

## Эмоциональный интеллект

Понятие эмоциональный интеллект (ЭИ) было введено исследователями Yale–Universität. Широко известным понятие эмоциональный интеллект стало благодаря книге бывшего профессора Гарвардского университета, а ныне редактора научного отдела Нью-Йорк Таймс Даниеля Гольмана “Эмоциональный интеллект”, которая за короткое время стала настоящей сенсацией и заново поудило в научных кругах дискуссию о том, что же такое интеллект? С одной стороны, эмоциональный интеллект – это что-то очень простое и само собой разумеющееся. Разве не само собой разумеется, что успех человека в жизни зависит не только от его “головы”, ума, но и от других качеств – целеустремленности, умения налаживать отношения с другими людьми, позитивно справляться с трудностями в профессиональной и личной жизни? Почему же книга Гольмана стала столь знаменитой, а понятие “эмоциональный интеллект” таким актуальным?

Понятие интеллекта было введено в науку французским психологом Альфредом Бине, который в начале XX века изобрел так называемый коэффициент интеллекта (IQ). Согласно Бине интеллект это совокупность умственных способностей, которые позволяют предсказать будущий успех человека в какой-либо области. В принципе можно сказать, что чем выше у человека коэффициент интеллекта, тем успешнее он должен быть. Чтобы подтвердить эту гипотезу Бине разработал тест интеллекта – процедуру, которая затем стала знаменитой и положила начало целому широкому направлению исследований в психологии. Этот тест был направлен главным образом на проверку способностей к абстрагированию и умения обращаться с логической информацией.

Однако, “успех” человека в широком смысле этого слова, то есть “в жизни” (положение в обществе, карьера, заработок, удовлетворение в личной жизни, наличие семьи и детей и т.п.) ни тест Бине, ни другие тесты, имеющие подобную сугубо интеллектуальную ориентацию, не учитывали. Под успехом здесь подразумевается сугубо *академический успех в усвоении и переработке информации*, изолированный от других значимых областей жизни человека. – Широкие исследования, проведенные уже в наше время, показали, что лишь 20% успеха человека в жизни можно приписать высоким показателям IQ. Эти данные позволяют сделать вывод о том, что существуют другие способности, очевидно более важные для успеха человека в жизни, чем абстрактный “логический” интеллект.

Однако, образование до сих пор было фиксировано преимущественно лишь на “логическом” интеллекте, на развитие которого было направлены все усилия и только он в сущности и проверялся, как результат обучения. В зависимости от показателей, связанных со знаниями и умением решать интеллектуальные задачи устанавливалось степень успешности человека в обучении. –

С другой стороны, оказалось – и это подтверждают многочисленные данные, приводимые Гольманом в его книге – что “эмоциональным интеллектом” обладают далеко не все люди, хотя на первый взгляд нам кажется, что речь идет о какие-то совершенно обыденных и само собой

разумеющихся вещах. Вот это сочетание соображений здравого смысла, понятных каждому человеку вместе с обнаружением факта, что это “обыденное” и “само собой разумеющееся” не является таковым и сделало проблему эмоционального интеллекта столь насущной, а книгу Гольмана столь популярной, что она в США стала за короткое время настоящим бестселлером и была переведена на все европейские языки.

Гольман заимствовал понятие “эмоциональный интеллект” у профессора психологии Yale–Universität Петера Соловея. Речь здесь идет о свойствах человека, которые весьма близки обыденному понятию “характер”. Речь не идет о том, чтобы противопоставлять чувства, эмоции, сердце холодному здравому рассудку. Речь идет о взаимодополнении и равновесии обоих полюсов, о так называемой “когерентности (гармонии) двух полушарий”: только тот, кто умеет воспринимать свои чувства (гнев, печаль, страх, радость и т.п.), идентифицировать их (знать, что мы чувствуем или чувствовали), контролировать свои чувства, вернее компетентно обходится с ними, является человеком с развитым эмоциональным интеллектом, а это значит с высоким самосознанием, способностью управлять собой, способностью к пониманию других людей, способностью к компромиссам. *Только человек с развитым эмоциональным интеллектом способен оптимально использовать свой логический интеллект.* Напротив, человек не осознающий свои чувства, не дающий себе в том, что он чувствует, бывает жертвой приступов неконтролируемых чувств и эмоций, что часто ведет к неадекватному поведению, неверной оценке ситуации, трудностям в контактах с людьми, агрессивному поведению и даже насилию. Гольман приводит многочисленные примеры такого неадекватного поведения. Сюда относятся не в последнюю очередь многочисленные случаи агрессивного поведения и насилия со стороны подростков и молодых людей в отношении родителей, учителей и сверстников. На поверку оказывается, что молодые люди, проявляющие агрессию, совершенно не осознают, что чувствуют и переживают их жертвы. Незрелость собственных чувств ведет к нечувствительности к чувствам других. Излишне говорить о том, какие далеко идущие социальные последствия это имеет (вспомнить хотя бы дедовщину в армии).

Какое все это имеет отношение к подготовке детей к школе? Приведем примеры из книги Гольмана, которые говорят сами за себя.

Группе четырехлетних детей предложили альтернативу: либо они получают сладости сразу, либо они получают две порции, но тогда они должны ждать, пока взрослый (экспериментатор) вернется, уладив свои дела. Некоторые из детей взяли сладости сразу, как только взрослый ушел; другие поддались соблазну после некоторых колебаний, и взяли сладости не сразу, а через некоторое время; однако, большая часть группы могли ждать бесконечные 15 – 20 минут, пока взрослый вернется и получили в награду двойную порцию сладостей. Однако, на этом эксперимент не закончился. Через 12-14 лет, когда испытуемые заканчивали свое обучение в школе, они были обследованы еще раз. Результаты оказались поразительные: обследование показало отчетливые социальные различия между терпеливыми и нетерпеливыми детьми. Те, кто уже в четырехлетнем

возрасте был способен противостоять своим непосредственным желаниям выросли самостоятельными социально компетентными людьми, с высоким самосознанием. Они и в юном возрасте были способны отсрочить моментальное вознаграждение ради стратегических (отдаленных) целей, которые они перед собой ставили. Они также лучше справлялись с неудачами. – Другие были более неуверенными в себе, нерешительными, более незрелыми, страдали от зависти и ревности, провоцировали конфликты и даже показывали худшие результаты на экзаменах, причем независимо от уровня их IQ. Гольман делает вывод: *способность противостоять импульсам ради отдаленных целей – это центральная способность и существенная составная часть эмоционального интеллекта.*

Человек, который мыслит, как компьютер, не способный чувствовать и понимать чувства, идет по жизни, как корабль без руля и ветрил. Гольман иллюстрирует это на примере пациента, у которого, после удаления опухоли, были нарушены связи между различными мозговыми центрами, между так называемым мендалевидным ядром, отвечающим за жизнь чувств, и неокортексом, который отвечает за интеллект. В результате оказалось, что логический интеллект у пациента был вполне нормален. Он мог приводить рациональные аргументы за или против чего-либо. Но он не мог отдать предпочтения ни одной из возможностей. Каждая значила для него столько же, сколько и другая. Он словно потерял инстинкт, подсказывающий ему, что можно и нужно выбрать. Он даже не мог договориться о времени встречи, принять или отклонить различные предложения, которые ему делались. Вывод: *“Хотя сильные чувства и могут препятствовать логическому мышлению, но их отсутствие или отсутствие восприятия собственных чувств может быть не менее разрушительным”* (Гольман). О каких бы решениях в жизни ни шла речь, о выборе ли профессии, партнера, одежды, пищи и т.п., субъективно, - то есть именно для нас - правильного жизненного решения мы не можем принять, без интуитивных сигналов “эмоционального мозга”.

Однако, речь не идет только о том, что бы знать собственные чувства и управлять ими. Не менее важно понимать чувства других. Эта способность имеет решающее значение в различных ситуациях социальной жизни – в семье, школе, профессии, - для эмоционально “правильного” (корректного) обхождения людей друг с другом. Поэтому, способность понимать и правильно обходиться с чувствами других людей, выражающихся в их мимике, жестах, интонациях, словах – является также неотъемлемой составной частью эмоционального интеллекта. - *Эта способность чувствовать и понимать чувства других называется эмпатией.*

Корни эмпатии можно проследить вплоть до младенчества и самого раннего детства. Маленькие дети - об этом говорят нам психологи развития – способны испытывать непроизвольное сочувствие к другим людям, когда те плачут, а также к растениям и животным. Но будут ли развиты эти естественные задатки эмпатии зависит по большей части не от врожденных способностей, но от воспитания. Основываясь на данных многочисленных исследований Гольман утверждает, что детство и подростковый возраст (пубертатный период) являются собой лучшие возможности для

формирования эмоционального интеллекта. Связи между мэндалевидным ядром и неокортексом продолжают формироваться вплоть до юношеского возраста и могут изменяться даже у взрослого человека. Гольман указывает на решающую роль родителей, которые могут служить детям наглядным примером эмпатии, а также учителей, обладающих высоко развитой эмпатией. Однако, независимо от семьи и отдельных учителей школа, как таковая, должна взять на себя задачу по развитию эмоционального интеллекта и разработать программу “эмоциональной азбуки”. Такая эмоциональная азбука является по Гольману лучшей профилактикой различных зависимостей, наркомании, депрессий, подростковой и молодежной преступности и других тяжелых явлений современной цивилизации.

Во многих школах США преподается self-science, наука о том, как обходится с собственными проблемами и собственной жизнью<sup>1</sup>. Например, ученики учатся понимать, что за гневом могут скрываться другие чувства, ревность, обида. Они учатся выражать свои чувства в словах, а также конструктивно обходиться с ним и возможными конфликтными ситуациями. Занятия проводятся в форме бесед, обсуждений или ролевых игр. В США и в других странах также разработаны программы обучения для родителей, направленных на то, чтобы они овладевали конструктивными моделями поведения в различных ситуациях, а также сознательно способствовали развитию эмоционального интеллекта у своих детей. Одну из таких программ мы кратко представим ниже. Гольман выступает за тесное сотрудничество с родителями и за широкое участие родителей в таких программах.

В Европе соответствующие качества называются *selbst-kompetenz* - „самокомпетентность”, которая включает в себя способность к компетентному обращению со своим рациональным, эмоциональным и витальным слоем личности, что тождественно ответственному отношению к собственной жизни.<sup>2</sup> В качестве ключевой компетентности самокомпетентность, тесно связанная с социальной компетентностью, должна являться существенной частью образования и воспитания детей и молодежи, необходимых для успешной и продуктивной жизни в условиях современной цивилизации.

На актуальность идей, высказанных Гольманом в его книге, указывают многие симптомы жизни нашего общества. Это не только рост проявлений жестокости среди детей, рост преступности среди подростков и молодежи, но статистика разводов, рост числа депрессий, алкоголизма и самоубийств.

Поведем итог. Существенным фактором успешности человека в жизни – в том числе и при обучении в школе - являются ряд способностей, отчетливо отличающихся от традиционной концепции интеллекта, ориентированной на логический, вербальный, математический интеллект. Эта совокупность способностей была изучена рядом психологов и нейрофизиологов и получила

---

<sup>1</sup> В новостях по РЭНТИВИ прошло короткое сообщение об “уроках счастья” в английских школах. На вопрос, заданный русскому ученику, в чем счастье, тот ответил: не в деньгах и не в карьере. Самое главное – это отношения, общение и друзья. К сожалению, нам не удалось найти дальнейшей информации об этой программе.

<sup>2</sup> В науке о менеджменте говорят о *самоменеджменте*, осознанном отношении и планировании собственной жизни.

название “эмоциональный интеллект”. Петер Соловей и другие сотрудники Yale–Universität выделили 5 основных областей эмоционального интеллекта, на основе которых были разработаны тесты, измеряющие уровень эмоционального интеллекта – коэффициент эмоционального интеллекта - EQ. Эмоциональный интеллект означает следующие способности:

- 1. Знание собственных эмоций.** Восприятие собственного состояния – узнавание своих чувств в момент их появления – это основа эмоционального интеллекта. Способность наблюдать свои чувства является решающей для понимания самого себя. Кто не способен замечать и узнавать свои чувства тот становится их рабом. Тот, кто знает свои чувства более успешен в жизни, более ясно понимает, что он действительно думает о своих личных решениях, от выбора спутника жизни до выбора профессии.
- 2. Конструктивно обходиться с эмоциями.** Способность так обходиться со своими чувствами, чтобы они были соразмерны ситуации; она основывается на способности к восприятию и распознаванию собственных чувств (пункт 1). Это значит, что человек способен успокоить самого себя, избавляться от чувств страха, мрачного, подавленного настроения, раздражительности и т.п. Тот, у кого не развиты эти способности будет постоянно бороться с тяжелыми переживаниями и эмоциональными проблемами; кто, напротив, обладает ими, тот гораздо быстрее восстанавливает свое стабильное эмоциональное состояние и более устойчив к неудачам и испытаниям.
- 3. Использовать эмоции в деле.** Поставить эмоции на службу достижения какой-либо цели является важным для нашего внимания, мотивации, успешной деятельности, креативности. Способность управлять эмоциями, не быть рабом спонтанных эмоциональных импульсов, уметь отказываться от немедленного результата в пользу долгосрочных целей – есть основа успеха любого рода деятельности. Кто способен на такого рода “подвижное” состояние, тот способен к большим достижениям и будет добиваться существенно больших и лучших результатов, чего бы он ни предпринимал.
- 4. Эмпатия.** Знать о том, что чувствуют другие люди – еще одна способность, которая строится на способности к самонаблюдению, являющаяся основой знания людей. За отсутствие эмпатии приходится дорого платить в социальной жизни. Кто умеет чувствовать состояния других людей будет легче воспринимать скрытые социальные сигналы, которые дают понять, что нужно или чего хочет другой человек. Такая способность особенно необходима во всех социальных профессиях. Она необходима учителям, врачам, медицинскому персоналу, но также менеджерам и всем, кто работает с людьми. Необходима она и родителям. Ибо эмпатия имеет глубокие корни в детском развитии и зависит от воспитания.
- 5. Способность к отношениям.** Искусство отношений во многом зависит от искусства понимания и обхождения с чувствами других людей, то есть от эмпатии. От наличия или

отсутствия этой способности зависит, как относятся к вам другие и насколько эффективно вам удастся наладить контакт с людьми, то есть социальная компетентность или некомпетентность. Люди, которые обладают такой компетентностью в высокой мере, способны объединять вокруг себя людей. Она являются социальными звездами.

Естественно, что чаще всего у нас одни способности развиты лучше, другие хуже. Однако, как показали данные исследований, способности являющиеся составной частью эмоционального интеллекта, поддаются развитию даже в зрелом возрасте. Поэтому начинать работу в данном направлении никогда не поздно.