

ТЕМАТИЧЕСКИЕ СООБЩЕНИЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ:
ИССЛЕДОВАНИЯ ФЕНОМЕНА

И.Н. АНДРЕЕВА

Рассматриваются определения и структура эмоционального интеллекта в рамках различных научных подходов к исследованию данного феномена; сопоставляются научный и популярный подходы к определению и развитию эмоционального интеллекта; обосновывается актуальность его изучения и развития.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект (EI, ЭИ), коэффициент эмоциональности (EQ), эмоциональная компетентность.

Проблема эмоциональной культуры человека оставалась актуальной на протяжении всей истории человеческого общества. Еще в Библии, в Книге Притчей, мы находим примеры эмоциональной мудрости человечества: «У глупого тотчас же выскажется гнев его, а благоразумный скрывает оскорбления» (12:15); «Иной пустослов уязвляет как мечом, а язык мудрых врачует» (12:18); «Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает» (15:1); «Долготерпеливый лучше храброго, а владеющий собой лучше завоевателя города» (16:32). Экклезиаст учит: «Сетование лучше смеха; потому что при печали лица сердце делается лучше» (7:3) [6].

Современные философы вслед за мыслителями древности подчеркивают актуальность проблемы развития *эмоциональной компетентности* — открытости человека своим эмоциональным переживаниям ([13], [23]), связывая ее возможности с гармоничным взаимодействием сердца и разума, аффекта и интеллекта. Приведем в подтверждение этого актуальное для темы нашего исследования высказывание Ошо (Раджниша): «Чтобы интеллект преобразовать в разум, абсолютно необходимо от-

крыть сначала свое сердце... Разум — это интеллект, настроенный в лад с вашим сердцем» [18; 314].

В отечественной психологии идея единства аффекта и интеллекта нашла свое отражение в трудах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева [9], [10], [14], [21]. Л.С. Выготский пришел к выводу о существовании динамической смысловой системы, представляющей собой единство аффективных и интеллектуальных процессов: «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 живой жизни...» [10; 21]. Единство аффекта и интеллекта, по мнению классика психологии, обнаруживается, во-первых, во взаимосвязи и взаимовлиянии этих сторон психики на всех ступенях развития, во-вторых, в том, что эта связь является динамической, причем всякой ступени в развитии мышления соответствует своя ступень в развитии аффекта. С.Л. Рубинштейн, развивая идеи Л.С. Выготско-

го, отмечал, что мышление уже само по себе является единством эмоционального и рационального [21].

Однако намеченные Л.С. Выготским подходы к пониманию единства аффекта и интеллекта в процессе развития человека пока не получили должной разработки. В подтверждение этого можно привести слова Д.Б. Эльконина о том, что до настоящего времени существенным недостатком рассмотрения психического развития ребенка является разрыв между процессами умственного развития и развития личности (в том числе и эмоционально-го) [12].

В современном обществе проблема компетентности в понимании и выражении эмоций стоит достаточно остро, поскольку в нем искусственно насаждается культ рационального отношения к жизни, воплощенный в образе некоего эталона — нестигаемого и как бы лишённого эмоций супермена. В то же время К.Д. Ушинский, подчеркивая социальный смысл эмоций, отмечал, что общество, заботящееся об образовании ума, совершает большой промах, ибо человек более человек в том, как он чувствует, чем как он думает [24]. Действительно, культ рациональности и высокий образовательный ценз непосредственно не обеспечивают гуманистическое мировоззрение и эмоциональную культуру человека.

По мнению Е.Л. Яковлевой, осознание собственной индивидуальности есть не что иное, как осознание собственных эмоциональных реакций и состояний, указывающих на индивидуальное отношение к происходящему [28].

Известно, что запрет на эмоции ведет к их вытеснению из сознания; в свою очередь, невозможность психологической переработки эмоций способствует разрастанию их физиологического компонента. В современном цивилизованном обществе постоянно растет число людей, страдающих неврозами. С особой силой и отчетливостью эмоциональные проблемы проявляются у людей с пониженным уровнем самоконтроля. Выйдя из-под контро-

ля сознания, эмоции препятствуют осуществлению намерений, нарушают межличностные отношения, не позволяют надлежащим образом выполнять служебные и семейные обязанности, затрудняют отдых и ухудшают здоровье [8], [17], [26].

Решению проблемы эмоциональных и психосоматических расстройств могла бы способствовать целенаправленная работа по развитию эмоциональной мудрости, той способности, которая в современных зарубежных и отечественных исследованиях называется *эмоциональным интеллектом* (*emotional intelligence*, EI) [1]–[5], [8], [15], [17], [27], [28], [34]–[43].

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Критики концепции эмоционального интеллекта приводят для обоснования своей позиции следующие аргументы. Во-первых, «интеллект» в данном случае является неуместной, вводящей в заблуждение метафорой, которую, для более точного выражения сути обсуждаемого феномена, следует заменить термином «компетентность»; во-вторых, интеллект определяется как способность, а «никаких сколько-нибудь уникальных способностей, связанных с эмоциями, не существует» [30; 434]; в-третьих, в представлениях об эмоциональном интеллекте эмоции подменяются интеллектом [11].

В самом деле, у внимательного читателя может возникнуть вопрос: не является ли термин «эмоциональный интеллект» противоречивым? Это так, если, согласно определенной традиции западной мысли, эмоции представляются как *вмешательство*, настолько *дезорганизирующее и разрушающее умственную активность*, что их нужно контролировать. В I в. до н.э. Публиус Сирус говорил: «Управляй своими эмоциями, в противном случае твои эмоции будут управлять тобой». Много позднее К. Юнг определял эмоции как сильное беспокойство, охватывающее индивида в целом. Современные сторонники данного подхода описывают эмоции как спонтан-

ную реакцию, главным образом внутреннюю, возникающую в результате нарушений аффективного регулирования. Они рассматривают эмоции в чистом виде как феномен, обусловленный полной потерей интеллектуального контроля и не содержащий в себе и следа сознательной цели. В рамках указанного подхода Р.С. Вудворт предположил, что в состав шкал для измерения IQ следует включать тесты, демонстрирующие, что человек не проявляет страха, гнева, неприятия или любопытства по отношению к тем вещам, которые возбуждают данные эмоции у ребенка [43].

По-видимому, в соответствии с этой традицией в отечественной психологии эмоциональный интеллект иногда понимается как некий дефектный компонент мыслительного процесса, снижающий объективность познания и отличающийся «ригидностью, косностью» [29]. Зачастую отечественные исследователи ограничиваются лишь констатацией наличия данного понятия ([7], [28]), не определяя его, не выделяя четко его структурные компоненты, что, возможно, связано как с семантической неоднозначностью понятия, так и с вытекающими отсюда проблемами операционализации эмоционального интеллекта.

В противоположность изложенной выше точке зрения в ряде современных зарубежных и отечественных теорий эмоция рассматривается как *особый тип знания* [28]. Психологи, принадлежащие к этому направлению, рассматривают эмоции как упорядоченную реакцию, которая с целью адаптации фокусирует когнитивную активность и последующие действия. Так, Р.У. Липер предположил, что эмоции являются первоначальными мотивирующими факторами, поскольку эмоциональные процессы позволяют побуждать активность, поддерживать ее и управлять ею. Действительно, слово «эмоция» произошло от латинского глагола *emovere*, что означает «двигаться» [17]. Эмоция — это средство, с помощью которого взаимодействуют тело и разум, они постоянно изменяются и «перемещаются»: *e-motion* (э-моция). Так,

если мы полностью функциональны и благополучны, эмоции позитивны, если нет — они «перемещаются» к негативному полюсу.

Дж. Мейер и П. Сэловей определяют эмоции как упорядоченные реакции, пересекающие границы многих психологических подсистем, включая физиологическую, когнитивную, мотивационную, эмпирическую (связанную с опытом). Это адаптивные реакции, которые могут потенциально быть причиной трансформации персонального и социального взаимодействия в обогащение опыта [40].

Наиболее распространенным определением интеллекта является определение Д. Векслера: интеллект — это совокупность способностей, или глобальная способность индивида действовать целеустремленно, мыслить рационально и эффективно общаться с окружением. По мнению Дж. Мейера, такое определение настолько расширено, что располагает к ограничению понятия.

Согласно представлениям Х. Гарднера о множественном интеллекте, данное психическое явление включает широкий круг способностей [32]. Модель интеллекта структурирует организацию этого пространства. Модель Х. Гарднера включает семь основных подвидов (форм) интеллекта, среди которых, наряду с традиционными вербальным и логико-математическим, присутствуют пространственный, музыкальный, телесно-кинестетический, межличностный (*interpersonal*) и внутриличностный (*intrapersonal*) интеллект. Межличностный интеллект, в свою очередь, включает способность наблюдать чувства других и использовать эти знания для прогнозирования их поведения. Один из аспектов личностного интеллекта также связан с чувствами и очень близок к тому, что Дж. Мейер, П. Сэловей и Д. Карузо называют эмоциональным интеллектом [32], [37], [40].

Одним из выделяемых Х. Гарднером типов интеллекта является *социальный интеллект*, определяемый как способность понимать людей и управлять ими. В ис-

следованиях было установлено, что социальный интеллект может быть отделен от общих академических способностей.

Эмоциональный интеллект рассматривается как подструктура социального интеллекта, которая включает способность наблюдать собственные эмоции и эмоции других людей, различать их и использовать эту информацию для управления мышлением и действиями [39].

Итак, эмоциональный интеллект не содержит в себе общие представления о себе и оценку других. Он фокусирует внимание на познании и использовании собственных и эмоциональных состояний и эмоций окружающих для решения проблем и регуляции поведения.

В соответствии с описанными выше подходами к пониманию эмоций (особый тип знания) и интеллекта (совокупность взаимосвязанных друг с другом умственных способностей) понятие *эмоциональный интеллект* определяется как:

- способность действовать с внутренней средой своих чувств и желаний [28], [30];
- способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза [41];
- способность эффективно контролировать эмоции и использовать их для улучшения мышления [38], [39];
- совокупность эмоциональных, личных и социальных способностей, которые оказывают влияние на общую способность эффективно справляться с требованиями и давлением окружающей среды;
- эмоционально-интеллектуальная деятельность [11], [17], [28], [37]–[40].

Обобщая данные определения, можно отметить, что индивиды с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают выраженными способностями к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, а также к управлению эмоциональной сферой, что обуславливает более высокую адаптивность и эффективность в общении.

В отличие от абстрактного и конкретного интеллекта, которые отражают закономерности внешнего мира, эмоциональный интеллект отражает внутренний мир и его связи с поведением личности и взаимодействием с реальностью. Конечный продукт эмоционального интеллекта — принятие решений на основе отражения и осмысления эмоций, которые являются дифференцированной оценкой событий, имеющих личностный смысл [11]. В конечном счете эмоциональный интеллект лежит в основе эмоциональной саморегуляции.

СТРУКТУРА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Первые публикации по проблеме эмоционального интеллекта принадлежат Дж. Мейеру и П. Сэловею, которые предложили первое определение эмоционального интеллекта и показали, что его можно измерить [38], [39]. Весьма популярная на Западе книга Д. Гоулмана «Эмоциональный интеллект» вышла только в 1995 г.

Согласно представлениям авторов оригинальной концепции эмоционального интеллекта Дж. Мейера, П. Сэловея, Д. Карузо, эмоциональный интеллект — это группа ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих. Структура эмоционального интеллекта, предложенная Дж. Мейером, П. Сэловеем, Д. Карузо в 1990 г., такова.

Оценка и выражение эмоций: собственных (вербальное или невербальное); других людей (невербальное восприятие или эмпатия).

Регуляция эмоций: собственных; других людей.

Использование эмоций: гибкое планирование; творческое мышление; переключение внимания; мотивация.

В дальнейшем эта структура была доработана. В настоящее время она включает четыре компонента, которые в совокупности описывают четыре сферы эмоциональных умственных способностей, а именно способности:

- безошибочно различать собственные эмоции и эмоции других людей;

- использовать эмоции для повышения эффективности мыслительной деятельности;

- понимать значение эмоций;

- управлять эмоциями [37].

Согласно усовершенствованной модели, эмоциональный интеллект включает в себя следующие ментальные способности:

- осознанная регуляция эмоций;

- понимание (осмысление) эмоций;

- ассимиляция эмоций в мышлении;

- различение и выражение эмоций.

Кратко охарактеризуем структурные компоненты эмоционального интеллекта и их значение в процессе межличностного взаимодействия.

1. *Осознанная регуляция эмоций.* Эмоциями невозможно управлять прямо, однако это можно сделать опосредствованно: через объект, потребность, знак. Начальный момент управления чувством — это расщепление монолитного недифференцированного аффекта (Я-чувство) на субъекта и его чувство, точнее говоря, это вычленение чувства в качестве отдельного объекта, а не свойства внешнего мира («Я испытываю страх, удовольствие», а не «Мир страшен либо приятен») [25].

Следующий этап управления эмоциями состоит в расширении или ограничении потока эмоциональной информации, к примеру, с помощью контролирующих мыслей. Так, защитная, ограничивающая эмоциональный опыт стратегия сопровождается мыслями типа «Не думай об этом», «Это не заслуживает моего внимания», «Я не реагирую» и т.п. Напротив, такие мысли, как «Узнай об этом побольше», «Открой себя для этого чувства» и пр. свидетельствуют об открытости сознания для потока эмоциональных переживаний. Установлено, что в этом случае люди способны сопереживать другим, понимать глубину их чувств, т.е. проявлять эмпатию в большей степени, чем тогда, когда механизм управления эмоциональным опытом действует в направлении его ограничения.

Хотя многие аспекты регуляции настроения возникают автоматически, определенный метаопыт эмоциональных состояний осознается, и он открыт для исследования. Метаопыт переживания настроений, сложившийся как результат обобщения многих ситуаций (какие настроения типичны, какие нет; какие настроения понимаемы, какие нет), снабжает человека данными для построения имплицитной теории о тех ситуациях, которые могут вызывать определенные настроения. Дж. Мейер приводит следующий пример: если во время танцев, к примеру, возникло приятное настроение, то в будущем танец с кем-либо может вызвать такое же настроение снова [39].

Можно регулировать настроение, ассоциируя себя с определенными людьми. Так, отождествляя себя с людьми, достигшими успеха в значимой для нас области, мы можем управлять негативными эмоциональными состояниями, такими как зависть. Человек стремится поддерживать позитивные настроения и избегать негативных, «подкрепляясь» информацией, которая способствует позитивным представлениям о себе. Кроме того, индивид может активно действовать на пользу другим для того, чтобы справиться с собственными негативными эмоциями. Эта «помощь в негативном эмоциональном состоянии» рассматривается как мотив альтруистического поведения [39]. Метаопыт настроения может воздействовать на выбор эмоциональных состояний через позитивное увеличение общего внутреннего опыта.

Постоянное сдерживание эмоций, как известно, способствует возникновению различных заболеваний, однако бесконтрольность эмоциональной экспрессии затрудняет межличностное общение. Кроме того, ограничивающая стратегия, вероятно, играет важную роль в создании необходимой мотивации, сдерживании импульсивного поведения [34].

Степень эмоциональной экспрессивности влияет на качество межличностных

отношений. Так, чрезмерная сдержанность приводит к тому, что человек воспринимается как холодный, равнодушный, высокомерный, что вызывает у окружающих удивление или неприязнь [16], [20].

2. *Понимание (осмысление) эмоций.* Переживание эмоции и ее название (определение) являются различными феноменами, которые могут быть эмпирически разведены, что имеет важное значение для эмоционального опыта субъекта и для его поведения. Называние (определение) эмоции рассматривается как результат конструктивных процессов, которые трансформируют перцептивные переживания во внутренний опыт, модифицируя их. В связи с этим можно привести три основные функции названия эмоций: закрепление опыта, межличностная коммуникация, эмоциональная экспрессия [26].

Способность выражать эмоции вербально зависит частично от способности ясно говорить о них. В этой связи распознавание эмоций является проблематичным для личностей с выраженной алекситемией. Термин «алекситемия» («чувство без слов») был введен американским психиатром Р.Е. Сифнеосом.

Предложено несколько психологических объяснений алекситемии. Среди них — возможное блокирование импульсов между левым и правым полушарием в мозолистом теле или нарушение связи между функционированием лимбической системы и высшей кортикальной активностью [39]. Существенными характеристиками алекситемии являются: трудности в идентификации и описании своих чувств; неспособность к дифференциации чувств и телесных ощущений; недостаток воображения, ригидность и конкретность [22].

Интересный пример алекситемии был обнаружен К. Голдберг в шекспировском «Гамлете». Главный герой много говорит, спорит с собой. Однако в противоположность назначению языка как носителя смыслов, выражающих намерения, желания и чувства человека, высказывания Гамлета не приводят к лучшему взаимопониманию и гармонизации отношений.

Слова, по сути, заменяют ему межличностные отношения. Причиной неспособности к близким эмоциональным отношениям (или страха перед ними), по мнению автора, является то, что в раннем детстве отец и сын не имели возможности или желания открыто выражать свои чувства и потребности с помощью значимых слов. Чувство стыда перед отцом в дальнейшем было перенесено на отношения с окружающими [33].

3. *Различение и выражение эмоций.* Различение эмоций связано с возможностями их выражения. С эволюционной точки зрения важно, чтобы люди имели возможность дифференцировать не только собственные эмоции, но и эмоции окружающих. Такие перцептивные способности обеспечивали успешную межличностную кооперацию.

Овладение языком эмоций требует усвоения общепринятых в данной культуре форм их выражения, а также понимания индивидуальных проявлений эмоций у людей, с которыми человек живет и работает. Однако различать эмоции труднее, чем их выражать. Различение эмоций связано также с уровнем развития эмпатии. Согласно К. Роджерсу, эмпатический способ общения с другой личностью имеет несколько граней. Он подразумевает вхождение в личный мир другого и пребывание в нем «как дома», постоянную чувствительность к меняющимся переживаниям партнера по общению. Это похоже на ситуацию, когда человек как бы временно живет другой жизнью, деликатно пребывает в ней без оценивания и осуждения, принимая то, что другой едва осознает. Однако при этом отсутствуют попытки вскрыть неосознаваемые чувства, поскольку они могут оказаться травмирующими. Быть эмпатичным означает быть ответственным, активным, сильным и в то же время — тонким и чутким [19].

Исследователи эмпатии отмечают ее зависимость от вспомогательных способностей, сходных с оценкой и выражением эмоций: умением понять точку зрения дру-

гого человека, точно идентифицировать эмоции других, испытывать те или иные соответствующие эмоции в ответ на эмоции других, общаться или действовать на основе этого внутреннего опыта [40].

Можно выделить следующие *причины трудностей в понимании* индивидуальных различий эмоций других людей: сосредоточенность на собственной личности, приводящая к неспособности замечать и правильно оценивать эмоциональное состояние других людей; чувство собственного превосходства; чувство тревоги, связанное с эмоциями других людей или собственными (тревога побуждает избегать всего того, что могло бы вызвать эмоции); какая-либо выгода от непонимания эмоций других людей [20].

Я. Рейковский приводит также следующие *причины трудностей в выражении эмоций*: отсутствие усвоения принятых в обществе форм выражения эмоций; боязнь выдать собственные чувства, связанная со страхом перед утратой самоконтроля или боязнью порицания со стороны окружающих (боязнь быть скомпрометированным, отвергнутым или осмеянным); врожденные факторы (хотя решающее значение принадлежит процессу научения); усвоение норм поведения, господствующих в семье и ближайшем окружении [20].

4. *Использование эмоций для повышения качества мыслительной активности.* Понимание единства рационального и эмоционального подтверждается данными клинических экспериментов [40], согласно которым осуществление эффективного или удовлетворительного процесса принятия решения невозможно, если мысль лишена эмоционального подкрепления. Можно предположить наличие в структуре эмоционального интеллекта эмоций, мотивирующих когнитивную деятельность, которая связана с эмоциональной сферой, точнее, с распознаванием, выражением, пониманием эмоций.

Эмоциональный интеллект EI не является чем-то кардинально отличным от того, что измеряется посредством IQ. Это

также ментальная способность, при помощи которой, однако, осуществляется переработка особого типа информации — информации эмоциональной [38]. Однако IQ и EI — два различных фактора жизненных достижений. Замечено, что люди с высоким IQ, но невысоким EI часто не в полной мере используют свой потенциал и теряют шансы на успех потому, что мыслят, взаимодействуют и общаются неконструктивно.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФЕНОМЕН НАУЧНОЙ И ПОПУЛЯРНОЙ ПСИХОЛОГИИ

В рамках представлений об эмоциональном интеллекте существует его популярная концепция (Д. Гоулман и другие), согласно которой эмоциональный интеллект определяется как перечень различных, порой весьма далеких друг от друга личностных особенностей, среди которых мотивация, оптимизм, настойчивость, сердечность и другие. Дж. Мейер относит такие расширительные определения эмоционального интеллекта к «смешанной модели», потому что здесь соединены вместе различные характеристики личности [36]. Он отмечает, что популярная модель эмоционального интеллекта включает в себе предположение о том, что можно предсказывать важнейшие жизненные достижения, используя списки качеств, которые, во-первых, значительно различаются у разных авторов, во-вторых, порой весьма далеки от понятий «эмоции» и «интеллект». Такие модели эмоционального интеллекта используются как привлекательная новая реклама для «старомодных» исследований личности. На основании расширительного толкования рассматриваемого понятия предлагаются коммерческие программы развития EI, якобы способствующие продвижению их участников к счастью, удовлетворенности и энергичности.

Эмоциональный интеллект преподносится как абсолютный ключ к успеху во всех сферах жизни: в школе, на работе, во

взаимоотношениях. Однако, по мнению Дж. Мейера, EI, возможно, является причиной всего лишь 1–10 % (согласно другим данным — 2–25 %) важнейших жизненных паттернов и результатов. Например, эмоциональный интеллект отрицательно коррелирует с проблемным поведением, таким как агрессия и употребление наркотиков [37], с высоким уровнем личностной тревожности у подростков [1] и положительно — с организаторскими способностями [2]. Это только один из многих факторов индивидуальности, причем, хотя он чаще действует как позитивный фактор, может в некоторых аспектах рассматриваться как негативный. К примеру, традиционные взгляды на эмоциональный интеллект могут приобретать манипулятивные коннотации, если упускается из виду тот факт, что анализ собственных эмоций или эмоций других людей позволяет регулировать поведение в более просоциальном стиле [37].

В противоположность распространенной точке зрения о том, что человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта всегда контролирует собственные эмоции, Дж. Мейер утверждает, что EI не зависит от эмоционального состояния. Человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта может быть грустным или подавленным, потому что имеет для этого причины, причем «выбираться» из негативного эмоционального состояния такой человек будет не обязательно быстро или легко. Печальными и подавленными люди будут во все времена — это часть человеческого существования [42].

Единственная позиция, по которой популярная и научная концепции эмоционального интеллекта пришли к согласию, заключается в том, что эмоциональный интеллект расширяет представления о том, что означает быть умным. Это значит, что в головах тех людей, которых принято относить к «романтикам», «очень чувствительным», «кровотокающим сердцам», имеет место серьезная обработка информации [36].

ВЫВОДЫ

Эмоциональный интеллект — устойчивая ментальная способность, часть обширного класса ментальных способностей; в частности, ЭИ может рассматриваться как подструктура социального интеллекта. Как ментальная способность, он является также частью более обширной группы свойств личности. Это один из многих факторов индивидуальности, скорее позитивных, чем негативных для межличностного взаимодействия.

В структуру эмоционального интеллекта входят способности к осознанной регуляции эмоций; пониманию (осмыслению) эмоций; ассимиляции эмоций в мышлении; различению и выражению эмоций.

В настоящее время существует потребность в дальнейшем исследовании феномена эмоционального интеллекта, его структуры, путей его развития, что откроет реальную возможность оптимизации взаимоотношений через более глубокое осознание эмоциональных процессов и состояний, возникающих между людьми в процессе межличностного взаимодействия. Развитие эмоционального интеллекта может рассматриваться как значимый фактор повышения психологической культуры общества в целом.

1. Андреева И.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностной тревожности в подростковом возрасте // Психологическое здоровье в контексте развития личности: Материалы республ. научно-практ. конф., 30–31 января 2004 г., г. Брест. Брест, 2004. С. 12–13.
2. Андреева И.Н. Взаимосвязь социальной компетентности и эмоционального интеллекта у подростков // Женщина. Образование. Демократия: Материалы 5-й Междунар. междисциплинарной научно-практ. конф. 6–7 ноября 2002 г., г. Минск. Минск, 2003. С. 194–196.
3. Андреева И.Н. Гендерные различия в сфере эмоционального интеллекта // Женщина. Образование. Демократия. Материалы 6-й Междунар. междисциплинарной научно-практ. конф., 19–20 декабря 2003 г., г. Минск. Минск, 2004. С. 147–149.
4. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Междунар. научно-практ. конф. 26–27 ноября 2004 г.,

- г. Смоленск: В 2 ч. Ч. 1. Смоленск: Изд-во СГПУ, 2004. С. 22–26.
5. Андреева И.Н. Развитие эмоциональной компетентности педагогов // Психология образования сегодня: теория и практика: Материалы Междунар. научно-практ. конф. Минск, 2003. С. 166–168.
6. Библия. Книги Ветхого Завета. М.: Рос. библейское об-во, 1994. С. 648–682.
7. Бабаева Ю.Д. и др. Эмоции и проблемы классификации видов мышления // Вестн. МГУ. Сер. 14. Психология. 1999. № 2. С. 91–96.
8. Вайсбах Х., Дакс У. Эмоциональный интеллект. М.: Лик Пресс, 1998.
9. Выготский Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века // Вопр. психол. 1968. № 2. С. 157–159.
10. Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. Т. 2. М.: Педагогика, 1982.
11. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. С. 242–244.
12. Кравцов Г.Г. Принцип единства аффекта и интеллекта как основа личностного подхода в обучении детей // Вопр. психол. 1996. № 6. С. 53–64.
13. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погорьша В.М. Межличностное общение. СПб.: Питер, 2001.
14. Леонтьев А.Н. Деятельность и сознание // Вопр. филос. 1972. № 12. С. 137–140.
15. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. «Емоційна розумність» як детермінанта успішної життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації // Вісник Дніпропетров. ун-ту. Педагогіка і психологія. 2000. Вип. 6. С. 3–7.
16. Обуховский К. Галактика потребностей. Психология влечений человека. СПб.: Речь, 2003.
17. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. М.: КСП+, 2003.
18. Ошо (Бхагаван Шри Раджниш). Библия Раджниша. Т. 3. Кн. 1. М., 1995. С. 316–318.
19. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Виллюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1993. С. 248–250.
20. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 1979. С. 133–179.
21. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1973.
22. Семенова Н.Д. Возможности психологической коррекции алекситимии // Телесность человека: Междисциплинарные исслед. М.: Филос. об-во СССР, 1991. С. 89–96.
23. Слепкова В.И., Liet T. De Vries-Geervilet. Развитие эмоциональной компетентности средствами психологического тренинга // Актуальные проблемы кризисной психологии: Сб. науч. тр. Минск, 1997. С. 130–137.
24. Спасибенко С.Г. Эмоциональное и рациональное в социальной структуре человека // Соц.-гуманитарные знания. 2002. № 2. С. 109–125.
25. Тхостов А.Ш., Колымба И.Г. Феноменология эмоциональных явлений // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1999. № 2. С. 3–14.
26. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Культура, эмоции и психическое здоровье // Вопр. психол. 1999. № 2. С. 61–74.
27. Чеботарь А.И. Эмоциональный интеллект как основа успешности жизнедеятельности человека // Вісник Дніпропетров. ун-ту. Педагогіка і психологія. 1999. Вип. 4. С. 129–134.
28. Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития // Вопр. психол. 1997. № 4. С. 20–27.
29. Ярчак М.Т. Чи існує емоційнальнае мысленне? // Адукацыя і выхаванне. 2002. № 7. С. 72–75.
30. Buck R. Motivation, emotion and cognition: A developmental-interactionist view // Strongman K.N. (ed.). International review of studies on emotion V.T. Chichester: Wiley, 1991.
31. Frujda N.H., Zammuner V.L. Etichettamento delle proprie emozioni // G. Ital. Psicol. 1992. V. 13. N 3. P. 389–423.
32. Gardner H. Multiple intelligences. N.Y., 1993.
33. Goldberg C. Why Hamlet could not love // Psychoanal. and Psychother. Intelligence. 1991. V. 9. N 1. P. 19–32.
34. Goleman D. Sex roles reign powerful as ever in the emotions // The New York Times. 1988.
35. Lopes P.N. et al. Emotional intelligence and social interaction // Pers. and Soc. Psychol. Bull. 2004. V. 30. P. 1018–1034.
36. Mayer J.D. Emotional intelligence: Popular or scientific psychology. [Electronic resource.] 2005. Mode of access: <http://www.apa.org/monitor/sep99/>
37. Mayer J.D. Emotional intelligence information. [Electronic resource.] 2005. Mode of access: http://www.unh.edu/emotional_intelligence/
38. Mayer J.D., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence // J. Pers. Assessment. 1990. V. 54. N 3, 4. P. 772–781.
39. Mayer J.D., Salovey P. Emotional intelligence. [Electronic resource.] 2005. Mode of access: http://www.unh.edu/emotional_intelligence/
40. Mayer J.D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence // Intelligence. N.Y., 1993. P. 433–442.
41. Salovey P., Mayer J.D. Some final thoughts about personality and intelligence // Stenberg J., Ruzlis P. (eds). Personality and intelligence. Cambridge: Cambr. Univ. Press, 1994.
42. The key to our emotions / Epstein R. (ed.). [Electronic resource.] 2005. Mode of access: <http://cmc.psychologytoday.com/articles>.
43. Woodworth R.S. Psychology. 4th ed. N.Y.: Henry Holt, 1940.