 2011. 463 с.
23. *Damasio A.R.* Descartes' error: emotion, reason, and the human brain. New York: Putnam; 1994. 331 p.
24. *Риццолатти Д., Коррадо С.* Зеркала в мозге. О механизмах совместного действия и сопереживания. Пер. с ит. М.В. Фаликмана, О.А. Кураковой. М.: Языки славянских культур; 2012. 208 с.
25. *Махин С.А., Макаричева А.А., Луцук Н.В., Черный С.В., Орехова А.С.* Взаимосвязь между индивидуальным уровнем эмоционального интеллекта и реактивностью сенсомоторного ритма при синхронной имитации движений другого человека. Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Биология. Химия. 2013;4(65):121–131.

References

1. *Andreeva I.N.* Emotional intelligence and emotional creativity: specificity and interaction. Novopolotsk: Saint Euphrosyne Polotsk State University; 2020. 356 p. (In Russian).
2. *Rastorgueva E.N.* The unity of cognitive and emotional aspects in modern psychotherapy. Vestnik universiteta. 2023;2:204–211. (In Russian). <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2023-2-204-211>
3. *Tutch L.* Emotions in the psychotherapeutic process of processing: to activate or manage? Existential analysis. 2012;4:117–136. (In Russian).
4. *Korbej L.* Specific therapeutic reactions on different levels of the experience limited by structure. Existential analysis. 2014;6:99–122. (In Russian).
5. *Goleman D.* Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. New York: Bantam; 2005. 352 p.
6. *Cooper R.K., Sanaf A.* Executive EQ: emotional intelligence in leadership and organizations. New York: Putnam Adult; 1997. 327 p.
7. *Vlasova O.I.* Psychology of social abilities: structure, dynamics, development factors: monograph. Kyev: Taras Shevchenko National University of Kyiv; 2005. 308 p. (In Ukrainian).
8. *Ilin E.P.* Emotions and feelings: textbook. St. Petersburg: Piter; 2001. 175 p. (In Russian).
9. *Shadrikov V.D.* On the concept of emotional intelligence. In: Systemogenesis of educational and professional activities: collection of scientific papers of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference Dedicated to the 70th Anniversary of V.D. Shadrikov, Yaroslavl, November 24–25, 2009. Yaroslavl: USPU; 2009. Pp. 12–13. (In Russian).
10. *Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R.* Emotional intelligence: new ability or eclectic traits? American Psychologist. 2008;63:503–517. <https://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503>
11. *Goleman D.* Working with emotional intelligence. New York: Bantam; 2000. 400 p.
12. *Matthews G., Zeidner M., Roberts R.D.* Emotional intelligence: science and myth. Cambridge: MIT Press; 2002. 697 p.
13. *Shabanov S., Ahyoshina A.* Emotional intelligence. The Russian practice. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber; 2021. 432 p. (In Russian).
14. *Andreeva I.N.* The concept and structure of emotional intelligence. In: Socio-psychological problems of mentality: proceedings of the 6th International Scientific and Practical Conference. Part 1, Smolensk, 2004. Smolensk: Samara State University of Social Sciences and Education; 2004. Pp. 22–26. (In Russian).
15. *Ivanova N.A., Vinnichuk D.N.* The state of perfect! How emotional intelligence helps in business and life. Rostov-on-Don: Fenix; 2021. 303 p. (In Russian).
16. *Levi E.* Emotional intelligence. Win without manipulation. Moscow: AST; 2022. 288 p. (In Russian).
17. *Bar-On R.* The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). Psicothema. 2006;18:3–25.
18. *Buck R.* The communication of emotion. New York: Guilford press; 1986. 391 p.
19. *Kolk van der B.* The body keeps the score. Brain, mind, and body in the healing of trauma. Trans. from Eng. I. Chornyj. Moscow: Bombora; 2023. 560 p. (In Russian).
20. *Gozman L.Ya., Kroz M.V., Latinskaya M.V.* Self-actualisation test. Moscow: Russian Pedagogical Agency; 1995. 43 p. (In Russian).

21. *Anokhina A.S., Tokareva O.A.* Psychophysiological foundations of emotional intelligence. Issues of modern pedagogical education. 2018;58–2:311–314. (In Russian).
22. *Grinchenko Yu.V., Grechenko T.N., Bezdenezhnykh B.N.* Psychophysiology: textbook for university students in the direction 521000 “Psychology” and specialties of 020400 “Psychology”, 022700 “Clinical psychology”. St. Petersburg: Piter; 2011. 463 p. (In Russian).
23. *Damasio A.R.* Descartes’ error: emotion, reason, and the human brain. New York: Putnam; 1994. 331 p.
24. *Rizzolatti D., Korrado S.* Mirrors in the brain: how our minds share actions and emotions. Trans. from It. M.V. Falikman, O.A. Kurakova. Moscow: Languages of Slavic Cultures; 2012. 2008 p. (In Russian).
25. *Makhin S.A., Makaricheva A.A., Lutsyuk N.V., Chyornyj S.V., Orekhova L.S.* Correlation between individual level of emotional intelligence and reactivity of the sensorimotor rhythm in synchronous imitation of movements of another person. Scientific Notes of V.I. Vernadsky Crimean Federal University. Biology. Chemistry. 2013;4(65):121–131. (In Russian).