Ментальный механизм «Эмоциональный интеллект»: философские основания и практическое значение

Александр Клеймёнов

Fractal Academy
Выпуск 5 (Осень 2026), Статья 3
Серия: «Ментальные механизмы коммуникативно-познавательного каркаса личности: структура, основания и педагогика развития»
Автор: Александр Клеймёнов
ORCID: 0009-0004-9404-2400
DOI: [будет присвоен]
Дата публикации: 1.11.2026

© 2026 Александр Клеймёнов. Данная работа (на русском и английском языках) лицензирована на условиях Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
Название (рус.): «Ментальный механизм «Эмоциональный интеллект»: философские основания и практическое значение»
Название (англ.): «The Mental Mechanism of "Emotional Intelligence": Philosophical Foundations and Practical Significance»
Ссылка: https://fractal-academy.ru/articles/article-5-3/
(CC BY-SA 4.0)

Аннотация

В этой статье я подробно раскрываю такой ментальный механизм, как эмоциональный интеллект, который является неотъемлемой частью коммуникативно-познавательного каркаса личности. Опираясь на труды античных философов (Платон, Аристотель), мыслителей Нового времени (Декарт, Спиноза, Паскаль, Кант), а также на современные исследования в области психологии эмоций и педагогики, я обосновываю тезис о том, что эмоциональный интеллект - это не просто дополнительный навык, а фундаментальная способность, позволяющая человеку понимать себя и других, управлять своими эмоциями и строить эффективные отношения. Особое внимание я уделяю тому, что развитие эмоционального интеллекта является необходимым условием для создания психологически безопасной образовательной среды, профилактики конфликтов и профессионального выгорания педагогов.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, ментальные механизмы, философия эмоций, психология эмоций, эмпатия, саморегуляция, КПКЛ.

Сердце, которое знает

В современном мире, где цифровизация, информационная перегрузка и интенсификация коммуникаций предъявляют новые требования к человеку, эмоциональный интеллект становится не просто желательным качеством, а необходимым условием успешной жизни и профессиональной деятельности. Как отмечают исследователи, развитие эмоционального интеллекта становится не просто дополнительным навыком, а ключевым ресурсом для обеспечения психологического благополучия и эффективной коммуникации между участниками образовательного процесса [11].

В моей модели коммуникативно-познавательного каркаса личности эмоциональный интеллект занимает особое место. Он тесно связан с другими ментальными механизмами: с красноречием и лаконичностью - умением выражать чувства через слова; с построением причинно-следственных связей - пониманием причин своих и чужих эмоций; с конструктивным спором - способностью управлять эмоциями в конфликтных ситуациях; с невербаликой и харизмой - распознаванием эмоций по языку тела. Без развитого эмоционального интеллекта все остальные механизмы остаются неполными [14].

Прежде чем перейти к философским основаниям, я должен явно обозначить место этого механизма в моей модели. В системе КПКЛ эмоциональный интеллект - это ММ-3, и он относится к ядру [14; 15]. Различение ядра и обеспечения введено в статье о структуре ментальных механизмов [14] и обосновано в статье об эпистемологической рекурсии [15]. Ядро - это шесть механизмов, которые конституируют акт решения трудной проблемы: ММ-1, ММ-3, ММ-5, ММ-6, ММ-10, ММ-11. Обеспечение - это пять механизмов, без которых ядро не работает, но которые не конституируют акт решения: ММ-2, ММ-4, ММ-7, ММ-8, ММ-9. Эмоциональный интеллект принадлежит к ядру, потому что без него акт решения трудной проблемы логически неполон: исследователь, не имеющий доступа к собственному опыту как к данным, не может работать с первой перспективой, а без этого трудная проблема сознания остаётся неразрешимой [15]. Именно поэтому ММ-3 - ядро, а не обеспечение. Эмоциональный интеллект - это не «дополнительная опция» к мышлению. Это тот орган, которым мы схватываем то, что не схватывается логикой.

Две линии, которые не пересекались

История изучения взаимосвязи эмоций и интеллекта уходит корнями в античную философию. Платон, рассуждая о связи эмоций и интеллекта, выделил три вида чувствований: чувствования телесной природы; чувствования, в которых участвуют как тело, так и душа; чувствования, образующиеся внутри самой души [1]. При этом Платон высказывался за умеренность выражения эмоций и настаивал на осознании, контроле и управлении разума над губительным влиянием эмоций [1]. У истоков разработки проблемы стоял и Аристотель, который рассматривал эмоции в контексте этики и риторики, подчёркивая их роль в убеждении и в формировании добродетелей [2].

В эпоху Нового времени основные взгляды на взаимосвязь эмоций и интеллекта отразились в двух философских направлениях - эмпирическом, где доминирует чувственная сфера как источник знаний, и рационалистическом, где разум является источником познания и критерием его истинности. Английский философ, основоположник эмпиризма Ф. Бэкон считал, что познание есть не что иное, как восприятие и отображение внешнего мира в сознании человека, начинающееся с чувственных ощущений. Истинная индукция, по Бэкону, с помощью чувственного постепенно поднимается до осознания общих положений и закономерностей.

Р. Декарт, французский философ-рационалист, представляет эмоциональные процессы как такие, посредством которых происходит соединение духа с телом и с окружающей действительностью. Мыслитель приписывает большое значение аффектам и в то же время заботится об их обуздании разумом. По Декарту, только контролируемые разумом чувства полезны и должны служить на благо человека. Декарт подчёркивал: править своими чувствами, дабы они не правили тобой [4]. Нидерландский философ-рационалист Б. Спиноза считал, что человек познаёт необходимую связь вещей, тем самым становясь свободным и рациональным, только освобождаясь от аффектов, которые являются причиной рабской несвободы мыслей и действий. По мнению Спинозы, поведение должно направляться разумом, знанием и принципами, то есть быть рациональным. Спиноза противопоставлял чувственные представления и понимание: чувственное знание - низший род знания, тогда как достоверное знание возможно только на стадии рассудка и разума [5].

Здесь уместно вспомнить старую метафору возничего. Платон сравнивал душу с колесницей, где разум - возничий, а чувства - кони. Если кони необъезжены, колесница разобьётся. Но если возничий слишком туго натянет вожжи, кони остановятся. Искусство не в том, чтобы выбрать между разумом и чувством, а в том, чтобы найти между ними упряжь. Эмоциональный интеллект - это и есть искусство такой упряжи.

Прорыв Паскаля

Первым из учёных, кто выразил сомнение в границах научности, отмечая при этом, что доводы сердца, отличные от доводов разума, гораздо важнее последнего, был французский математик, физик и философ Б. Паскаль. По Паскалю, не разум, а сердце является органом интуиции, основой для деятельности разума [3]. Сердце не противостоит разуму, а помогает ему, оно является гуманистическим основанием разума, на которое он всегда опирается. Чувственное постижение мира и истины является способом развития самосознания [3]. Глубокая и своеобразная концепция Паскаля предвосхищает иррационально-экзистенциальную линию гуманизма в философии.

Преодолевает разрыв между эмпиризмом и рационализмом немецкий философ И. Кант. Познание, по Канту, можно рассматривать только как синтез чувственности и рассудка: ощущения без понятий слепы, а понятия без ощущений пусты [6]. В середине XIX века на смену классической философии пришла философия жизни, и в авангарде философской мысли оказываются иррационалистические представления. Представители философии жизни (А. Бергсон, В. Дильтей, Г. Зиммель) определяют действительность через опыт самой жизни, как переживание, вне которого опыт не существует, и воспринимают жизненный опыт как иррациональный и не сводящийся к разуму. В персонализме основное внимание устремлено на личность. Жизнь личности начинается с того, что она должна войти в себя, сосредоточиться на ощущении и понимании себя. Основным способом самоутверждения личности, по мнению французского философа Э. Мунье, является внутреннее самосовершенствование. Подчёркивая важность самопознания, учёный считал смыслом жизни постижение другого. Только через эмоции между людьми и во взаимосвязи индивидов Я и Ты

раскрывается сущность личности, происходит самопознание и становится возможным развитие эмоционального интеллекта человека.

От философии к науке

Понятие emotional intelligence впервые было введено в научный оборот американскими психологами Питером Сэловеем и Джоном Майером в 1990 году. Они определили его как способность отслеживать собственные и чужие эмоции, различать их и использовать полученную информацию для руководства мышлением и действиями [7]. Сэловей и Майер выделили четыре группы компетенций, которые охватывает эмоциональный интеллект: способность точно воспринимать, оценивать и выражать эмоции; способность получать доступ к эмоциям и вызывать их, когда они способствуют познанию; способность понимать эмоциональные сообщения и использовать эмоциональную информацию; способность регулировать свои эмоции для содействия росту и благополучию [7].

Дальнейшую популяризацию понятия осуществил Дэниел Гоулман, который представил эмоциональный интеллект как ключевой фактор успеха в профессиональной и личной жизни. В отличие от узкопсихологического подхода Сэловея и Майера, модель Гоулмана носит прикладной характер и включает такие компоненты, как самосознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия и социальные навыки [8]. Гоулман утверждал, что эмоциональный интеллект может быть даже важнее традиционного коэффициента интеллекта для достижения успеха в жизни. Это утверждение, хотя и вызвало споры, привлекло внимание к важности эмоциональной сферы в образовании и профессиональной подготовке [8].

Современные исследователи выделяют три основных подхода к изучению эмоционального интеллекта [10]. Модель способностей рассматривает его как когнитивную способность к обработке эмоциональной информации (Сэловей, Майер, 1997) [7]. Эмоционально-социальный интеллект делает акцент на социальных и эмоциональных навыках (Бар-Он, 2006). Модель эмоциональных компетенций - прикладная модель, включающая самосознание, саморегуляцию, мотивацию, эмпатию и социальные навыки (Гоулман, 1998) [8]. В отечественной психологии понятие эмоционального интеллекта активно разрабатывается с начала 2000-х годов (Е.П. Ильин, И.Н. Андреева, Д.В. Люсин, О.В. Холодная и другие). Российские исследователи рассматривают его как интегративное качество личности, включающее когнитивный, эмоционально-регулятивный и коммуникативный компоненты. Так, Д.В. Люсин определяет эмоциональный интеллект как способность к пониманию и управлению эмоциями - своими и других людей, подчёркивая его связь с эмпатией и рефлексией [9].

Три составляющие

На основе анализа философских и психологических подходов исследователи выделяют три взаимосвязанных компонента эмоционального интеллекта [10]. Когнитивный компонент - знание и идентификация эмоций, понимание их причин и последствий. Аффективный компонент - эмпатия, способность к сопереживанию, управление эмоциональными состояниями. Поведенческий компонент - конструктивное выражение эмоций и построение отношений. Эти компоненты образуют единую систему, где развитие одного способствует развитию других. Как отмечается в исследовании, высокий уровень эмоционального интеллекта является критически важным фактором для создания психологически безопасной и поддерживающей образовательной среды. Он способствует профилактике профессионального выгорания педагогов, снижению уровня конфликтности в учебных коллективах и повышению академической мотивации обучающихся [11].

Современные исследования подтверждают, что эмоциональный интеллект является важнейшим фактором профессионального становления педагога, развития личностной устойчивости и повышения качества образовательного взаимодействия [12]. Как показывают исследования, кооперативное обучение в педагогическом образовании может способствовать развитию навыков XXI века - сотрудничества, креативности, интереса, вовлечённости и саморегуляции - у будущих учителей [12]. Исследование, проведённое в Ульяновском государственном педагогическом университете, описывает уникальную модель организации психолого-педагогических условий развития эмоционального интеллекта у старших подростков, подчёркивая, что педагогическая поддержка, осуществляемая в различных формах и методах, может стать эффективным средством развития эмоционального интеллекта [11].

Связи, без которых механизм не работает

Эмоциональный интеллект тесно связан с другими механизмами КПКЛ [14]. С красноречием и лаконичностью - умением выражать свои чувства через слова, подбирать точные формулировки для описания эмоциональных состояний. С построением причинно-следственных связей - пониманием причин своих и чужих эмоций, способностью анализировать, что привело к тому или иному эмоциональному состоянию. С конструктивным спором - способностью управлять эмоциями в конфликтных ситуациях, не переходить на личности, сохранять уважение к оппоненту. С невербаликой и харизмой - распознаванием эмоций по языку тела, мимике, интонациям, способностью использовать невербальные сигналы для эффективной коммуникации. Эмоциональный интеллект - это не отдельная мышца, а сустав, который соединяет разные движения.

Как его развивать

Развитие эмоционального интеллекта невозможно без создания психологически безопасной образовательной среды, где ученик не боится выражать свои чувства, задавать вопросы и совершать ошибки. Как отмечает Ш.А. Амонашвили, искренний интерес и уважение к ребёнку - движущая сила воспитания. Без этого условия любые упражнения по развитию эмоционального интеллекта будут бесполезны. Первый шаг к развитию эмоционального интеллекта - научить ребёнка распознавать свои эмоции и называть их. Исследования показывают, что эмоциональный интеллект раскрывается через ряд ключевых факторов. Первичным из них является навык рефлексии и адекватной экспрессии: способность не только осознавать собственные аффективные состояния, но и вербализовать их в соответствии с контекстом ситуации, что тесно сопряжено с развитой эмпатией [13].

Эмпатия - способность понимать чувства других людей - развивается через обсуждение литературных персонажей, анализ ситуаций из жизни, ролевые игры. Как отмечалось в исследовании по развитию soft skills через литературу, литература способствует развитию эмоционального интеллекта через обсуждение персонажей и их мотивов [17]. Важной составляющей эмоционального интеллекта является способность управлять своими эмоциями. Этому можно учить через упражнения на осознанность, дыхательные техники, анализ своих реакций в различных ситуациях. Второй компонент эмоционального интеллекта по модели Сэловея и Майера - регуляторный - отвечает за произвольный контроль над интенсивностью и направленностью как своих, так и чужих эмоциональных реакций [7].

Развитие эмоционального интеллекта требует богатого эмоционального словаря. Исследование, проведённое в Frontiers in Psychology, показало, что существует прогрессивное увеличение эмоционального словаря, причём более сложные эмоции вводятся на продвинутых уровнях. Авторы предложили систематическую модель обучения, которая решает ключевые компоненты эмоционального интеллекта, такие как самосознание, социальные навыки и эмоциональная регуляция [12]. Для целенаправленного развития эмоционального интеллекта необходима психология как отдельный школьный предмет. Как я показывал в статье о новых предметах [18], психология учит не только понимать себя и других, но и управлять своими эмоциями, строить здоровые отношения. Она делает осознанными те навыки, которые в других предметах развиваются интуитивно.

Как измерить прогресс

В соответствии с принципом динамической диагностики, который я обосновываю в статье о диагностике ментальных механизмов [16], оценка развития эмоционального интеллекта должна быть не статичной, а процессуальной. Что оценивается: точность распознавания эмоций - может ли ученик назвать конкретную эмоцию, а не общее плохо или хорошо; эмпатия - понимает ли ученик чувства других, предлагает ли поддержку; саморегуляция - предлагает ли ученик способы справиться с эмоциями; эмоциональный словарь - насколько богат запас слов для описания эмоциональных состояний. Как отслеживать динамику: фиксировать, сколько различных эмоций ученик может назвать и описать; отмечать, насколько точно ученик определяет причины своих и чужих эмоций; сравнивать, как ученик реагирует на конфликтные ситуации в разные периоды времени, становится ли его реакция более конструктивной; оценивать, насколько ученик может адаптировать своё эмоциональное поведение к контексту.

Пример задания для диагностики: представь, что твой друг потерял любимую игрушку. Что он чувствует? Как ты это понял? Что бы ты ему сказал? А теперь представь, что ты сам потерял что-то важное. Что ты чувствуешь? Как ты можешь справиться с этим чувством? Оценивается точность называния эмоций, эмпатия и способность предложить способы саморегуляции. Для сбора и анализа данных о развитии эмоционального интеллекта может использоваться искусственный интеллект - для отслеживания динамики, выявления паттернов и предложения индивидуальных рекомендаций [16].

Основа человеческого взаимодействия

Эмоциональный интеллект - это не просто дополнительный навык, который можно развивать по желанию. Это фундаментальная способность человека, позволяющая ему понимать себя и других, управлять своими эмоциями, строить отношения и сотрудничать. Как показывает история философской мысли, от античности до современности, люди всегда осознавали важность взаимодействия разума и чувств [1; 2; 3; 4; 5; 6]. В моей модели КПКЛ эмоциональный интеллект занимает центральное место, поскольку он связывает воедино все остальные ментальные механизмы. Без способности понимать свои и чужие эмоции невозможно ни красноречие, ни конструктивный спор, ни эффективное прогнозирование. Только развивая эмоциональный интеллект, мы можем воспитать человека, способного не только мыслить, но и чувствовать, не только анализировать, но и сопереживать, не только достигать целей, но и строить отношения [14]. Сердце, которое знает, - это не метафора. Это точное описание того, что делает нас людьми.

Ссылки на первоисточники

1. Платон. Федр // Собр. соч. в четырёх томах. Том 2. - М.: Мысль, 1993.
2. Аристотель. Никомахова этика // Соч. в 4 т. Т. 4. - М.: Мысль, 1983.
3. Паскаль Б. Мысли. - М.: Эксмо, 2009.
4. Декарт Р. Страсти души // Соч. в 2 т. Т. 1. - М.: Мысль, 1989.
5. Спиноза Б. Этика. - М.: АСТ, 2001.
6. Кант И. Критика чистого разума. - М.: Наука, 1998.
7. Salovey P., Mayer J.D. Emotional Intelligence // Imagination, Cognition and Personality. - 1990. - Vol. 9. - P. 185-211.
8. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. - М.: АСТ, 2022.
9. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования. - М.: Институт психологии РАН, 2004. - С. 29-36.
10. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследования и практика // Вопросы психологии. - 2008. - № 5. - С. 78-85.
11. Поляков С.Д., Козлова Ю.Н. Педагогическая поддержка как средство развития эмоционального интеллекта подростков // Вестник Костромского государственного университета. - 2026. - Т. 32, № 1. - С. 9-15.
12. Lasekan O., Godoy M., Méndez-Alarcón C. Integrating emotional vocabulary in EFL education: a model for enhancing emotional intelligence in pre-service EFL teachers // Frontiers in Psychology. - 2025.
13. Кенешбекова Ш. Понятие эмоционального интеллекта в психолого-педагогической науке // FLER. - 2025. - Т. 6, № 1-2. - С. 59-74.
14. Клеймёнов А. Основные ментальные механизмы: структура коммуникативно-познавательного каркаса личности // Fractal Academy. - 2026. - Вып. 1. - Ст. 5. https://fractal-academy.ru/articles/article-1-5/

15. Клеймёнов А. Эпистемологическая рекурсия в когнитивной науке: ментальные механизмы как инструмент преодоления «трудной проблемы» сознания // Fractal Academy. - 2026. - Вып. 3. - Ст. 1. https://fractal-academy.ru/articles/article-3-1/
16. Клеймёнов А. Диагностика и развитие ментальных механизмов: от теории к педагогической практике // Fractal Academy. - 2026. - Вып. 1. - Ст. 6. https://fractal-academy.ru/articles/article-1-6/
17. Клеймёнов А. Литература: эмоция, образ и самовыражение // Fractal Academy. - 2026. - Вып. 4. - Ст. 3. https://fractal-academy.ru/articles/article-4-3/
18. Клеймёнов А. Новые предметы: логика, риторика, психология, проектная деятельность // Fractal Academy. - 2026. - Вып. 4. - Ст. 15. https://fractal-academy.ru/articles/article-4-15/

Дополнительные источники

- Клеймёнов А. Причины жизнеспособности современной педагогической практики: институциональная инерция и консервативная устойчивость // Fractal Academy. - 2026. - Вып. 1. - Ст. 2. https://fractal-academy.ru/articles/article-1-2/

Конфликт интересов
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов, связанного с публикацией данной статьи.
Финансирование
Исследование выполнено без внешнего финансирования.
Заявление о доступности данных
Данные, обсуждаемые в статье, содержатся в тексте публикации. Дополнительные материалы можно запросить у автора.
Вклад автора
Александр Клеймёнов - концепция, исследование, написание текста, финальная правка.

Отказ от ответственности
Мнения, точки зрения и данные, содержащиеся в публикациях Fractal Academy, принадлежат исключительно автору(ам) и не обязательно отражают позицию издателя или редакции. Fractal Academy и редакция не несут ответственности за любой ущерб, возникший в результате использования идей, методов, инструкций или материалов, упомянутых в публикациях.
Ответственность за соблюдение авторских прав, точность цитирования и достоверность фактов лежит на авторе(ах) публикации.