

## ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ЛИЧНОСТИ

**Муротмусаев К.Б.**

Университет Ориентал Республики Узбекистан, кафедра «Педагогика непрерывного образования» к.м.н. доцент кафедры, Ташкент, Узбекистан.

**Хатамова Ф. И.**

Университет Ориентал Республики Узбекистан, кафедра «Педагогика непрерывного образования» ассистент кафедры, Ташкент, Узбекистан.

**Аннотация:** в статье подробно рассмотрены и описаны некоторые подходы к пониманию психофизиологической сущности эмоционального интеллекта.

**Ключевые слова:** эмоция, эмоциональный интеллект, психофизиология, осознание, управление, психология эмоции.

Понятие «эмоциональный интеллект» (EQ) было впервые введено в 1990 г. Дж. Майером и П. Саловеем, которые описывали эмоциональный интеллект как разновидность социального интеллекта, затрагивающую способность индивида отслеживать свои и чужие эмоции и чувства. Широкое распространение понятие «эмоциональный интеллект» получило благодаря работам американского психолога Д. Гоулмана, опубликованным в 1995 г., и смысл этого понятия сводился к тому, что эмоциональный интеллект есть способность человека истолковывать собственные эмоции и эмоции окружающих, с тем чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей.

Клинический психолог Рувен Бар-Он, который ввел аббревиатуру EQ, определяет эмоциональный интеллект как «набор когнитивных способностей, компетенций и навыков, которые влияют на способность человека справляться с вызовами и давлением внешней среды». В различных источниках «emotional intelligence» переводится как «эмоциональное мышление», «эмоциональная чувствительность», «эмоциональное сознание», «эмоциональный потенциал».

Более простое определение эмоционального интеллекта сводится к следующему: это интеллектуальное использование эмоций или ряд компетенций, или способностей, проявляющихся в том, насколько человек знает себя, управляет собой, знает других и управляет своими отношениями с другими [6].

Освещая эту тему с прикладной точки зрения, имеет смысл говорить об эмоциональной компетентности, а не об эмоциональном интеллекте. По мнению Д. Гоулман, эмоциональная компетентность — это не что иное, как социальная компетентность или навык отношений, т.е. умение налаживать взаимоотношения с другими людьми таким образом, чтобы это было выгодно для обеих сторон [6].

Интегрированная концепция эмоционального интеллекта предлагает большие возможности для описания диспозиции личности. Другими словами, если компетенция — это «основная характеристика личности, которая способствует эффективной или превосходной работе», то эмоциональная компетенция — это способность распознавать, понимать и использовать эмоциональную информацию о себе или других, которая опосредует эффективную или превосходную работу.

Эмоциональный интеллект сам по себе может и не являться надежным предсказателем успешности в работе, однако определенный его уровень служит основой для обучения конкретным компетенциям, которые необходимы для достижения успеха.

Рассмотрим некоторые сущностные аспекты понятия «эмоциональный интеллект» с точки зрения психологии и психофизиологии. В общем плане в психологии и психофизиологии указанное понятие вызывает неоднозначное отношение, так как не отражает ту сущность феномена эмоционального интеллекта, которую вкладывает в него традиционная психология.

Классическая психология приписывает эмоциям функцию организатора нестереотипного целенаправленного поведения [2]. Эмоция обладает способностью к координации и сочетанию ряда единичных процессов чувствительности в целенаправленный поведенческий акт. Поэтому не случайно в последнее время в психологической литературе используется термин «эмоциональная регуляция».

Н.В. Витт рассматривает эмоциональную регуляцию в двух планах — осознанном и неосознанном [3].

Осознанный план эмоциональной регуляции является результатом проявления стабильного эмоционального отношения человека к объектам и отражает индивидуальные особенности управления «сверху» (т.е. самим субъектом) внешней выраженностью этого отношения и его флуктуацией, вызываемых и ранее пережитыми, и актуальными эмоциональными состояниями[11].

Неосознанный план эмоциональной регуляции, обусловленный первичной пристрастностью человека и его актуальными эмоциональными состояниями, получает непосредственную выраженность в эмоциональной окраске процесса и результатов деятельности. В то же время, как справедливо отмечает К. Изард, эмоциональная система редко функционирует независимо от других систем — некоторые эмоции или комплексы эмоций практически всегда проявляются во взаимодействии с перцептивной, когнитивной и двигательной системами.

Участие эмоций в управлении поведением и деятельностью человека признано большинством психологов, что нашло свое отражение в мотивационной теории эмоций, которая отстаивает функциональное единство эмоциональных и мотивационных процессов.

В соответствии с одним из рассматриваемых этой теорией положений, желания являются разновидностью эмоций, а эмоции выполняют побуждающую поведение функцию. Такая позиция сформировалась потому, что человеку трудно распознать подлинные причины своего поведения, в то время как эмоции, сопровождающие процесс мотивации, отчетливо переживаются и именно ими человек реально руководствуется в жизни. По С.Л. Рубинштейну, эмоции являются субъективной формой существования потребностей (мотиваций).

С учетом сказанного становится понятным желание специалистов, занимающихся психологией менеджмента, взять на вооружение столь мощный аппарат управления человеческим капиталом, как их эмоции. М. Ка де Ври, один из авторов понятия «эмоциональный интеллект», считает, что эмоциональный потенциал — это понимание мотиваций своих и других людей. Он является важнейшим фактором в изучении вопроса лидерства, так как познание и аффект определяют поведение и действие. Причина столь большой

значимости поведения лидера в немалой степени зависит от устройства человеческого мозга, в частности, от активности лимбической системы. Последняя является открытой системой, т.е. зависит от состояния внутренней и внешней среды организма.

Открытость лимбической системы ученые характеризуют как межличностную лимбическую регуляцию, с помощью которой человек передает сигналы, способные изменить функцию сердечно-сосудистой системы, гормональной активности, характер иммунной защиты и т.д.

С точки зрения психофизиологии эмоции — объективно существующие явления природы, которые сопровождают нашу жизнь и помогают нам наиболее быстрым образом определять полезность и вредность сложившихся в данный момент внешних или внутренних ситуаций.

Эмоции имеют подчеркнуто субъективный характер, поэтому они долгое время оставались прерогативой психологической науки, «поэтому совершенно естественным следует признать стремление физиологов мобилизовать все ресурсы современного объективного физиологического исследования для раскрытия тех процессов, которые сопутствуют эмоциональным разрядам и для решения проблемы рождения субъективного на основе процессов, происходящих в мозге и в организме» [1].

В настоящее время не существует единой общепризнанной научной теории эмоций, а также точных данных о том, в каких центрах и каким образом эти эмоции возникают и каков их нервный субстрат.

Как свидетельствуют результаты нейропсихологических исследований, потребности, мотивации и эмоции имеют разный морфологический субстрат.

Вся совокупность имеющихся в настоящее время данных свидетельствует о том, что ключевой структурой для реализации наиболее древней подкрепляющей функции эмоций для решения универсальной поведенческой задачи максимизации/минимизации возникшего эмоционального состояния — приближения или избегания — является гипоталамус.

Миндалина — следующая структура, входящая в лимбический мозг, вовлекается в процесс организации поведения на сравнительно поздних его этапах, когда актуализированные потребности уже сопоставлены с перспективой их удовлетворения и трансформированы в соответствующие

эмоции. Что касается прогнозирования вероятности удовлетворения потребности (вероятности подкрепления), оно реализуется «информационными» структурами мозга — гиппокампом и фронтальными отделами коры.

Способность гиппокампа реагировать на сигналы маловероятных событий позволяет рассматривать его как ключевую структуру для реализации компенсаторной (замещающей недостаток информации) функции эмоций. В отличие от гиппокампа, вторая «информационная» структура мозга — фронтальная новая кора — ориентирует поведение на сигналы высоковероятных событий.

Мозговая организация эмоций многоуровневая: лимбическая система связана с ассоциативными областями неокортекса — лобной и височной долями. С лобной корой лимбическая система находится в реципрокных отношениях, из чего следует, что управлять эмоциями практически невозможно, по крайней мере до тех пор, пока не сформируются третичные поля.

По поводу ограниченных возможностей лобной коры управлять эмоциями И.П. Павлов говорил, что кора — это зрячий карлик на плечах слепого великана.

Любая эмоция представляет собой сложную интегрированную психофизиологическую систему (состояние), включающую в себя специфические проявления подсистем.

Как указывал Н.Д. Левитов, всякое состояние является как переживанием субъекта, так и деятельностью различных его функциональных систем.

Подводя итог сказанному, можно заключить, что эмоции — это очень важная составляющая часть сложной многоэлементной структуры способностей, названных рядом авторов эмоциональным интеллектом. М. Ка де Ври выделяет три компонента эмоционального интеллекта, которые формируют эмоциональный потенциал: способность активно слушать, понимать невербальную коммуникацию и адаптироваться к широкому спектру эмоций.

Д. Гоулман выделяет четыре главные составляющие эмоционального интеллекта: самосознание, самоконтроль, эмпатия, и навыки отношений.

Самоконтроль — это следствие самосознания. Человек, которому свойственна эта черта, способен управлять эмоциями (речь идет о внешних проявлениях эмоций). Навыки отношений или социальная компетентность — это умение налаживать взаимоотношения с другими людьми таким образом, чтобы было выгодно для обеих сторон.

Эмпатия — еще одна составляющая эмоционального интеллекта, как пишет Д. Гоулман, «это способность „вживания“ в другого. Если Вы способны впрыгнуть“ в шкуру собеседника и лучше, чем он сам мог бы это выразить, понять, чего же он от Вас ждет, — успех обеспечен». Стернберг эмоциональный интеллект называет интеллектом успешности.

В заключение отметим, что в наиболее разработанном виде эмоциональный интеллект представлен в модели, созданной Д. Гоулманом, Э. Макки и Р. Бояцисом, включающей 18 компетенций, разбитых на четыре группы: самосознание (распознает внутренние состояния, предпочтения, ресурсы и интуиция), самоорганизация (управляет внутренними состояниями, импульсами и ресурсами), социальная чуткость (отражает то, как человек управляет своими отношениями и пониманием чувств, потребностей и проблем других), управление взаимоотношениями (навык и опыт в стимулировании желательных реакций).

Рассматривая понятие эмоционального интеллекта, Д. Гоулман предложил добавить еще один элемент в структуру индивидуальности — физиологический уровень, который отражает данные исследований психологических состояний и поведения в психо и нейрофизиологии (роль нервной и эндокринной систем организма) [6]

Объединение физиологического уровня с психологическим и поведенческим способствует лучшему и всестороннему пониманию поведения человека. Например, в основе сильной мотивации лежит как сам мотив, так и активация автономной нервной системы. Когда сильный мотив подавляется высоким уровнем самоконтроля, человек начинает испытывать стресс, усиливающийся по мере возбуждения симпатической нервной системы.

Таким образом, проблема эмоционального интеллекта, возникшая на стыке психологии мышления, психологии эмоций, психофизиологии, свидетельствует о возрастающей необходимости исследования

взаимодействия психических процессов и влияния этого взаимодействия на функционирование личности.

И если в психологической науке долгое время доминировала аналитико-когнитивная парадигма изучения психических процессов, выделяющая когнитивные, эмоциональные, волевые и мотивационные процессы как относительно независимо и автономно функционирующие системы, то теперь назрела необходимость дополнить ее регулятивно-синтетической парадигмой, т.е. перейти от аналитического подхода к синтетическим установкам на изучение процессов, являющихся одновременно и когнитивными, и регулятивными.

С этой точки зрения эмоциональный интеллект является одновременно когнитивным и регулятивным феноменом.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин П.К. Психология эмоций. — М., 1984.
2. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. — М.: Изд-во МГУ, 1976.
3. Витт Н.В. Эмоциональная регуляция речевого поведения // Вопросы психологии. — 1981. — № 4. — С. 60—69.
4. Витт Н.В. Эмоциональная регуляция в речемыслительных процессах // Психологический журнал. — 1986. — № 3. С. 52—61.
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. — М., 1995.
6. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2005.
7. Изард К. Психология эмоций. — СПб.: Питер, 2000.
8. Карпов А.В., Петровская А.С. Проблема эмоционального интеллекта в парадигме современного метакогнитивизма // Вестник интегративной психологии. — 2006. — № 4.
9. Муротмусаев К.Б., Умаров Б.М., Хайдаров Х.К. “Психологические особенности эмоционального интеллекта в лидерской деятельности”. Таълим ва инновацион тадқиқотлар (2022 йил №11) 291-301 стр. Тошкент

10. Bar-On R. Emotional intelligence inventory (EQ-i): Toronto, Canada, Multi-Health Systems, 1997.
11. Mayer G.D., Salovey H., Caruso D. Models of Emotional Intelligence in R.G. Sternberg: Handbook of Human intelligence, (2<sup>nd</sup> ed), pp 396—420, New York Cambridge.



---

# Research Science and Innovation House

