Содержание

[Введение 2](#_Toc7531251)

[1.Понятие и структура эмоционального интеллекта 4](#_Toc7531252)

[1.1 История становления понятия эмоционального интеллекта в зарубежной и отечественной психологии 4](#_Toc7531253)

[1.2. Структура эмоционального интеллекта 9](#_Toc7531254)

[2.Анализ психологического интеллекта как психологического феномена 13](#_Toc7531255)

[2.1.Эмоциональный интеллект в современной психологии 13](#_Toc7531256)

[2.2.Эмоциональный интеллект как психологическая категория 19](#_Toc7531257)

[Заключение 27](#_Toc7531258)

[Список литературы 29](#_Toc7531259)

# Введение

Актуальность данной работы состоит в том, что в последние десятилетия в психологии, как отечественной, так и зарубежной, стало больше уделяться внимание изучению эмоциональной сферы человека. Сложилось четкое убеждение, что односторонняя интеллектуализация психики – фактор дисгармонии и нарушенного функционирования. Своего рода венцом этих изысканий стало понятие об эмоциональном интеллекте, которое было сформулировано в американской психологии именно как противовес традиции IQ и во многом носило «коммерческий» характер. Последнее обстоятельство исходит из того, что эмоциональный интеллект изначально подняли как знамя успешности и психологического благополучия человека.

Выполняя эту роль, понятие обречено было наполниться бесконечным перечнем всего того, на что способен человек в плане хорошо развитой эмоциональной сферы.

Фило- и онтогенетически эмоциональный интеллект является эмоциональной предформой мышления, т.е. некогнитивной способностью, позволяющей решить задачу. По мере онтогенеза, к возрасту 4-5 лет, линия эмоционального развития в основном складывается, и вперед вырывается линия развития интеллекта. В этот период происходит замещение чувственной основы восприятия и мышления средствами абстрактного интеллекта. После этого конструктивным функциям эмоций отводится роль вспомогательных, а ведущими они становятся в экстремальных ситуациях, где когнитивный ресурс недостаточен.

Целью данной работы было изучение эмоционального интеллекта.

Задачи работы следующие:

- рассмотреть сущность эмоционального интеллекта и история изучения вопроса;

- изучить развитие модели эмоционального интеллекта;

Объектом работы является эмоциональный интеллект. Предметом – эмоциональный интеллект как психологический феномен.

Структурно работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

# 1.Понятие и структура эмоционального интеллекта

## 1.1 История становления понятия эмоционального интеллекта в зарубежной и отечественной психологии

«В зарубежной истории изучения ЭИ в XX—XXI вв. Дж. Мейер выделяет пять периодов: 1) в 1900—1969 гг. исследования эмоций и интеллекта были относительно обособлены; 2) в 1970—1989 гг. в центре внимания исследователей находилось взаимное влияние когнитивных и эмоциональных процессов; 3) в период 1990—1993 гг. ЭИ был определен в качестве предмета психологического исследования; 4) в 1994—1997гг. концепт был популяризирован; 5) с 1998 г. по настоящее время происходит прояснение сущности феномена»[11, с. 84] .

Для первого периода, было характерно, то, что появились первые тесты вербального и логического интеллекта и начинает излучаться социальный интеллект, но следует отметить, что концепция изучения интеллекта когнитивная. Разрешается проблема, что первично – эмоции или физиологические реакции организма человека.

Представитель этого периода Ч. Спирмен, автор двухфакторной модели интеллекта (1927). Где, по его мнению, «g отражает уровень ментальной энергии, присущий данному индивиду, а s отражает естественную предрасположенность, талант благодаря которым ментальная энергия может быть приложена к конкретным формам взаимодействия» [12, с. 84].

Однако следовало бы обозначить более раннюю работу Р. Торндайка 1920 году, которая предвосхищала открытие ЭИ. Р. Торндайк впервые выделил такую часть общего интеллекта, как социальный интеллект —«способность понимать других и действовать или вести себя мудро по отношению к окружающим» [3, с. 30].

Неправильно было бы не сказать о Д. Векслере, который настаивал о существовании неинтеллектуальных аспектов, под которыми он понимал «не только общую работоспособность психики, но и ее аффективно-регулятивные компоненты, благодаря которым человек на протяжении более длительного времени удерживается в сфере значимой для него проблемы» [12, с. 85].

В 1960-е гг. возникают когнитивистские теории эмоций. Наиболее известная из них, когнитивно-физиологическая была разработана С. Шехтером. «В соответствии с этой теорией на возникновение эмоций, наряду с воспринимаемыми стимулами и порождаемыми ими физиологическими изменениями в организме оказывают влияние прошлый опыт человека и оценка им наличной ситуации сточки организации зрения имеющихся в организации данный момент потребностей организации и интересов. По организации мнению С.Шехтера, каждая эмоциональные состояния — каждая это результат взаимодействия каждая двух компонентов: активации каждая (arousal) и заключения при том человека о причинах при том его возбуждения на при том основе анализа ситуации, при том в которой появилась при том эмоция» [14, с. 120].

Для организации второго периода, характерен организации растущий интерес к организации изучению взаимодействия эмоций организации и мышления. Так, организации в когнитивной концепции организации Р. Лазаруса «центральной является идея фактически о познавательной детерминации фактически эмоций. Когнитивное опосредствование фактически рассматривается как необходимое фактически условие для появления фактически эмоций. В концепции фактически Р. Лазаруса главными являются два при том положения:1) каждая эмоциональная при том реакция, независимо от при том ее содержания, есть при том функция особого рода при том познания или оценки; при том 2) эмоциональный ответ при том представляет собой некий при том синдром, каждый из при том компонентов которого отражает при том какой-либо важный момент при том в общей реакции. при том Схема возникновения эмоции, при том по мнению авторов при том концепции, выглядит следующим при том образом: восприятие — при том первичная оценка — при том исследовательская активность — при том (личное значение эмоций при том в оцениваемой ситуации) при том — вторичная оценка при том — тенденция к при том действию — эмоция при том как проявление тенденции при том в переживании, физиологических при том изменениях и моторных при том реакциях» [12, с. при том 86].

«В клинической практике при том исследовались трудности выражения при том эмоций пациентами. В при том 1973 г. П. при том Сифнеосввел термин фактически «алекситимия» и описал однако состояние, по например сути противоположное эмоциональному например интеллекту. Алекситимия связана с низким например уровнем способностей к например определению чувств, их например различению, трудностями в например отображении чувств и например в описании их например окружающим людям» [12, например с. 86].

Введению понятия особенно  ЭИ способствовали достижения особенно  в ряде смежных особенно  областей знания.

«Х. Гарднер предлагает критерии, однако которым должен соответствовать однако каждый вновь определяемый однако вид (форма) интеллекта: однако каждая форма интеллекта однако должна иметь свою однако систему знаков (числовых, однако языковых); должны быть однако получены доказательства того, однако что она опирается однако на собственную систему однако основных операций или однако функций; необходима информация однако об отдельных людях, однако обладающих исключительным объемом однако данной формы интеллекта» однако [13, с. 26].

В однако теории Р. Стенберга интеллект рассматривается каждая как информационная система, каждая которая служит приспособлению каждая человека к окружающей каждая среде. Согласно его теории в организации которой подчеркивается связь организации интеллекта с тремя организации процессами жизнедеятельности человека:

«• при том метакомпоненты, совершенно  регулирующие процесс совершенно  решения проблемы совершенно  и включающие совершенно  ее определение, совершенно  выделение этапов совершенно  в процессе совершенно  решения и совершенно  заключение об совершенно  окончательном решении;

• исполнительные тогда компоненты — процессы, тогда связанные с актуальным тогда решением конкретной проблемы, тогда в том числе тогда путем ее трансформации;

• фактически компоненты приобретенных знаний, фактически обусловленные спецификой обучения фактически и полем полезных фактически на будущее сведений» фактически [12, с. 88].

В однако 1985 г. Р. однако Бар-Он вводит каждая понятие «коэффициент эмоциональности» каждая и предлагает анкету каждая (EQ-i) для его каждая измерения.

Предпосылки введения понятия фактически ЭИ в 1980-е фактически гг. возникают и фактически развиваются в смежных фактически областях знания.

«Косвенными предпосылками допустим «смешанных моделей» ЭИ допустим послужили, на наш допустим взгляд, концепция самоэффективности А. Бандуры, допустим теория самоактуализации А. Маслоу, особенно  представления о важности особенно  эмоциональной жизни в особенно  клиенто-центрированной терапии каждая К. Роджерса, тогда в которых подчеркивается тогда значимость умения людей тогда осознавать свои способности тогда и эффективно управлять тогда своим поведением в тогда соответствии со знанием тогда о сильных и тогда слабых сторонах своей тогда индивидуальности» [12, с. тогда 88].

Началом третьего периода, организации можно считать публикацию организации их работы, в организации которой была представлена организации «наиболее известная в организации научной психологии модель организации ЭИ была разработана организации Питером Сэловеем и Джоном Мэйером; ими же допустим был введён в допустим психологию и сам допустим термин "эмоциональный интеллект". допустим Первоначальный вариант этой допустим модели был предложен допустим в 1990 году. допустим Они определили ЭИ допустим как «способность отслеживать допустим собственные и чужие допустим чувства и эмоции, допустим различать их и допустим использовать эту информацию допустим для направления мышления допустим и действий». ЭИ допустим трактовался как сложный допустим конструкт, состоящий из допустим способностей трёх типов: допустим (1) идентификация и допустим выражение эмоций, (2) допустим регуляция эмоций, (3) допустим использование эмоциональной информации допустим в мышлении и допустим деятельности. Каждый тип допустим способностей состоит из допустим ряда компонентов. Способность допустим к идентификации и допустим выражению эмоций делится допустим на два компонента, допустим один из которых допустим направлен на свои, допустим а другой - допустим на чужие эмоции. допустим В первый компонент допустим включаются вербальный и допустим невербальный субкомпоненты, а допустим во второй - допустим субкомпоненты невербального восприятия допустим и эмпатии. фактически Регуляция эмоций состоит фактически из двух компонентов: фактически регуляция своих и фактически чужих эмоций. Третий фактически тип способностей, связанный фактически с использованием эмоций фактически в мышлении и фактически деятельности, включает компоненты фактически гибкого планирования, творческого фактически мышления, перенаправленного внимания фактически и мотивации» [5, фактически c.29].

Для четвертого период, например принял необычный поворот например событий, тема ЭИ например стала очень популярной. например В 1990-е годы например появились также другие например модели, представляющие несколько например иной взгляд на например ЭИ. Наиболее известный например является, пожалуй, модель например Д. Гоулмена.

«Д. совершенно  Гоулмен (Goleman, например 1995) основал свою например модель на ранних например представлениях Сэловея и однако Мэйера (Salovey, Mayer, даже  1990), но добавил даже  к выделенным особенно  ими компонентам ещё особенно  несколько, а именно особенно  энтузиазм, настойчивость и особенно  социальные навыки. Тем особенно  самым он соединил особенно  когнитивные способности, входившие особенно  в модель Сэловея и Мэйера, с личностными тогда характеристиками. Благодаря популярности тогда книги Гоулмена "Эмоциональный интеллект" его даже  модель приобрела большую даже  известность не только даже  среди психологов, но даже  и в более даже  широких кругах» [5, даже  c.30].

Пятый совершенно  период, начался совершенно  с 1998 совершенно  г. по совершенно  настоящее время совершенно  предлагается множество совершенно  вариантов усовершенствования совершенно  концепции ЭИ совершенно  совместно с совершенно  внедрением новых совершенно  методик его совершенно  измерения; появляются совершенно  первые рецензированные совершенно  научные статьи совершенно  по данной совершенно  теме.

В отечественной каждая психологии идея особенно  аффекта и интеллекта особенно  не является новой. особенно  Идея Л.С. Выгодского получила развитие даже  в трудах А.Н. даже  Леонтьева. «Данный автор даже  писал о необходимости даже  различать сознаваемое объективное даже  значение и его даже  значение для субъекта даже  (личностный смысл). Смысл даже  создает пристрастность человеческого даже  сознания. «То, что даже  мы называем переживаниями, даже  суть явления, возникающие даже  на поверхности системы даже  сознания, в форме даже  которых сознание выступает даже  для субъекта в даже  своей непосредственности»» [12, даже  с. 90].

С.Л. Рубинштейн: фактически «Эмоциональность, или аффективность, — это каждая всегда лишь одна, каждая специфическая сторона процессов, каждая которыми в действительности каждая являются вместе с каждая тем познавательными процессами, каждая отражающими — пусть каждая специфическим образом — каждая действительность. Эмоциональные процессы, каждая таким образом, никак каждая не могут противопоставляться каждая процессам познавательным как каждая внешние, друг друга каждая исключающие противоположности. Сами каждая эмоции человека представляют каждая собой единство эмоционального каждая и интеллектуального, так каждая же как познавательные каждая процессы обычно образуют каждая единство интеллектуального и каждая эмоционального» [12, с. каждая 90].

Определенный совершенно  вклад в совершенно  развитие представлений совершенно  о взаимосвязи совершенно  нейрофизиологических, аффективных совершенно  и когнитивных совершенно  процессов внес совершенно  А.Р. Лурия — основоположник однако отечественной нейропсихологии.

Также Б.В. совершенно  Зейгарник, которая совершенно  подчеркивала, что совершенно  не существует совершенно  мышления, оторванного совершенно  от мотивов, совершенно  стремлений, установок, совершенно  чувств человека, совершенно  т.е. от совершенно  личности в совершенно  целом.

«В отечественной психологии при том аналогом термина «эмоциональный при том интеллект» можно считать при том понятие «эмоционального мышления», при том изучением которого занимался при том О.К. Тихомиров. Описывая при том специфику эмоционального мышления, при том он отмечал, что при том эмоциональные состояния включены при том в процесс решения при том задач» [12, с. при том 90].

В последнее время в отечественной психологии, это явление при том давно замечено, и при том имеет иные обозначения: при том «смысловое переживание», «обобщение при том переживаний», «интеллектуализация аффекта», при том «эмоциональное мышление», «эмоциональное при том воображение» [12, с. при том 92].

1.2. Структура эмоционального каждая интеллекта

В зарубежной и отечественной психологии под эмоциями допустим понимается особый тип допустим знания, от которого допустим и пошло понятие допустим эмоционального интеллекта. И допустим конечно не раз допустим был поставлен вопрос, из однако каких структурных компонентов однако состоит ЭИ. Было однако выдвинуто три важных однако определения ЭИ такие однако как:

• «способность действовать с даже  внутренней средой своих даже  чувств и желаний;

• способность человека понимать отношения личности, человека репрезентируемые в эмоциях, человека и управлять эмоциональной человека сферой на основе человека интеллектуального анализа и человека синтеза;

• совокупность эмоциональных, совершенно  личных и совершенно  социальных способностей, совершенно  которые оказывают совершенно  влияние на совершенно  общую способность совершенно  кого-либо эффективно совершенно  справляться с совершенно  требованиями и совершенно  давлением окружающей совершенно  среды»[14, с. 22]

Исходя организации из этих определений, организации можно сказать, что организации человек, обладающий высоким организации уровнем интеллекта, обладает организации способностью, управлять собственными эмоциями, понимать допустим эмоции других людей. допустим И этого будет допустим говорить, о том, допустим что данному человеку допустим будет легко налаживать допустим контакты с окружающим допустим миром (людьми), так, допустим как ЭИ отражает допустим внутренний мир, который непосредственно связан с поведением организации личности.

Обратимся к каждая П. Сэловею, согласно его особенно  представлению об эмоциональном особенно  интеллекте в его особенно  структуру входят следующие особенно  способности:

1. распознавание собственных эмоций,

2. владение совершенно  эмоциями,

3. понимание эмоций других организации людей,

4. самомотивация.

Охарактеризуем каждый структурный компонент и человека их значение в человека процессе межличностного взаимодействия.

1. «Распознавание особенно  собственных эмоций. Можно особенно  привести три основные особенно  функции называния эмоций: особенно  закрепление опыта, межличностная особенно  коммуникация, эмоциональная экспрессия.

Распознавание например эмоций является проблематичным например для личностей с выраженной фактически алекситемией. Термин человека «алекситемия» («чувство без слов») например был введён американским например психиатром Сифнесом. например Существенными чертами алекситемического конструкта являются: даже  трудности в идентификации даже  и описании своих даже  чувств; неспособность к даже  дифференциации чувств и даже  телесных ощущений; недостаток даже  воображения, ригидность и даже  конкретность» [14, с. даже  23].

Термин «алекситемия», уже каждая упоминался в истории каждая становления понятия эмоционального каждая интеллекта в клинической каждая психологии.

2. «Владение эмоциями связано особенно  с проблемой самоконтроля. особенно  Адекватная эмоциональная экспрессия особенно  является важным фактором особенно  поддержания физического и особенно  психического здоровья. Сдерживание особенно  эмоций способствует возникновению особенно  различных заболеваний. В особенно  то же время бесконтрольность эмоциональной экспрессии затрудняет особенно  межличностное общение. Таким особенно  образом, проблемы в особенно  сфере контроля эмоциональной особенно  экспрессии неблагоприятны человека не только для человека субъекта, но и человека для его ближайшего человека окружения.

Степень эмоциональной однако экспрессивности влияет допустим на качество межличностных допустим отношений. Так, чрезмерная допустим сдержанность приводит к допустим тому, что при том человек воспринимается тогда как холодный, равнодушный, тогда высокомерный, что вызывает тогда у окружающих удивление тогда или неприязнь.

Я. Рейковский (1979) приводит допустим следующие причины трудностей допустим в выражении эмоций:

• люди не совершенно  усвоили принятых совершенно  в обществе совершенно  форм выражения;

• боязнь выдать собственные фактически чувства, связанная со фактически страхом перед утратой фактически самоконтроля или боязнью фактически быть скомпроментированным, фактически отвергнутым или осмеянным;

• врождённые особенно  факторы, хотя решающее особенно  значение принадлежит процессу особенно  научения;

• усвоение норм поведения, например господствующих в семье например и ближайшем окружении» например [14, с. 24].

3. «Понимание эмоций. совершенно  Понимание эмоций совершенно  взаимосвязано с совершенно  возможностями их совершенно  выражения. Овладение совершенно  языком эмоций совершенно  требует усвоения совершенно  общепринятых в совершенно  данной культуре совершенно  форм их совершенно  выражения, а совершенно  также понимания совершенно  индивидуальных проявлений совершенно  эмоций у совершенно  людей, с совершенно  которыми человек совершенно  живёт и совершенно  работает. Понимание особенно  эмоций сложнее, допустим чем их выражение.

Можно тогда выделить следующие причины тогда трудностей в особенно  понимании индивидуальных даже  различий эмоций даже  других людей:

• сосредоточенность на тогда собственной личности приводит тогда к неспособности замечать тогда и правильно оценивать тогда эмоциональное состояние других тогда людей; чувство собственного тогда превосходства;

• чувство совершенно  тревоги, связанное совершенно  с эмоциями совершенно  других людей совершенно  или собственными; совершенно  тревога побуждает совершенно  избегать всего совершенно  того, что совершенно  могло бы совершенно  вызвать эмоции;

• какая-либо выгода от организации непонимания эмоций других организации людей (Я. Рейковский, 1979).

4. Самомотивация. Эмоции организации обладают мотивирующей силой, организации заставляя людей действовать. организации Слово «эмоция» произошло организации от латинского глагола организации «emovare», что означает даже  «двигаться». Эмоция – даже  это средство, с даже  помощью которого взаимодействуют даже  тело и разум, даже  они постоянно изменяются даже  и «перемещаются»: e-motion (э-моция). Так, если каждая мы полностью функциональны каждая и благополучны, они каждая позитивны, если нет каждая – эмоции «перемещаются» каждая к негативному полюсу» каждая [14, с. 25].

«В тогда настоящее время существует тогда потребность в дальнейшем тогда исследовании феномена эмоционального тогда интеллекта, его структуры, тогда путей его развития, тогда что откроет реальную тогда возможность оптимизации взаимоотношений тогда через более глубокое тогда осознание эмоциональных процессов тогда и состояний, возникающих тогда между людьми в тогда процессе межличностного взаимодействия. тогда Развитие эмоционального интеллекта тогда может рассматриваться как тогда значимый фактор повышения тогда психологической культуры общества тогда в целом» [2, тогда с. 85].

# 2.Анализ психологического тогда интеллекта как психологического тогда феномена

## 2.1.Эмоциональный интеллект в человека современной психологии

Современные философы человека вслед за мыслителями человека древности подчеркивают актуальность человека проблемы развития эмоциональной человека компетентности — открытости человека человека своим эмоциональным человека переживаниям, связывая ее человека возможности с гармоничным человека взаимодействием сердца и человека разума, аффекта и человека интеллекта [3].

Приведем в подтверждение тогда этого актуальное для тогда темы нашего исследования тогда высказывание Ошо (Раджниша): «Чтобы интеллект организации преобразовать в разум, организации абсолютно необходимо открыть организации сначала свое сердце... организации Разум — это организации интеллект, настроенный в организации лад с вашим организации сердцем» [18; 314]. организации

В отечественной организации психологии идея единства организации аффекта и интеллекта организации нашла свое отражение организации в трудах Л.С. организации Выготского, С.Л. Рубинштейна, организации А.Н. Леонтьева [9]. тогда

Л.С. Выготский тогда пришел к выводу тогда о существовании динамической тогда смысловой системы, представляющей тогда собой единство аффективных тогда и интеллектуальных процессов: тогда «Как известно, отрыв тогда интеллектуальной стороны нашего тогда сознания от его тогда аффективной, волевой стороны тогда представляет один из тогда основных и коренных тогда пороков всей традиционной тогда психологии. Мышление при тогда этом неизбежно превращается тогда в автономное течение тогда себя мыслящих мыслей, тогда оно отрывается от тогда всей полноты живой тогда жизни...» [10].

Единство аффекта и каждая интеллекта, по мнению каждая классика психологии, обнаруживается, каждая во-первых, во взаимосвязи каждая и взаимовлиянии этих каждая сторон психики на каждая всех ступенях развития, каждая во-вторых, в том, каждая что эта связь каждая является динамической, причем каждая всякой ступени в каждая развитии мышления соответствует каждая своя ступень в каждая развитии аффекта. С.Л. каждая Рубинштейн, развивая идеи каждая Л.С. Выготского, фактически отмечал, что мышление фактически уже само по фактически себе является единством фактически эмоционального и рационального фактически [21].

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

В допустим современном обществе проблема допустим компетентности в понимании допустим и выражении эмоций допустим стоит достаточно остро, допустим поскольку в нем допустим искусственно насаждается культ допустим рационального отношения к допустим жизни, воплощенный в допустим образе некоего эталона допустим — несгибаемого и допустим как бы лишенного допустим эмоций супермена. В допустим то же время допустим К.Д. Ушинский, подчеркивая допустим социальный смысл эмоций, допустим отмечал, что общество, допустим заботящееся об образовании допустим ума, совершает большой допустим промах, ибо человек допустим более человек в допустим том, как он чувствует, чем как допустим он думает [4]. организации

Действительно, культ организации рациональности и высокий организации образовательный ценз непосредственно организации не обеспечивают гуманистическое организации мировоззрение и эмоциональную организации культуру человека. По организации мнению Е.Л. Яковлевой, организации осознание собственной индивидуальности организации есть не что организации иное, как осознание организации собственных эмоциональных реакций организации и состояний, указывающих организации на индивидуальное отношение организации к происходящему [8]. даже

Известно, что даже  запрет на эмоции даже  ведет к их даже  вытеснению из сознания; даже  в свою очередь, даже  невозможность психологической переработки даже  эмоций способствует разрастанию даже  их физиологического компонента. даже  В современном цивилизованном даже  обществе постоянно растет даже  число людей, страдающих даже  неврозами. С особой даже  силой и отчетливостью даже  эмоциональные проблемы проявляются даже  у людей с даже  пониженным уровнем самоконтроля. даже  Выйдя из-под контроля даже  сознания, эмоции препятствуют даже  осуществлению намерений, нарушают даже  межличностные отношения, не даже  позволяют надлежащим образом даже  выполнять служебные даже  и семейные обязанности, даже  затрудняют отдых и даже  ухудшают здоровье [8]. фактически

Решению проблемы фактически эмоциональных и психосоматических фактически расстройств могла бы фактически способствовать целенаправленная работа фактически по развитию эмоциональной фактически мудрости, той способности, фактически которая в современных фактически зарубежных и отечественных фактически исследованиях называется эмоциональным фактически интеллектом (emotional intelligence, EI).

Определение допустим эмоционального интеллекта Критики допустим концепции эмоционального интеллекта допустим приводят для обоснования допустим своей позиции следующие допустим аргументы. Во-первых, «интеллект» допустим в данном случае допустим является неуместной, вводящей допустим в заблуждение метафорой, допустим которую, для более допустим точного выражения сути допустим обсуждаемого феномена, следует допустим заменить термином «компетентность»; допустим во-вторых, интеллект определяется допустим как способность, а допустим «никаких сколько-нибудь уникальных допустим способностей, связанных с допустим эмоциями, не допустим существует» [4]; совершенно  в-третьих, в совершенно  представлениях об совершенно  эмоциональном интеллекте совершенно  эмоции подменяются совершенно  интеллектом [11]. совершенно

В самом организации деле, у внимательного организации читателя может возникнуть организации вопрос: не является организации ли термин «эмоциональный организации интеллект» противоречивым? Это организации так, если, согласно организации определенной традиции западной организации мысли, эмоции представляются организации как вмешательство, настолько организации дезорганизующее и допустим разрушающее умственную активность, допустим что их нужно допустим контролировать. В I допустим в. до н.э. допустим Публиус Сирус говорил: «Управляй однако своими эмоциями, в однако противном случае твои однако эмоции будут управлять однако тобой». Много позднее однако К. Юнг определял однако эмоции как сильное однако беспокойство, охватывающее индивида однако в целом. Современные однако сторонники данного подхода однако описывают эмоции как однако спонтанную реакцию, главным однако образом внутреннюю, возникающую однако в результате нарушений однако аффективного регулирования. Они однако рассматривают эмоции в однако чистом виде как однако феномен, обусловленный полной однако потерей интеллектуального контроля однако и не содержащий однако в себе и однако следа сознательной цели. однако В рамках указанного однако подхода Р.С. Вудворт предположил, что например в состав шкал для измерения например IQ следует включать например тесты, демонстрирующие, что например человек не проявляет например страха, гнева, неприятия например или любопытства по например отношению к тем например вещам, которые возбуждают например данные эмоции у например ребенка [3].

По-видимому, в совершенно  соответствии с совершенно  этой традицией совершенно  в отечественной совершенно  психологии эмоциональный совершенно  интеллект иногда совершенно  понимается как совершенно  некий дефектный совершенно  компонент мыслительного совершенно  процесса, снижающий совершенно  объективность познания совершенно  и отличающийся совершенно  «ригидностью, косностью» совершенно  [9]. при том

Зачастую отечественные при том исследователи ограничиваются лишь при том констатацией наличия данного при том понятия ([8]), не организации определяя его, не организации выделяя четко его организации структурные компоненты, что, организации возможно, связано как организации с семантической неоднозначностью организации понятия, так и организации с вытекающими отсюда организации проблемами операционализации эмоционального интеллекта. В однако противоположность изложенной выше однако точке зрения в однако ряде современных зарубежных однако и отечественных теорий однако эмоция рассматривается как однако особый тип знания однако [8].

Психологи, тогда принадлежащие к этому тогда направлению, рассматривают эмоции тогда как упорядоченную реакцию, тогда которая с целью тогда адаптации фокусирует когнитивную тогда активность и последующие тогда действия. Так, Р.У. тогда Липер предположил, даже  что эмоции являются даже  первоначальными мотивирующими факторами, даже  поскольку эмоциональные процессы даже  позволяют побуждать активность, даже  поддерживать ее и даже  управлять ею. Действительно, даже  слово «эмоция» произошло даже  от латинского глагола даже  emovare, что даже  означает «двигаться» [17]. даже

Эмоция — например это средство, с например помощью которого взаимодействуют например тело и разум, например они постоянно изменяются например и «перемещаются»: e-motion (э-моция). Так, если тогда мы полностью функциональны тогда и благополучны, эмоции тогда позитивны, если нет тогда — они «перемещаются» тогда к негативному полюсу. тогда Дж. Майер и тогда П. Сэловей определяют эмоции как при том упорядоченные реакции, пересекающие при том границы многих психологических при том подсистем, включая физиологическую, при том когнитивную, мотивационную, эмпирическую при том (связанную с опытом). при том Это адаптивные реакции, при том которые могут потенциально при том быть причиной трансформации персонального и при том социального взаимодействия в при том обогащение опыта [4]. организации

Наиболее распространенным допустим определением интеллекта является допустим определение Д. Векслера: допустим интеллект — это допустим совокупность способностей, или допустим глобальная способность индивида допустим действовать целеустремленно, мыслить допустим рационально и эффективно допустим общаться с окружением. допустим По мнению Дж. допустим Майера, такое определение допустим настолько расширено, что допустим располагает к ограничению допустим понятия. Согласно представлениям Х. Гарднера о множественном особенно  интеллекте, данное психическое особенно  явление включает широкий особенно  круг способностей [3]. каждая

Модель интеллекта при том структурирует организацию этого при том пространства. Модель Х. при том Гарднера включает организации семь основных подвидов организации (форм) интеллекта, среди организации которых, наряду с организации традиционными вербальным и организации логико-математическим, присутствуют пространственный, организации музыкальный, телесно-кинестетический, межличностный организации (interpersonal) и внутриличностный (intrapersonal) интеллект. человека Межличностный интеллект, в человека свою очередь, включает человека способность наблюдать чувства человека других и использовать человека эти знания для человека прогнозирования их поведения. человека Один из аспектов человека личностного интеллекта также человека связан с чувствами человека и очень близок человека к тому, что человека Дж. Майер, П. человека Сэловей и при том Д. Карузо называют эмоциональным интеллектом например [7].

Одним даже  из выделяемых Х. даже  Гарднером типов тогда интеллекта является социальный тогда интеллект, определяемый как тогда способность понимать людей тогда и управлять ими. тогда В исследованиях было тогда установлено, что социальный тогда интеллект может быть тогда отделен от общих тогда академических способностей. Эмоциональный тогда интеллект рассматривается как тогда подструктура социального интеллекта, тогда которая включает способность тогда наблюдать собственные эмоции тогда и эмоции других тогда людей, различать их тогда и использовать эту тогда информацию для управления тогда мышлением и действиями особенно  [9].

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

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

• способность действовать каждая с внутренней средой каждая своих чувств и каждая желаний;

• каждая способность понимать отношения каждая личности, репрезентируемые в каждая эмоциях, и управлять каждая эмоциональной сферой на каждая основе интеллектуального анализа каждая и синтеза; однако

• способность однако эффективно контролировать эмоции однако и использовать их однако для улучшения мышления;

• однако совокупность эмоциональных, личных однако и социальных способностей, однако которые оказывают влияние однако на общую способность однако эффективно справляться с однако требованиями и давлением однако окружающей среды;

• эмоционально-интеллектуальная деятельность. фактически

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

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

В конечном каждая счете эмоциональный интеллект каждая лежит в основе каждая эмоциональной саморегуляции.

## 2.2.Эмоциональный интеллект как психологическая даже категория

На современном этапе особенно  развития психологической науки особенно  все больший интерес особенно  представляют исследования, посвященные особенно  эмоциональному интеллекту. Однако особенно  взаимосвязь эмоций и особенно  интеллекта до сих особенно  пор широко обсуждаемая особенно  проблема.

Основой эмоционального интеллекта каждая выступает социальный интеллект каждая (Э. Торндайк, однако Дж. Гилфорд, однако Г. Айзенк), тогда а также внутриличностный и межличностный человека интеллект (Х. Гарднер). Социальный интеллект- фактически это совокупность способностей, фактически определяющая успешность социального фактически взаимодействия. Включает в фактически себя способность понимать фактически поведение другого человека, фактически своё собственное поведение, фактически а также способность фактически действовать сообразно ситуации. фактически Внутриличностный интеллект часто совершенно  определяют как ту часть особенно  личности человека, что особенно  отвечает за способность особенно  к рефлексии, самоанализу, особенно  самопознанию, а межличностный особенно  интеллект – в особенно  некотором роде противоположность особенно  внутриличностному [6].

С.П совершенно  Деревянко считает, совершенно  что, безусловно, совершенно  есть сходства совершенно  между социальным совершенно  и эмоциональным совершенно  интеллектом, человека  однако существуют и допустим различия. Общим между допустим ними является «общение», допустим а главное отличие допустим - это направленность допустим общения. Эмоциональный интеллект допустим направлен на выработку допустим и понимание собственных допустим эмоций относительно ситуаций допустим межличностного общения, а допустим социальный интеллект ориентирован допустим на межличностное взаимодействие. допустим Актуализация эмоционального интеллекта допустим происходит в сфере допустим эмоционального общения, а допустим социального интеллекта в допустим сфере межличностного общения допустим [6].

Введению термина «эмоциональный тогда интеллект» в научных тогда обиход предшествовало постепенное тогда изменение точки зрения тогда на соотношение эмоциональных тогда и познавательных процессов. тогда В 1990 году тогда Дж. Мейер и тогда П. Сэловей первыми употребили термин человека «эмоциональный интеллект» как человека компонент социального интеллекта человека включающий в себя человека способность отслеживать каждая собственные чувства и каждая чувства окружающих людей, каждая видеть в них каждая отличия, и использовать каждая полученную информацию для каждая управления мышлением и каждая действиями [1].

Д. Гоулман считает, что фактически эмоциональный интеллект – фактически это совокупность факторов, фактически которые позволяют личности фактически чувствовать, мотивировать себя, фактически регулировать настроение, контролировать фактически импульсивные проявления, удерживаться фактически от фрустрации и, фактически таким образом, добиваться фактически успеха в повседневной фактически жизни [1].

Р. совершенно  Риджио, С. Мёрфи и Ф. допустим Пирозолло утверждают, при том что развитость социального при том и эмоционального интеллекта при том наблюдается у лидеров при том и именно эти при том два вида интеллекта при том позволяют таким людям при том действовать успешно в при том любой ситуации [2].

В даже  отечественной психологии первой даже  употребила термин «эмоциональный даже  интеллект» Г.Г. Гарскова [2]. По каждая её мнению, анализ каждая эмпирических теорий в каждая области психотерапии и каждая психокоррекции показывает, совершенно  что введение совершенно  термина «эмоциональный совершенно  интеллект» увеличивает совершенно  их объясняющую совершенно  силу. Историко-научное совершенно  обоснование его совершенно  введения заключается совершенно  в доказательстве совершенно  того, что совершенно  понятие эмоционального совершенно  интеллекта имплицитно совершенно  присутствует в совершенно  ряде общепризнанных совершенно  теорий, оказавших совершенно  влияние на совершенно  психологическую науку совершенно  [1].

Познавательные тогда процессы образуют схожие тогда состояния между эмоциональным тогда и интеллектуальным, поэтому тогда каждая эмоция - тогда это «единство переживания тогда и познания», а тогда также интеллектуальный процесс тогда не может происходить тогда без участия тех тогда или иных эмоций. тогда (С.Л. Рубинштейн) [6].

По организации мнению О.И. Власовой, организации эмоциональный интеллекта – организации это эмоционально-когнитивная способность, организации которая заключается в организации эмоциональной сензитивности, осведомленности совершенно  и способности совершенно  к управлению совершенно  эмоциями, позволяющими совершенно  человеку контролировать совершенно  чувство психического совершенно  здоровья, душевной совершенно  гармонии и совершенно  благополучности личной совершенно  жизни [1].

 Д.В. Люсин указывает допустим на то, что допустим эмоциональный интеллект – допустим это не когнитивная допустим способность по аналогии допустим с пространственным или допустим вербальным интеллектом. Он допустим считает, что эта допустим способность к распознаванию допустим эмоций и управлению допустим ими тесно связана допустим с общей направленностью допустим личности на эмоциональную допустим сферу, то есть допустим с интересом к допустим внутреннему миру людей, допустим склонностью к психологическому допустим анализу поведения, с допустим ценностями, приписываемыми эмоциональным допустим переживаниям [6].

Как совокупность например эмоциональных, коммуникативных и например регуляторных свойств личности например эмоциональный интеллект определяет например М.А. Манойлова. организации Выделенные свойства обеспечивают организации понимание и регуляцию организации как своих собственных организации эмоций, состояний и организации чувств, так и организации личностное развитие человека организации [3]. Она полагает, организации что эмоциональный интеллект организации – это интегративное организации понятие, которое включается организации в себя не организации только интеллект и организации эмоции, но и организации волю. При этом организации воля выступает как организации средство подчинения эмоционального организации интеллектуальному. По ее организации мнению, структура эмоционального организации интеллекта представлена двумя организации взаимосвязанными аспектами: внутриличностным и межличностным тогда (социальным). Первый аспект тогда включает: осознание своих тогда собственных чувств, самооценку, тогда ответственность, активность, уверенность тогда в себя и тогда так далее, второй тогда — это совокупность тогда коммуникативности, человека эмпатии, уважения каждая к людям, открытости, каждая умения работать в каждая команде [1].

Д.В. Люсин, организации отталкиваясь от существующих организации моделей эмоционального интеллекта, организации предложил свою. Он организации считает, что эмоциональный организации интеллект — это организации не только способность организации к понимаю своих организации и чужих эмоций, организации но и управление организации ими. Способность к организации пониманию эмоций, по организации его мнению, означает организации способность человека распознавать организации эмоции, идентифицировать их, организации а также понимать организации причины их вызвавшие. организации К способности управления организации эмоциями он относит организации возможность контроля своих организации эмоций, а также организации умение при необходимости организации вызвать ту или организации иную эмоцию [6].

О.В. организации Живица указывает на организации то, что эмоциональный организации интеллект — это организации способность человека оперировать организации информацией, которая содержится организации в эмоциях. организации Она считает, что организации люди с высоким организации уровнем эмоционального интеллекта организации могут учитывать эту организации информацию и наиболее организации эффективно ее использовать.

Структура однако эмоционального интеллекта достаточно однако дискуссионная проблема в однако психологии. Первая модель однако была предложена Дж. однако Мейером и П. однако Сэловеем. Они каждая определили ее как каждая модель способностей. Согласно каждая этой модели, в каждая структуру эмоционального интеллекта каждая входит три типа каждая способностей, каждая из каждая которых имеет определённые каждая компоненты:

- способность к однако идентификации и выражению однако эмоций (способность к однако идентификации и выражению однако своих эмоций, способность однако к идентификации и однако выражению эмоций других однако людей);

- способность к при том регуляции эмоций (способность при том регулировать свои эмоции, при том способность регулировать эмоции при том других людей);

- способность при том использовать эмоции в при том мышлении и деятельности при том (способность к гибкому при том планированию, перенаправленное внимание, при том творческое мышление, мотивация) при том [3].

Позже модель была даже  доработана с учетом даже  новых знаний об даже  эмоциональном интеллекте, и даже  в настоящее время, даже  она включает четыре даже  компонента:

1. Идентификация эмоций – даже  способность идентифицировать, адекватно даже  выражать и воспринимать даже  эмоции;
2. Использование эмоций для каждая повышения эффективности мышления каждая и деятельности – каждая способность использовать свои каждая эмоции для направления каждая внимания на наиболее каждая важные события, способность каждая вызывать определенные эмоции, каждая необходимые для повышения каждая эффективности деятельности, способность каждая использовать различные стороны каждая настроения для анализа каждая разнообразных точек зрения каждая на решаемую проблему;
3. Понимание каждая эмоций – способность каждая понимать различные эмоции, каждая связи между эмоциями, каждая переходы, причины;
4. Управление эмоциями даже  – способность контролировать даже  эмоции, и уметь даже  выбирать эмоции в даже  зависимости от ситуации даже  [3].

Дж. Эйверилл, человека уточняя роль эмоций человека в понятии эмоционального человека интеллекта, вносит несколько человека предложений по данному человека вопросу, которые, так человека или иначе, присутствуют человека в теории Дж. человека Мейера и П. человека Сэловея:

- для даже  каждой эмоции характерны даже  свои особенности, которые даже  биологически обусловлены;

- простые организации эмоции могут образовать организации определённые комбинации, так организации формируются комплексные эмоции;

- например эмоции можно регулировать, например но не видоизменять например в корне принципы например их проявления [1].

К. фактически Изард предлагает при том интегративную модель эмоционального при том интеллекта, ключевым моментом при том которой является связь при том нескольких специфических способностей при том в интегративный показатель при том эмоционального интеллекта. В при том целом данный подход при том близок к модели при том способностей, которую разработали при том Дж. Мейер и при том П. Сэловей, допустим хотя и не допустим учитывает важный компонент допустим – сознательную регуляцию допустим эмоций [1].

К.В. Петридес и Э. допустим Фёрнхем предложили организации несколько иную модель, организации которую они считают организации более широкой – организации эмоциональный интеллект как организации способность и эмоциональный организации интеллект как черта. организации Авторы утверждают, что организации характер модели определяется организации не столько теорией, организации сколько используемыми методами организации измерения конструкта. Эмоциональный организации интеллект как черта организации связан с оценкой организации устойчивости поведения в организации различных ситуациях, поэтому организации для его измерения организации могут применяться опросники. организации Эмоциональный интеллект как организации способность относится к организации традиционной психологии интеллекта, организации поэтому для его организации измерения наиболее адекватны организации задачи, подобные задачам организации интеллектуальных тестов [6].

Еще совершенно  одна попытка совершенно  структурировать феномен совершенно  эмоционального интеллект совершенно  – модель совершенно  Д. Гоулмена. По каждая его мнению, составляющие каждая эмоционального интеллекта:

1. Самосознание – тогда умение адекватно оценивать тогда свои силы и тогда способности;
2. Саморегуляция – способность например контролировать эмоции, чтобы например они не мешали например текущей работе;
3. Мотивация – даже  способность использовать глубинные даже  склонности и предпочтения даже  для достижения цели;
4. Эмпатия – способность понимать фактически то, что испытывают фактически другие люди, умение фактически ставить себя на фактически их место;
5. Социальные навыки особенно  – умение считывать особенно  эмоции во взаимоотношении особенно  между другими людьми особенно  [1].

Р. Бар-Она в структуре эмоционального человека интеллекта выделяет следующие человека составляющие:

1. Познание самого себя;
2. Наличие даже  навыком межличностного общения;
3. Способность каждая к адаптации;
4. Умение управлять например стрессовыми ситуациями;
5. Преобладающее настроение особенно  [3].

Интересен подход, разрабатываемый человека О.В. Живицей к человека определению компонентов эмоционального человека интеллекта. По ее человека мнению, эмоциональный интеллект человека — это совокупность человека трех компонентов. Первый, человека осознание своих эмоций. человека Только понимая свои человека эмоции и позволяя человека им быть, человек человека может регулировать своё человека состояние. Второй — человека управление собой. Его человека реализация предполагает следующий человека алгоритм:

- осознание своей тогда эмоции;

- определение цели особенно  в конкретной ситуации особенно  (понимание каких именно особенно  результатов хочет человек особенно  добиться);

- определение эмоционального особенно  состояния в котором особенно  будет более эффективным особенно  результат при достижении особенно  цели;

- выбор способа человека достижения нужного эмоционального человека состояния;

- достижение необходимо человека состояния, используя выбранный человека способ.

Третий компонент эмоционального например интеллекта — осознание например эмоций других людей. например Управление эмоциями других например людей осуществляется по например тому же алгоритму, например что и управление например собственными эмоциями, но например к нему добавляются например ещё два этапа:

- допустим осознание эмоций другого допустим человека, её вербализация;

- однако применение техник управления однако эмоциями для оказания однако помощи в достижении однако желаемого эмоционального состояния однако другого человека [4].

Э.Л. допустим Носенко считает, что допустим признаками эмоционального интеллекта допустим являются составляющие «Большой допустим пятёрки»:

1. Добросовестность — свидетельствует организации об умении достигать организации цели;
2. Открытость новому совершенно  опыту — совершенно  с одной совершенно  стороны, способствует совершенно  стрессоустойчивости, а совершенно  с другой совершенно  стороны, является совершенно  признаком и совершенно  предпосылкой креативности;
3. Эмоциональная организации устойчивость — обеспечивает организации умение преодолевать возникшие организации трудности, не поддаваясь организации фрустрации при их организации возникновении;
4. Дружелюбность — является при том одним из признаков при том умения сдерживать свои при том эмоции в общении при том с другими людьми, при том воспринимать их такими, при том какие они есть;
5. Экстраверсия при том — предпосылка общительности, при том которая принадлежит к при том признакам межличностного интеллекта при том [1].

Нельзя не отметить даже  роль социальной поддержки даже  в формировании и даже  развитии эмоционального интеллект. даже  Именно она облегчает даже  личности адаптацию к даже  новым социальным условиям даже  и стимулирует его даже  личностное и эмоциональное даже  развитие [5].

Итак, в даже  настоящее время не даже  существует общепринятой модели даже  эмоционального интеллекта как даже  в зарубежной, так даже  и в отечественной даже  психологии. Важность изучения даже  эмоционального интеллекта ни даже  у кого на даже  современном этапе развития даже  науки не вызывает даже  сомнения. Общепринята точка даже  зрения на организации то, что люди организации с высоким уровнем организации эмоционального интеллекта могут организации быть более успешными организации в жизни, чем организации индивиды обладающие низким. организации В зарубежной психологии организации преобладает смешанный подход организации к определению эмоционального организации интеллекта, основанный на организации выделении интегративных компонентов. организации В отечественной психологии организации доминирует точка зрения, организации согласно которой основа организации эмоционального интеллекта — организации способности. Однако исследователи организации выделяют разные детерминанты, организации стимулирующие его формирование организации и развитие.

# Заключение

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

Индивиды с например высоким уровнем развития например эмоционального интеллекта обладают например выраженными способностями к например пониманию собственных эмоций например и эмоций других например людей, а также например к управлению эмоциональной например сферой, что обусловливает например более высокую адаптивность например и эффективность в например общении.

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

Эмоциональный интеллект при том - это совокупность при том четырех навыков:

точность оценки фактически и выражения эмоций. фактически Это способность определить фактически эмоции по физическому фактически состоянию и мыслям, фактически по внешнему виду фактически и поведению. Кроме фактически того, оно включает фактически в себя и фактически способность точно выражать фактически свои эмоции потребности, фактически связанные с ними, фактически другим людям.

использование эмоций например в мыслительной деятельности. например Это понимание того, например как можно думать например более эффективно, используя например эмоции. Управляя эмоцией, например человек может менять например и свое восприятие, например видеть мир под например разным углом и например более эффективно решать например проблемы.

понимание эмоций. совершенно  Это умение совершенно  определить источник совершенно  эмоций, классифицировать совершенно  эмоции, распознавать совершенно  связи между совершенно  словами и совершенно  эмоциями, интерпретировать совершенно  значения эмоций, совершенно  касающихся взаимоотношений, совершенно  понимать сложные совершенно  (амбивалентные) чувства, совершенно  осознавать переходы совершенно  от одной совершенно  эмоции к совершенно  другой и совершенно  возможное дальнейшее совершенно  развитие эмоции.

управление каждая эмоциями. Это умение каждая использовать информацию, которую каждая дают эмоции, вызывать каждая эмоции или отстраняться каждая от них в каждая зависимости от их каждая информативности или пользы; каждая управлять своими и каждая чужими эмоциями.

# Список литературы

1. человека Андреева, И.Н. Предпосылки человека развития эмоционального интеллекта человека / И.Н. Андреева человека // Вопросы психологии. человека 2017. - № человека 5. - С. человека 57--65.

2. Андреева, И.Н. тогда Эмоциональный интеллект: исследование тогда феномена / И.Н. тогда Андреева // Вопросы тогда психологии. 2016. - тогда № 3. - тогда С. 78--86.

3. Березовская, однако Т.П. Психологические особенности однако эмоционального интеллекта старшеклассников однако / Т.П. Березовская однако // Когнитивная психология: однако сб. ст. - однако Мн.: БГПУ, 2016. однако - С. 16-20.

4. Выготский, совершенно  Л.С. О совершенно  двух направлениях совершенно  в понимании совершенно  природы эмоций совершенно  в зарубежной совершенно  психологии в совершенно  начале ХХ совершенно  века /Л.С. совершенно  Выготский // совершенно  Вопросы психологии. совершенно  - М.: совершенно  Школа-пресс, 2017. совершенно  - № совершенно  2. - совершенно  С. 157-159.

5. Дорфман, фактически Л.Я. Индивидуальный эмоциональный фактически стиль / Л.Я. фактически Дорфман // даже  Вопросы психологии. - даже  М.: Школа-пресс, 2018. даже  - № 5. даже  - С. 88--95.

6. тогда Дружинин, В.Н. Метафорические тогда модели интеллекта /В.Н. тогда Дружинин // Психологический тогда журнал. - М.: тогда Наука, 2016. - тогда Т. 20, № тогда 6. - С. тогда 44-52.

7. Кравцов, Г.Г. однако Единство аффекта и однако интеллекта в теории однако и на практике однако /Г.Г. Кравцов // однако Л.С. Выготский и однако современность. - М.,2015. однако - Т. 1. однако - С. 25-29.

8. организации Либин, А.В. совершенно  Дифференциальная психология: совершенно  На пересечении совершенно  европейских, российских совершенно  и американских совершенно  традиций / совершенно  А.В. Либин. - М.: допустим Смысл, 2016. - допустим 532 с.

9. совершенно  Орме, Г. Эмоциональное при том мышление как инструмент при том достижения успеха / при том Г. Орме. фактически - М: КСП, фактически 2013. - 272 фактически с.

10. Слепкова, особенно  В.И. Развитие эмоциональной особенно  компетентности средствами психологического особенно  тренинга / В.И. особенно  Слепкова // организации Актуальные проблемы кризисной организации психологии: Сб. науч. организации тр. - Минск, организации 2015. - С. организации 130-137.

11. Спасибенко, фактически С.Г. Эмоциональное и фактически рациональное в социальной фактически структуре человека / фактически С.Г. Спасибенко // Соц.-гуманитарные знания. например 2012. № 2. например С. 109-125.

12. Тхостов А.Ш. Феноменология однако эмоциональных явлений / однако А.Ш. Тхостов, тогда И.Г. Колымба // Вестн. Моск. тогда ун-та. Сер. 14. тогда Психология. - 2016. тогда № 2. - тогда С. 3-14.

13. Холмогорова, особенно  А.Б.. Культура, человека эмоции и психическое человека здоровье / А.Б. человека Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Вопр. психол. 2015. например № 2. - например С. 61-74.

14. Шадриков, В.Д. Введение однако в психологию: эмоции однако и чувства / однако В.Д. Шадриков. совершенно  - М.: совершенно  Логос, 2012. совершенно  - 256.

15. тогда Яковлева, Е.Л. Эмоциональные тогда механизмы личностного и тогда творческого развития /Е.Л. тогда Яковлева // Вопр. психол. 2014. тогда № 4. С. тогда 20-27.