



1. НАУКА – ПРАКТИЦІ



Людмила Васильевна Буркова,
доктор педагогических наук,
профессор кафедры социальной работы
и педагогики открытого международного
университета развития человека «Украина»,
г. Киев, Украина

УДК 371.134: 3.16.2.00176

ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННАЯ ОСНОВА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ЧЕЛОВЕКА

Рассмотрен вопрос развития эмоционального интеллекта человека. Анализируются понятия «интеллект», «эмоциональный интеллект», «эмоции», «чувства», а также структура эмоционального интеллекта и основы для его развития в традиционной модели и на основе духовно-нравственных ценностей. Определен механизм развития эмоционального интеллекта на основе христианских духовно-нравственных ценностей.

Ключевые слова: интеллект, эмоциональный интеллект, эмоции, чувства, духовно-нравственная основа развития эмоционального интеллекта.

The article discusses the development of emotional intelligence of man. Analyzes the concept of "intelligence", "Emotional Intelligence", "emotions", "feelings", as well as the structure of emotional intelligence, and the basis for its development in the traditional model, and on the basis of spiritual and moral values. It determines the mechanism of emotional intelligence based on Christian moral values.

Key words: intelligence, emotional intelligence, emotions, feelings, spiritual and moral basis for the development of emotional intelligence.

Почему так важны исследования эмоционального интеллекта, его структуры и механизмов развития? Ведь еще совсем недавно (середина XX – начало XXI веков) приоритетность отдавалась изучению интеллекта как качества психики, состоящего из способности адаптироваться к новым ситуациям, способности к обучению на основе опыта, пониманию и применению абстрактных концепций и использованию своих знаний для управления окружающей средой. Интеллект определяют как общую способность к познанию и преодолению трудностей, объединяющую такие познавательные способности человека как мышление, восприятие, память, воображение, внимание, ощущения, воображение [1]. Исследователи обосновали коэффициент интеллекта IQ, определение которого позволяло выявить наиболее способных к успешному обучению, решению сложных задач в разных видах деятельности. Со временем они сделали вывод о том, что коэффициент IQ не дает полного представления об истинных умственных возможностях человека, и не отвечает на вопрос: «Почему

его высокий показатель не гарантирует успешности в деятельности?» Именно это подтолкнуло к более глубокому изучению свойств, видов интеллекта. В результате чего в 1983 г. вышла монография Говарда Гарднера «Структура разума. Теория множественного интеллекта».

Эта теория связывает интеллектуальные способности человека с его способностями, видами одаренности, что позволяет человеку быть более успешным в том или ином виде деятельности. Ученые, исследующие свойства интеллекта, примерно в то время, когда появилась «теория множественного интеллекта», установили, что наиболее эффективны в своей деятельности те специалисты, которые сочетают разум и чувства. То есть люди с высоким эмоциональным интеллектом эффективнее принимают решения, действуют в критических ситуациях и управляют подчиненными. Это способствует их росту по служебной лестнице, делает более успешными во многих сферах жизнедеятельности. Такое открытие привело к необходимости изучать не столько IQ, сколько свойства



эмоционального интеллекта (EI), коэффициент эмоционального интеллекта – EQ.

На сегодня общепризнанным в психологии является такое определение. *Эмоциональный интеллект* – это способности человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач [2]. В этом определении содержится ответ на поставленный выше вопрос. Однако возникают и другие вопросы. Для чего нужно решать практические задачи? Неужели ради материального благополучия? А если не только для этого, то, что в основе эмоционального интеллекта и каков механизм или механизмы его развития? На сегодня в науке нет однозначного ответа. Каждый исследователь предлагает свою модель. Попробуем проанализировать понятийный аппарат, найти механизмы развития эмоционального интеллекта и основу для этого процесса.

Термин «эмоциональный интеллект» впервые появился во второй половине XX в. в работе Майкла Белдока «Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication» (1964), а в 1966 г. в работе Б. Лойнера «Emotional intelligence and emancipation». А в 1990 г. вышла статья П. Сэловея и Дж. Майера «Эмоциональный интеллект», в которой было оформлено общепринятое понятие EI. В 1996 г. Рувен Бар-Он на собрании американской ассоциации психологов в Торонто представил свой новый тест EQ-i (Emotional Quotient Inventory) и ввел понятие эмоционального коэффициента. Тест состоит из перечня вопросов с целью определения коэффициента EQ. Эта разработка стала основой известной модели эмоционального интеллекта Бар-Она.

Существует несколько моделей эмоционального интеллекта, общим для которых является то, что выделенные качества, проявляющиеся у человека с эмоциональным интеллектом присущи лидерам. Так, модель эмоционального интеллекта Рувена Бар-Она охватывает: 1) *внутриличностную сферу*: *самоанализ*, *ассертивность* (самоутверждение), *независимость* (способность направлять и контролировать себя, стоять на ногах), *самоуважение* (способность признавать свои сильные и слабые стороны и быть хорошего мнения о себе, несмотря на слабости), *самореализацию* (способность реализовать собственный потенциал и быть удовлетворенным достижениями на работе и в личной жизни); 2) *межличностную сферу*: *эмпатия* (способность понимать, что другие люди могут чувствовать и думать), *социальная ответственность* (способность сотрудничать с другими людьми и быть полезным членом своей социальной группы), *межличностные отношения* (умение завязывать и поддерживать отношения, которые взаимно благотворны и отмечены способностью к компромиссам и чувству социальной близости); 3) *адаптивность*: *сфера приспособляемости* (способность быть гибким и реалистичным, а также решать ряд проблем по мере их возникновения), *понимание действительности*

(способность видеть вещи такими, какими они есть на самом деле), *гибкость* (способность согласовывать собственные чувства, мысли и действия с изменяющимися условиями), *умение решать проблемы* (способность определить проблему и затем перейти к созданию и выполнению эффективного, подходящего решения); 4) *управление стрессом*: *сфера умения справиться со стрессом* (способность выдерживать стресс и контролировать импульсы), *переносимость стресса* (способность оставаться спокойным и сосредоточенным, конструктивно противостоять неблагоприятным событиям и противоречивым эмоциям, не сдаваясь), *контроль над импульсами* (способность сопротивляться искушению или отложить порыв к немедленному действию); 5) *общее настроение*: *оптимизм* (способность поддерживать реалистичную положительную установку, особенно при неблагоприятных обстоятельствах), *счастье* (способность быть довольным жизнью, доставлять удовольствие себе и другим, с энтузиазмом предаваться увлечениям) [3].

Модель эмоционального интеллекта М. Майера и П. Сэловея включает: 1) точность оценки и выражения эмоций; 2) использование эмоций в мыслительной деятельности; 3) понимание эмоций; 4) управление эмоциями.

Модель эмоционального интеллекта Даниэля Гоулмана содержит: 1) самосознание, 2) контроль (ощущение реальности, самоконтроль эмоций, обуздание эмоций, умение сохранять спокойствие): открытость, адаптивность, воля к победе, инициативность, оптимизм, 3) социальная чуткость: сопереживание, деловая осведомленность, предупредительность, управление отношениями; 4) управление отношениями: воодушевление, влияние, содействие изменениям, урегулирование конфликтов, командная работа и сотрудничество [4].

Несмотря на внешнюю разность моделей, их объединяет понимание того, что эмоциональный интеллект это управление самим человеком проявляемыми им чувствами и эмоциями. Человек, способный проявлять оптимизм, более уверенный в себе, своих силах, возможностях и способен достигать значительных результатов и быть более успешным, нежели тот, у которого доминируют отрицательные чувства и эмоции.

Легко заметить, что в структуру эмоционального интеллекта включены не только *эмоции*, но и *чувства*, хотя они не являются одним и тем же. В психологической энциклопедии «Психология человека от рождения до смерти» (под ред. А. Реана) поданы следующие определения: «*Чувства* – переживание человеком своего отношения к удовлетворению или не удовлетворению высших, духовных, культурных потребностей», а «*Эмоции* – отношение человека к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного переживания». Можно дискутировать по вопросу направленности и отражения чувств и эмоций в определениях. Важно понять, что эмоции и чувства не одно и то же.



Не все эмоции могут отражать чувства человека. Эмоция в переводе с латинского языка означает – *потрясаю, волну*. А волнует человека только то, что находится в зоне его субъективного опыта, мировоззрения, понимания и знания. Они отражают субъективное оценочное отношение к происходящему и не всегда могут быть адекватными событию или явлению. Эмоции характеризуются тремя компонентами: 1) переживаемым или осознаваемым в психике ощущением эмоции; 2) процессами, происходящими в нервной системе; 3) эндокринной, дыхательной, пищеварительной и другими системами организма; наблюдаемыми выразительными комплексами эмоций на лице. Эмоции отличаются от других видов эмоциональных процессов, аффектов, чувств и настроений. Физиологически человек устроен так, что эмоциональные реакции опережают мыслительные процессы. Таким образом, можно говорить о том, что эмоция – это реакция человека на то, что касается зоны его лично значимых интересов. Несмотря на то, что существует 12 теорий эмоций: 1) эволюционная теория эмоций (Ч. Дарвин); 2) рудиментарная теория эмоций (Г. Спенсер и его ученики); 3) психоаналитическая концепция эмоций (З. Фрейд); 4) структурная теория эмоций Пейпеца; 5) соматическая теория эмоций Джемса-Ланге; 6) теория эмоций Кеннона-Барда; 7) активационная теория эмоций Линдсея-Хебба; 8) двухфакторная теория эмоций; 9) биологическая теория эмоций; 10) потребностно-информационная теория эмоций; 11) теория когнитивного диссонанса; 12) единая концепция сознания и эмоций, единого понимания природы эмоций пока еще недостаточно изучена, что затрудняет разработку психологической наукой механизмов управления поведенческими реакциями. Перечень этих теорий подтверждает не столько эволюцию теории, сколько говорит о сложности психического процесса, к которому традиционный научный подход, базирующийся на дифференциации, изучении сложных процессов и явлений как отдельно взятого элемента, вне системы, не может дать верного понимания. Следовательно, предлагаемые механизмы развития эмоционального интеллекта будут ошибочными.

Эмоции – внешне проявляемые переживания и чувства. То есть, можно говорить об эмоции как внешнем маркере чувств человека, например, радости, печали, страха, горя, гнева, счастья и др. Именно по эмоциям можно говорить об испытываемых чувствах человека. Следовательно, эмоции являются маркерами распознавания чувств. Эмоция может быть моментальной кратковременной реакцией человека, однако она отражает уровень самоконтроля человека, культуру его чувств, общий уровень культуры. Чувства – это более глубокий процесс, сопряженный не только с работой психических процессов, а и с работой души, духовной сферой. Не зря говорят о высоких чувствах и их антиподоле – низменных чувствах. Эмоции часто сопровождают чувства, но не всякое чувство внешне проявляется через эмоцию. Поскольку

эмоции являются более реактивным процессом, то ими управлять сложнее, чем чувствами, которые проходят определенные этапы развития от зарождения, к пику и стабильности либо спаду.

В традиционных научных подходах содержатся представления о структурах и особенностях протекания разных психических процессов. Углубление в психофизиологию человека, возможно, даст ответ на некоторые вопросы, связанные со структурой эмоционального интеллекта. Человек является очень сложным творением, а при всей внешней схожести еще и субъективным, индивидуальным существом. Каждый человек по-разному чувствует, и неодинаково эмоционально реагирует на одно и то же событие. Таким образом, сложно разработать единую модель развития эмоционального интеллекта, основанную на управлении эмоциями.

В исследованиях множественного интеллекта были обоснованы восемь его компонентов, основанных на видах деятельности человека. В его структуре выделяется социальный интеллект, который включает и эмоциональный интеллект. С нашей точки зрения, это отчасти очевидный факт, поскольку человек – социальное существо. Человек уже рождается в социуме, впитывает социальные правила и нормы, социализируется, адаптируется к изменяющимся социальным условиям, у него формируется на базе социального опыта и знаний мировоззрения, модели поведения, реакций на те или иные социальные изменения и прочее. Формируемые у него ценности накладывают отпечаток на модели поведения в обществе, разных социальных группах. Освоенные ценности оказывают значительное воздействие на проявление эмоционального интеллекта человека.

Таким образом, ценности человека являются основными параметрами не только его поведения в обществе, семье, но и формируют смыслы его жизни. Именно, выработанные смыслы жизни человека заставляют его действовать, реагировать. Так, если смыслом жизни человека является карьерный рост ради жизненного комфорта, удовольствий, то именно они будут вызывать определенную модель его поведения и влиять на развитие эмоциональных реакций. Логическое следование этим смыслам постепенно вырабатывают стиль поведения и даже устойчивую модель жизни. Любые негативные изменения в привычной комфортной для субъекта модели жизни и ее смыслов вносят дискомфорт, а значит, негативные эмоциональные реакции.

Тренинги, которые якобы обучают управлению эмоциями и развивают эмоциональный интеллект, на самом деле задействуют поведенческие реакции без глубокой проработки своих переживаний. Тогда ценность приобретенных знаний и навыков не помогут человеку в стрессовой ситуации. Так, известие о смерти близкого человека, может вызвать непредсказуемые эмоциональные реакции. Также ярко выраженную реакцию может иметь потеря материальных ценностей, которые приобретались «дорогой ценой»



или имеют жизненно важный смысл, известие человека о страшном диагнозе и прочее. Объяснение эмоциональной реакции находится, с нашей точки зрения, в понимании системы ценностей и парадигме их воспитания, опирающихся на формирование смысла жизни и осознанной, стратегически построенной модели поведения личностью.

В современном обществе система ценностей привязана к той социально-экономической идеологии, которая позволяет управлять человеком, привязывая его к сугубо материальным, то есть внешним и неустойчивым ценностям. А в мире с динамичным технологическим процессом, ориентированном пока еще на комфортность жизнедеятельности человека, вынуждает его быть рабом в гонке за этим комфортом. При этом утрачивается внутренний аспект развития человека.

Известно, что механизмы развития человека, его личности, в том числе и эмоционального развития, находятся внутри него. Управление чувствами и эмоциями возможно при сформированности такого внутреннего механизма. Развитие эмоционального интеллекта должно основываться на системе духовно-нравственных ценностей, формирующих осознанные, устойчивые и самоуправляемые модели поведения человека. Эта модель воспитания и развития личности не нова, однако постоянно либо отвергается, либо искажается социумом в попытке усовершенствовать, либо прикрыть истинность знания саморазвития человека. Это модель воспитания личности на основе христианских духовно-нравственных ценностей, дающих механизм управления чувствами, проработки эмоций.

В христианском учении эмоциональные реакции называют страстями, раскачивающими мысль, душу человека, под влиянием которых человек может совершать необдуманные действия и поступки – обидеть кого-либо, проявлять ненависть, зависть, осуждение, злословие, злость, взывать к памяти о прежних обидах, тщеславиться, обманывать, предавать и так далее. Подобные эмоции и чувства, как говорится в святоотеческом учении, побуждают человека к негативным действиям (словам, поступкам). Таким образом, упражняясь ежедневно в проявлении страстей, человек привыкает действовать в соответствии с укоренившейся моделью. Безусловно, при помощи специальных тренинговых занятий, его можно научить внешне управлять своим поведением. Однако, не изменившись внутри, внешне поведение не только будет выглядеть как акт лицемерия, неискренности, но в конечном итоге, приведет человека к внутреннему рассогласованию или конфликту в виде постоянной неудовлетворенности собой и жизнью.

Христианский подход дает механизм управления эмоциями. Суть этого механизма состоит в постепенном очищении от страстей: осознании своей греховности и желании избавиться от негативных эмоций, чувств (покаяние). *Покаяние* (от греч. *μετάνοια* – метанеремена ума, перемена образа мыслей. Покаяние – это не просто раскаяние. Иуда, предав Господа, впоследствии раскаялся, но покаяния не принес. Он

сожалел о том, что сделал, однако не нашел в себе сил ни испросить прощения у Господа, ни чем-то добрым исправить то зло, которое совершил. Он не сумел изменить свою жизнь, вступить на путь, на котором мог бы загладить прежние грехи. В этом отличие между ним и апостолом Петром. Тот тоже отрекся от Иисуса Христа, но всей своей последующей жизнью, подвигом исповедничества и мученичества доказал любовь к Богу и тысячекратно искупил свой грех.

Всетаки в один миг изменить образ мыслей, избавиться от страстей невозможно. Поэтому необходимо после покаяния себя обуздывать, сдерживать, контролировать, постепенно уменьшая тот негатив, которым страдает человек и приучая к мирному состоянию своего сердца, ума и души. При проявлении негативных эмоций, чувств, действий, следует оставить себя, попросить прощения (если мысленно это сделал, то и мысленно попросить прощения), пожелать человеку добра. Этот механизм требует от человека внимания к себе, собственным мыслям, чувствам, словам, действиям. Сначала работа идет с внешним проявлением своих эмоций, чувств и действий, а потом уже с мыслями.

Внешнее управление, также как и внутреннее изменение не происходит без знания законов духовной жизни, усвоения ее нравственной основы.

Основой слова «духовный» является категория «дух». Известно, что низменными страстями (эмоциями, чувствами, мыслями) руководит дух зла, противник Творца и творений Бога. Человек создан по образу и подобию Божьему, поэтому к нему особо негативное отношение, его жажда уничтожить противника Творца. Для этого сатана выбирает орудием действия других людей, пораженных страстями. И только последовательное воспитание духовно-нравственных ценностей, постоянное упражнение в них может помочь избавиться от пагубных для человека страстей. Христианская модель развития эмоционального интеллекта состоит в осознанном управлении мыслями, чувствами, действиями в соответствии с духовно-нравственными христианскими принципами жизни человека ради единственного смысла жизни – спасения души, в которой отпечатком сохраняется в вечности личность человека с приобретенными в жизни смыслами, эмоциями, чувствами.

Модели развития эмоционального интеллекта Рувена Бар-Она, Даниэля Гофмана в определенном смысле имеют составляющие христианского подхода, хотя в то же время они структурированы хаотично. Нет причинно-следственной связи работы с эмоциями и чувствами. Также они не имеют базовой духовно-нравственной составляющей, которая определяет содержание и направление работы субъекта с собственными эмоциями и чувствами. Для глубокого осознания своих эмоций, чувств, эмоциональных состояний, которые предлагаются в представленных моделях эмоционального интеллекта, необходимы нравственные, а лучше, духовно-нравственные критерии, которые служат основой и ориентирами для такого рода работы субъекта. В христианстве эти нормы



изложены в Заповедях Христовых в Новом Завете, которых намного больше десяти. Они выводят на ключевые критерии развития эмоционального интеллекта: терпение – смирение – смиренномудрие (то есть необходимость переносить все без гнева, осуждения, смущения, уныния), целомудрие, добротолубие, любовь к Богу, ближнему.

Как же этого достичь? В апостольском и святоотеческом учении говорится, что нет совершенных людей, но к совершенству следует стремиться. В книге А. Осиповна «Путь разума в поисках истины» есть следующие высказывания о Любви: «Святой Исаак Сирий, отвечая преподобному Симеону Чудотворцу, в частности, писал: “Нет способа возбудиться в душе Божественной любви... если она не препобедила страстей. Ты же сказал, что душа твоя не препобедила страстей и возлюбила любовь к Богу; и в этом нет порядка. Кто говорит, что не препобедил страстей и возлюбил любовь к Богу, о том не знаю, что он говорит. Но скажешь: не говорил я «люблю», но «возлюбил любовь”. И это не имеет места, если душа не достигла чистоты. Если же хочешь сказать это только для слова, то не ты один говоришь, но и всякий говорит, что желает любить Бога... И слово это всякий произносит, как свое собственное, однако же при произнесении таких спор движется только язык, душа же не ощущает, что говорит». Святитель Игнатий Брянчанинов, суммируя учение отцов по этому вопросу, пишет: «Преждевременное стремление к развитию в себе чувства любви к Богу уже есть самообольщение... Должно достигнуть совершенства во всех добродетелях, чтобы вступить в совершенство всех совершенств, в слияние их, в любовь» [6].

Когда человек понимает то, что с ним случается в жизни, это является ему уроком и упражнением для его самосовершенствования, и Господь его любит в любом состоянии, всегда поддержит, при обращении к нему за помощью. Тогда он переносит все скорби и тяготы спокойно, достигая благого состояния. А в спокойном расположении духа человек более собран, его ум работает в синергии с Божьей силой, и он достигает большего, чем используя лишь на собственную самость.

Вот что о духовной основе жизни пишет А. Осипов: «Духовная атмосфера – это своего рода маточный раствор, порождающий соответствующие кристаллы: философские, политические и другие системы и модели, идеи, настроения, отношение к людям, окружающему миру, чувства, желания, переживания и так далее. Правильная духовная жизнь несет в себе здоровую во всех пониманиях жизнь, здравую деятельность, то есть является источником того благоденствия, к которому естественно стремится каждый

человек и общество в целом. Напротив, искажение духа приводит столь же неотвратимо к разрушению всего строя жизни на всех ее уровнях – личном, семейном, общественном. Не случайно известная мысль: “дух творит себе формы”, стала классическим выражением соотношения между духовным состоянием человека и его деятельностью.

Понятие духовности неразрывно связано с другим, не менее емким, понятием – святостью. Оба они в настоящее время порождают немало дискуссий. Однако при достаточно большом разнообразии в их оценке, наибольший и вполне закономерный интерес вызывает то их понимание, которое было всегда присуще нашему народу, всю тысячелетнюю историю его государственного существования. А оно, как известно, было православным» [6].

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта, построенное на рассмотренных моделях абстрактного управления эмоциями и чувствами, не принесет желаемого результата, в отличие от модели, основанной на христианском подходе, в основе которого духовно-нравственное воспитание личности. Исходя из такого понимания развития эмоционального интеллекта, следует, что только специальная системная деятельность, которая длится всю жизнь, способствует его развитию, точнее саморазвитию, самосовершенствованию человека. На каждом возрастном этапе будут свои возрастные особенности такой деятельности. И совершенно понятно, что, чем раньше она начнется, тем успешнее будет жизнь человека.

Использованные лигатурные источники

1. Психологический словарь: Интеллект. Интеллектуальные процессы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psi.webzone.ru/st/042900.htm>. – Загл. с экрана.
2. *Гоулман Д.* Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта [текст] / Даниэль Гоулман. – М. : Альпина Паблишер, 2011. – С. 301.
3. *Steven J.* The EQ Edge: Emotional Intelligence and your success / Steven J. Stein, Ph.D and Howard E. Book, M. D. // Stoddart Publishing Co. Limited 2000. – P. 185.
4. *Гоулман Д.* Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки. – М. : Альпина Бизнес Букс, 2005. – С. 22–23.
5. Психологические теории эмоций [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>. – Загл. с экрана.
6. *Осипов А. И.* Путь разума в поисках истины / А. И. Осипов. – М. : Сергиев Пасад. – 9-е изд. – 2013. – С. 148.