И. Н. Андреева

АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Санкт-Петербург
«БХВ-Петербург»
2012

УДК 159.9+613.86
ББК 88.5+56.14
А65

Андреева И. Н.

А65 Азбука эмоционального интеллекта. — СПб.: БХВ-Петербург, 2012. — 288 с.

ISBN 978-5-9775-0795-0

Книга посвящена пониманию эмоций, саморегуляции и развитию эмоционального интеллекта. Автор предлагает методики для изучения эмоционального интеллекта и эмоциональной креативности, а также техники для использования эмоциональной сферы в целях повышения эффективности учебной и профессиональной деятельности

Для широкого круга читателей

УДК 159.9+613.86
ББК 88.5+56.14

Группа подготовки издания:

Главный редактор	Екатерина Кондукова
Зам. главного редактора	Ирина Юрова
Зав. редакцией	Григорий Добин
Редактор	Наталья Меньшинина
Компьютерная верстка	Татьяны Олоновой
Корректор	Наталия Першакова
Дизайн и оформление обложки	Марины Дамбиевой
Зав. производством	Николай Тверских

Подписано в печать 06.02.12.
Формат 60×90 1/16. Печать офсетная. Усл. печ. л. 18.
Тираж 2000 экз. Заказ №
«БХВ-Петербург», 190005, Санкт-Петербург, Измайловский пр., 29.

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ГУП «Типография «Наука»
199034, Санкт-Петербург, 9 линия, 12.

ISBN 978-5-9775-0795-0

© Андреева И. Н., 2012
© Оформление, издательство «БХВ-Петербург», 2012

Оглавление

Введение 5

Глава 1. Единство эмоций и интеллекта в религиозных и философских учениях. 9

Глава 2. Современное понимание эмоционального интеллекта (ЭИ). Структура ЭИ в различных его моделях 19

Предыстория 19
Является ли термин «эмоциональный интеллект» противоречивым? 34
Определение эмоционального интеллекта. 42
Модели эмоционального интеллекта 51
Классификация зарубежных моделей эмоционального интеллекта. 58
Место эмоционального интеллекта в структуре индивидуальности 72
ЭИ, эмоциональное мышление и эмоциональная глупость. 79
Эмоциональный интеллект и эмоциональная компетентность. 80
Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность 85

Глава 3. Гендерные различия в сфере эмоционального интеллекта: существует ли «женский» или «мужской» эмоциональный интеллект? 95

Различение (идентификация) и выражение эмоций 98
Фасилитация мышления (использование эмоций для повышения качества мыслительной активности) 102
Понимание эмоций. 103
Управление эмоциями 104

Глава 4. Зачем развивать эмоциональный интеллект? Эмоциональный интеллект и успешность в жизнедеятельности человека 108

Эмоциональный интеллект и личностные особенности. . . . 108
Эмоциональный интеллект и просоциальное поведение . . . 112

Эмоциональный интеллект и проблемы поведения 113
Эмоциональный интеллект и адаптивность. 114
Эмоциональный интеллект и академическая успешность . . . 120
Эмоциональный интеллект и профессиональная успешность 122

Глава 5. Можно ли развить эмоциональный интеллект? . . . 130

Биологические и социальные предпосылки эмоционального интеллекта 131
Возможности целенаправленного развития эмоционального интеллекта 150

Глава 6. Как научиться выражать, различать и понимать эмоции. Язык эмоций 159

Глава 7. Как управлять эмоциями 184

Глава 8. Как использовать эмоции для повышения эффективности умственной деятельности. 230

Карта желаемых чувств 234
Техника конструирования эмоциональных переживаний . . . 234
Умеют ли студенты вызывать эмоции, фасилитирующие учебную деятельность? 244
Как вызвать состояния уверенности, невозмутимости, веселья. 245

Заключение 248

Приложения. 251

Приложение 1. Методики для изучения эмоционального интеллекта. 253
Приложение 2. Методики для изучения эмоциональной креативности. 268
Приложение 3. Методики для изучения личностных особенностей 275

Литература 277

Введение

Однажды на концерте в Полоцком государственном университете я слушала музыкальное произведение «Жига, матросский танец», написанное в XVII веке. В те времена этот старинный британский танец считался быстрым. Медленное по современным меркам произведение воспринималось публикой с иронией — какой же он быстрый? Ведущий концерта Михаил Казиник пояснил: «Ритмы жизни за последние триста лет настолько ускорились, что музыка, быстрая для средневекового человека, воспринимается нашим современником как достаточно медленная». Но физиологические ритмы организма не изменились! Задумывались ли вы о том, как молниеносно растет нагрузка на организм: все больше возможностей, дел, информации и одновременно с этим возрастающая конкуренция и ответственность?

«У меня сейчас нет на это времени!», «Опять на работе аврал, и я не смогу выкроить время для своей семьи», «У меня нет времени, чтобы правильно питаться. Хорошо, если мне удается выпить чашку кофе на ходу». Знакомые фразы, не правда ли? Стресс.

Популярные психологические издания советуют избегать стрессов. Однако некоторые стрессогенные факторы невозможно устранить из жизни (например, потерю близких). Избегая стрессов, человек рискует упустить ряд возможностей для личностного роста. Вместо безуспешных попыток исключить стресс нужно направить усилия на разработку стратегии противостояния ему.

Давайте посмотрим, умеют ли люди противостоять стрессу? Чему нас учат «семья и школа»? «Не реви, ты не девчонка!» — заявляет отец хнычущему малышу. «Не влюбляйся — не будешь страдать», — советует «многоопытная» студентка своей неудачливой подружке. «Не плачь, тебе нужно быть сильной!» — а это уже мать внушает взрослой дочери. «Возьми себя в руки, мужик ты или нет?» Не плачь, не расстраивайся, не беспокойся, подавляй эмоции — не чувствуй?

Эмоции в нашем обществе опускаются в иерархии ценностей все ниже. Они не нужны, потому что мешают успеху. В современной культуре главная роль отводится знаниям, а проявление собственных чувств рассматривается как недостаточная воспитанность, свидетельство низкого уровня интеллектуального развития.

В обществе искусственно насаждается культ рационального отношения к жизни, воплощенный в образе несгибаемого и лишенного эмоций супермена. Но успешен ли этот так называемый супермен (или супервумен) на самом деле? Счастлив(а) ли он(она)?

Начнем с детства. Сейчас родители активно «развивают» дошкольников: учат читать, рисовать, говорить на иностранном языке. Но, может быть, для ребенка в этом возрасте важнее душевная теплота и безусловное внимание родителей, чем академическая премудрость?

В школе обучение детей сводится к элементарной грамотности. Эмоциональная жизнь ребенка вынесена за рамки педагогического процесса. И учителей, и многих родителей в первую очередь интересует не то, что *пережил* и *прочувствовал* ребенок на протяжении дня, а полученные им оценки.

Делая ставку на интеллектуальное познание, педагоги упускают возможности для действительно прочного усвоения знаний. Собственные эмоции и эмоции окружающих позволяют ребенку ориентироваться на другого, осознавать субъективное значение происходящих событий.

В процессе воспитания не учитывается необходимость развития эмоциональных способностей ребенка для становления его представлений о нравственности. Именно интеллектуальная оценка эмоциональной информации позволяет найти золотую середину между «хорошо» и «плохо», между тем, что принято в обществе, и тем, как лучше поступить по отношению к конкретному человеку. Древнегреческая мудрость гласит: «Если человек не усвоил науку добра, для него бесполезна любая другая наука».

Представим, что наш юный супермен к окончанию школы обладает значительным багажом знаний, умений и навыков. И все бы неплохо, но он не понимает чувств других людей (отсюда бесчувственность и жестокость) и подавляет собственные эмоции. Может быть, в этом нет проблемы?

Одна из участниц психологического семинара как-то задала автору этих строк риторический с ее точки зрения вопрос: «А разве деньги и высокое положение в обществе — это не счастье?» Так-то оно так, но известно, что запрет на отдельные эмоции и эмоциональную жизнь в целом приводит к физиологическим и эмоциональным нарушениям. Чувства вытесняются из сознания, а поэтому становится невозможной их психологическая переработка. Накопленные эмоции проявляют себя на физиологическом

уровне как боль, неприятные ощущения и даже психосоматические заболевания.

Очень разные по своему проявлению расстройства (депрессия, психопатии) имеют одну и ту же «механику» — отсутствие соответствующей связи между интеллектом и эмоциями. Интеллект не оценивает должным образом внутренние и внешние воздействия, не выявляет их значимость для личности. Вместо адекватных ситуации эмоциональных программ поведения автоматически вступает в действие один и тот же наиболее свойственный личности стереотип. В ситуации, когда нужно сдержаться, человек привычно реагирует гневом и нервными срывами. Если необходимо выразить чувства, он застывает, «не дрогнув мужественным лицом». Его поведение становится не соответствующим ситуации. А в результате — разрушенные деловые и личные отношения, конфликты.

Замена коллективистских ценностей на культ индивидуального успеха способствует тому, что агрессия становится атрибутом семейных отношений. Тот, кто не умеет идентифицировать свои чувства, адекватно выражать их, чаще прибегает к насилию как средству разрешения конфликтов. Агрессивные отношения между супругами становятся образцом для ребенка. У психологов и педагогов вызывает все большую тревогу так называемая «эстафета насилия». Суть ее в том, что дети, видевшие проявления насилия в отношениях между собственными родителями, склонны воспроизводить подобные действия по отношению к другим людям [114].

В настоящее время идеал жертвенной братской любви заменяется иными гуманистическими идеалами — свободного развития личности, достижения успеха, справедливости. Подобная замена приводит к тому, что люди в большинстве не склонны прощать обидчиков и «любить врагов своих». Как современные граждане реагируют на нарушение справедливости (в их понимании)? Враждебностью, местью, разрывом социальных связей — «око за око».

Недооценка важности эмоциональной стороны жизни, ее игнорирование ведут к заболеваниям, возрастанию числа эмоциональных взрывов и конфликтов, к гнетущему состоянию неудовлетворенности собой и окружающим миром, к трудностям установления теплых, доверительных контактов и получения социальной поддержки. Может ли наш супермен быть счастлив, если он болен, недоволен собой, нелюбим и не имеет друзей? Вы все еще считаете его успешным в плане карьеры и денег? А разве можно сделать

карьеру, имея неблагополучные отношения с руководством и коллегами по работе?

Известный педагог К. Д. Ушинский отмечал, что общество, заботящееся об образовании ума, совершает большой промах, ибо человек более человек в том, как он чувствует, нежели в том, как он думает [109]. «Воспитание чувств», напротив, дает надежду позитивных изменений в сторону большей человечности.

Социальные проблемы современного общества, связанные с ростом жестокости, насилия, агрессивности, требуют изменения ценностных представлений о личностном развитии человека. По мнению Х. Кюнга, если «раньше предпочтения отдавались развитию таких качеств человека, как усердие, … любовь к порядку, основательность, пунктуальность и работоспособность, то теперь гораздо большее значение приобретают человечность, сила воображения, эмоциональность, душевная теплота, нежность» [37, с. 68].

Однако я совсем не призываю читателей плыть на волнах собственных эмоций и отправить свой разум в бессрочный отпуск. Культ эмоций не менее опасен, чем культ рациональности: и то и другое крайность. Психическое здоровье требует разумного соотношения эмоций и интеллекта.

В современной психологии совокупность интеллектуальных способностей к пониманию эмоций и управлению ими обозначается понятием «эмоциональный интеллект». Это понятие расширяет сложившиеся научные представления о разнообразии человеческих способностей. Как и любые другие способности, эмоциональный интеллект можно и нужно развивать. Для чего? Не для того чтобы стать равнодушным и бесчувственным суперменом (или холодной супервумен), а затем, чтобы в нашем сложном и жестоком мире сохранить свою человеческую сущность, лучше понимать себя и других, строить теплые и доверительные отношения с окружающими. Для того чтобы делать карьеру, добиваться личного успеха и вести за собой. Ведь в Библии сказано: «Мудрый сердцем прозовется благоразумным».

Глава 1
ЕДИНСТВО ЭМОЦИЙ И ИНТЕЛЛЕКТА В РЕЛИГИОЗНЫХ И ФИЛОСОФСКИХ УЧЕНИЯХ

Идея единства эмоционального и рационального начала в человеке зародилась в философских и религиозных учениях. Истоки эмоциональной мудрости человечества мы находим в Библии, в Книге Притчей Соломоновых. Это изречения о роли интеллекта в процессе эмоциональной саморегуляции: «Придет гордость, придет и посрамление; но со смиренными мудрость» (Притч. 11: 2), «У глупого тотчас же выскажется гнев его, а благоразумный скрывает оскорбления» (Притч. 12: 16), «Иной пустослов уязвляет как мечом, а язык мудрых — врачует» (Притч. 12: 18), «Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость» (Притч. 15: 1); о значении контролируемости эмоций: «Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собой лучше завоевателя города» (Притч. 16: 32). В Книге Екклезиаста отмечается: «Сетование лучше смеха; потому что при печали лица сердце делается лучше» (Екк. 7: 3).

Извечный вопрос: какое начало — разум или чувства — занимает главенствующее положение? Ветхий Завет свидетельствует о том, что центром духовной жизни человека является сердце. В нем сосредоточиваются все душевные переживания, добро и зло. Поэтому главным объектом воспитания являлась область чувств, помещаемая древними мудрецами именно в сердце: «Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни» (Притч. 4: 23). Мудрость поселяется в сердце через насаждение в нем страха Божия. Правильнее видеть в этом не отрицательную эмоцию, принижающую человека до положения раба, а сложное чувство, включающее в себя и благоговейный страх к Богу, и сыновнюю любовь к Нему.

Этическим идеалом *православия* является жертвенная братская любовь — не только к своим близким, но и к врагам. Всем извест-

ны христианские заповеди о воспитании у потерпевшего любви и прощения: «Люби врагов своих», «Кто ударит тебя по правой щеке, обрати к нему и другую». Чувство же мести является грехом, в котором необходимо каяться.

В православной традиции воспитание чувств имеет первостепенное значение для умственного развития: «Освободив свой ум от всех внешних вещей посредством хранения чувств и воображения, нужно вернуть его в сердце свое и непрестанно поучаться в Иисусовой молитве, склоняя и волю произносить молитву со всяким желанием и любовью. Плодом этого делания будет то, что ум со временем привыкнет пребывать в сердце, возненавидит чувственные похоти и представления и перестанет сочетаться с лукавыми и злыми мыслями» [93]. Ум понимается как способность различать истину. Это инструмент, который позволяет согласовывать жизненные земные задачи с вечным. В православном понимании разум, свободный от влияния сердца, лишен смысла и благодати.

Идея единства эмоций и интеллекта нашла косвенное отражение в фольклоре. В частности русские пословицы характеризуют людей с различным уровнем интеллекта следующим образом: умного человека от глупца отличает беспричинность эмоций («Смех без причины — признак дурачины») и их неадекватность ситуации («Где умному горе, там глупому веселье», «Смеется, как дурак на похоронах», «Смешно дураку, что ухо на боку», «Когда дурак ворчит — умный молчит», «Дурак кричит — умный молчит»). Таким образом, эмоции глупого человека не опосредованы интеллектом, связь между аффектом и интеллектом здесь нарушена.

В русской религиозной философии высоко ценилась ориентация на других людей, готовность к сопереживанию. Такая способность сходна с понятием А. А. Ухтомского «доминанта в лице другого». Это понятие обсуждалось в контексте таких терминов как «принятие», «любовь», «приобщенность», «единство с другим» в трудах Н. А. Бердяева, А. Сурожского, С. П. Франка. Подобное отношение к другому человеку сводится прежде всего к эмоциональной отзывчивости.

Согласно представлениям современной православной педагогики и психологии процесс образования делится на три части: образование ума, образование воли и образование сердца. После грехопадения эти составляющие были повреждены: воля ослабела; ум исказился, утратил ясность, проницательность, быстроту;

сердце стало жестким, неспособным к различению добра и зла. В связи с этим целью православного воспитания является восстановление истинной природы человека, всестороннее развитие его способностей.

Чувства и разум ребенка формируются под влиянием наставника, несущего в сердце своем любовь к ближнему. Православное воспитание учит, что обращение с детьми должно быть исполнено любви и кротости. Воспитатель должен уметь сдерживать свои отрицательные эмоции. Священное Писание говорит о том, что учить надо без раздражения, так как раздраженный учитель не наставляет, а раздражает.

Представления о значении эмоциональной стороны жизни в рамках христианства не были едиными. Например, *католическое вероучение* приписывало человеческому интеллекту бóльшую ценность, чем православие. Католицизм воспитывает в пастве дисциплину воли и покорность внешнему церковному авторитету в вопросах добра и зла, греха и его допустимости. Задачей православия является пробуждение искренней любви к Богу через любовь к Христу. В православной традиции считается, что именно чувство любви является предпосылкой христианской воли и совести. Православный священник, следуя апостолу Павлу, стремится «споспешествовать радости» в сердцах людей, а не «брать власть над чужою волею» (2 Кор. 1: 24).

Нравственные идеалы *протестантизма* также отличаются от православных: во главе угла здесь стоит аскетизм, рационализм. Протестантское вероучение обещает спасение не подвижникам и альтруистам, а успешным в делах. Эмоции не способствуют успешности, поэтому они вытесняются из человеческой деятельности.

Спор о взаимоотношениях разума и сердца присутствует в теориях античных мыслителей. Сократ и Платон основали многовековую западную традицию, которая превозносит разум над эмоциями — взаимосвязи разума и эмоций представляют собой отношения господина и раба. В идеале просвещенный разум должен полностью контролировать разрушительное влияние эмоций.

Платон выделяет три вида чувствований: чувствования телесной природы, подобные зуду, который можно успокоить чесанием; чувствования, в которых участвуют как тело, так и душа, подобно тому, как мучительный голод успешно облегчается предвкушением еды; чувствования, образующиеся внутри самой души, вроде страстного стремления и любви. В тех чувствованиях, в которых

участвуют и тело, и душа одновременно, соединяются рациональное и эмоциональное начала.

Значительный вклад в развитие представлений о связи познавательных и эмоциональных процессов внес Аристотель. В «Риторике» он рассматривает эмоции «как нечто, столь сильно преображающее человеческое состояние, что это отражается на его способности к рассуждениям, и сопровождается удовольствием и страданием» [63, с. 18].

Особое внимание древнегреческий ученый уделяет эмоциям гнева и страха. Они должны подчиняться рассудку и служить этическим целям. Эмоция гнева у Аристотеля не только естественная реакция на провокацию («презрение, игнорирование или наглость»), но и моральная сила, которая может контролироваться разумом. В «Никомаховой этике» он подробно рассматривает обстоятельства, при которых гнев уместен или, напротив, является неуместным, а также уточняет ту степень интенсивности гнева, которая является оправданной. «Рассердиться может каждый — это легко. Однако выразить гнев в отношении человека, который его заслуживает, в нужной мере, в соответствующее время, для достижения определенной цели и в соответствующей форме — это не легко», — в дальнейшем эти слова Аристотеля станут эпиграфом к бестселлеру Д. Гоулмана «Эмоциональный интеллект». По мнению философа, не только интеллектуальные оценки оказывают влияние на эмоции, но и эмоциональные состояния влияют на суждения. Так, он предостерегает: неэтично доводить судей до состояния гнева, поскольку в этом случае они могут вынести неправильные суждения. Для адаптации в обществе полезна умеренность в эмоциях, достигаемая посредством рассудка. В связи с этим Аристотель отмечает, что храбрость состоит не в преодолении страха, а в обладании должным его количеством: «человек должен иметь достаточно страха, чтобы не быть дураком, но не обладать неконтролируемым страхом труса» [63, с. 19].

Аристотелевское учение о тесной взаимосвязи эмоций и разума развили стоики. Однако они вернулись к прежнему мнению о том, что эмоции являются источником несчастий и ошибок. Даже слово *pathos,* которое обычно относят к страсти или эмоции, в контексте стоицизма является маркером какой-либо психопатологии. Стоики призывали людей сохранять «высший разум», подчеркивая бессмысленность эмоциональных привязанностей. Они считали, что бесстрастное и безразличное отношение к превратностям мира

вознесет людей над суетой социальной действительности. Если Аристотель считал, что эмоции — результат правильной или неправильной интеллектуальной оценки ситуации, то стоики видели источник эмоций только в ошибочных суждениях.

Философия стоицизма оказывала влияние на европейскую культуру и искусство вплоть до XX века. Стоицизм как реакция на бесконтрольную жестокость войн, сопутствующих всей истории Европы, получил художественное воплощение в известной скульптурной композиции Огюста Родена «Граждане Кале». Здесь не просто изображена группа людей, идущих на казнь, но с тщательностью психолога запечатлены душевные переживания. Наиболее именитых горожан ожидает одинаковая судьба (публичное унижение и казнь ради спасения населения Кале), однако каждого из них переполняют различные эмоции, отражающиеся на их лицах, в позах и жестах. Шедевр Родена «Граждане Кале» олицетворяет современные психологические представления о том, что источником эмоций являются не сами события, а их оценка индивидуумом. Художник воплотил в своем произведении идею о том, что на выражение сильных эмоций влияют более или менее успешные попытки человека контролировать их.

На протяжении XIII—XIV столетий в рамках схоластического учения сохранялся принцип: «Нет ничего в интеллекте, чего не было бы сначала в чувствах».

Идеи античных ученых получили дальнейшее развитие в трудах мыслителей *эпохи Просвещения*. Р. Декарт в трактате «Страсти души» включил когнитивно-оценочный компонент аристотелевской теории эмоций в новый контекст. Эмоции в его понимании представляют собой особый тип страстей, тесно взаимосвязанных с высшими психическими процессами, которые он обозначил понятием «душа». Отношение Декарта к эмоциям двойственно. Он отмечает как их функциональные, так и дисфункциональные аспекты: «Польза страстей состоит единственно в их укреплении и поддержании в душе мыслей, которые для нее благотворно поддерживать и без коих эти мысли могли бы легко быть стертыми душой… Вред же состоит в том, что они поддерживают эти мысли более чем необходимо или же сохраняют другие, на которых лучше не задерживаться» [63, с. 21]. Ключом к регуляции эмоций является рассудок. Если эмоции могут подрывать человеческую способность к суждениям, то рассудок может направить страсти на служение человеческому «Я»: «Мыслю, следовательно, существую».

Другой деятель эпохи Просвещения Д. Юм усомнился в существовании самого рассудка. Из всех человеческих страстей наиболее гуманным он считает сострадание. Юм не противопоставляет сострадание рассудку и не возвышает рассудок над ним. Он утверждает, что сострадание сдерживает чрезмерный эгоцентрический интерес к себе.

Один из главных представителей философии Нового времени Б. Спиноза считает аффекты основной причиной «рабской несвободы» наших мыслей и действий. Человек становится свободным и рациональным, познавая необходимую связь вещей и тем самым освобождаясь от аффектов. Спиноза различает два типа эмоциональных явлений: страсть (passion) и эмоция (emotion). Страсть — это чувство по отношению к тому, о чем мы не имеем никакой ясной идеи, а эмоция — переживание, оформленное отчетливой идеей. Так называемый «слепой гнев» является проявлением страсти, тогда как любовь к ближнему — эмоцией. Реагировать со страстью означает реагировать несдержанно. Тот, кто действует, побуждаемый не разумом, а страстью, явно страдает беспорядочностью ума.

По мнению Ж.-Ж. Руссо, образование должно быть естественным и направляться эмоциями, а не сдерживаться жесткими рамками логики и рассудка. Взгляды Руссо послужили основанием для философского, литературного и художественного течения — романтизма. Он возник как реакция на формальный и безличный стиль предшествующих ему рациональных направлений в искусстве. В этот период западноевропейские поэты и прозаики (О. Бальзак, В. Гюго, И. Гете и др.) увлеченно изучали мир эмоций и природы. В музыке романтическое движение «возглавил» Л. Бетховен. Композиторы-романтики (Ф. Шопен, Ф. Шуберт, И. Брамс, Р. Вагнер, П. И. Чайковский) воспевали свободное возвращение к естественным формам драматической экспрессии. Они черпали вдохновение в фольклорных традициях и, используя большие оркестры и яркую инструментовку, пытались отразить богатство эмоциональных переживаний человека. В *романтической философии* и в представлениях современных *экзистенциалистов* эмоциональная сфера признается творческой и самобытной, а рассудок рассматривается как формализованная дань социальным нормам.

В *восточных философских системах* подчеркивается связь аффективных и интеллектуальных процессов с духовным ростом человека. В практике индийской *йоги* различают болезненные и без-

болезненные «волны сознания». Первые из них образуют мысли и эмоции, которые усиливают незнание, спутанность или зависимость, вторые ведут к свободе и к знанию. Самым большим препятствием к спокойствию являются такие болезненные «волны сознания», как гнев, желание и страх. Конечной целью йоги является преобразование положительных эмоций в трансцендентные[1] переживания. Под интеллектуальным развитием понимается не получение новой информации, а нахождение смысла в переживании («Не путай понимание с большим количеством новых слов», — говорят йоги).

Важной целью *буддизма* является самоконтроль эмоций. Он необходим для того, чтобы избавиться от власти переживаний и проявлять эмоции должным или адекватным образом. Самоконтролю способствует осознание эмоций и умение до конца их отреагировать. По мнению учителей дзен, если человек дает выход своему гневу, это должно быть подобно небольшому взрыву или удару грома. Только тогда чувство гнева переживается полностью, и впоследствии от него можно будет избавиться. Идеальным эмоциональным состоянием для буддиста является сострадание. Это переживание можно рассматривать как чувство единства со всеми остальными существами. Интеллект и рассуждения, по мнению буддистов, не позволяют человеку понять себя и окружающий мир. Интеллектуальное понимание углубляется и проясняется посредством медитации и повседневного служения людям. Например, человек, который лишь разглагольствует о сострадании, воспринимает его только как бессодержательную абстракцию.

Интеллект и эмоции в буддизме гармонично соединяются в четырех возвышенных состояниях ума. Это четыре качества сердца (мета, каруна, мудита и упеккха), которые, достигнув уровня совершенства, поднимают человека на высший духовный уровень.

Метта переводится на русский язык как «любящая доброта, всеобъемлющая любовь, доброжелательность, бессамостная всеобщая и безграничная любовь». Это качество имеет целью достижение счастья другими. Прямыми следствиями метта являются добродетель, свобода от раздражительности и возбужденности, мир внутри

---

[1] Трансцендентный — 1) запредельный, находящийся по ту сторону реальностей, познание которых возможно эмпирически и рационально; 2) принадлежащий объективным духовным основам бытия, сверхсубъективный.

человека и в отношениях с окружающим миром. Следует развивать метта ко всем живым существам. Не нужно смешивать метта с чувственной и избирательной любовью, хотя это качество имеет много общего с любовью матери к ее единственному ребенку.

Каруна означает «сострадание». Это желание освободить других от страдания. Но сострадание отлично от жалости: ведь оно способствует великодушию и желанию помочь другим словом и действием. Каруна очень важна в «Учении Мудрости и Сострадания» Будды. Именно глубокое сострадание привело Будду к решению разъяснить Дхарму всем живым существам. Любовь и Сострадание — это два краеугольных камня практики Дхармы, поэтому буддизм иногда называют религией мира.

Мудита — это «сочувственная радость». Мы чувствуем ее, увидев или услышав о счастье и благополучии других. Это радость без малейшего оттенка зависти. Через сочувственную радость развиваются такие качества сердца, как счастье и нравственность.

Упеккха, или *равностность,* характеризует спокойное, устойчивое и стабильное состояние ума. Оно чаще всего проявляется при столкновении с несчастьем и неудачей. Некоторые люди с невозмутимостью и мужеством, без волнений и отчаяния встречают любую ситуацию. Спокойно и непредвзято они относятся одинаково ко всем, в любой ситуации, не испытывая ни сожаления, ни радости. Регулярное размышление над действиями и их результатами разрушает предвзятость и избирательность, приводя к осознанию того, что каждый человек является хозяином и наследником своих поступков. Так возникает понимание того, что хорошо и что плохо, что благотворно и что нет. В итоге действия человека становятся контролируемыми и ведут его к добру и мудрости.

С точки зрения *суфизма*, эмоции могут направлять сознание к познанию реальности или, наоборот, уводить от него. Аль-Газали вспоминает моменты блаженства и отчаяния, которые способствовали его собственному становлению. При этом важно осознавать свои собственные эмоции.

Развитой интеллект, по мнению сторонников суфизма, — это и сердце и голова; обобщенное понимание себя, мира, а также восприятие духовных знаний. Обычное знание может тормозить развитие интеллекта, если задача этого знания понимается неправильно. Чтобы выйти за пределы опыта и прийти к реальному знанию,

необходимо постоянно перемежать интеллектуальные упражнения состояниями экстаза и мистических откровений.

Современные философы, вслед за мыслителями древности, подчеркивают актуальность проблемы эмоционального развития, связывая возможности ее решения с гармоничным взаимодействием сердца и разума, аффекта и интеллекта. Приведем в подтверждение этому несколько высказываний Ошо (Раджниша): «Чтобы интеллект преобразовать в разум, абсолютно необходимо открыть сначала свое сердце… Разум — это интеллект, настроенный в лад с вашим сердцем»; «Мудрость возникает от встречи сердца с интеллектом»; «Интеллект может привести сердце в то пространство, где случается переживание»; «Если узды правления в руках сердца, то лошадь интеллекта потрясающе красива» [86, с. 314, 316, 318].

Итак, существует множество общекультурных предпосылок представлений о единстве аффекта и интеллекта. В православии подчеркивается значимость воспитания «сердца», которое неразрывно взаимосвязано с умственным развитием. Ориентация на другого человека, «другодоминантность» признается важнейшей ценностью в русской религиозной философии.

К философским предпосылкам представлений об эмоциональном интеллекте можно отнести: идеи Аристотеля о взаимовлиянии когнитивных оценок и эмоций; суждение древнегреческих стоиков о том, что разум главенствует над эмоциями; воззрения деятелей эпохи Просвещения о взаимовлиянии когнитивных и эмоциональных процессов; идею европейского сентиментализма о существовании внутренних, чистых эмоциональных знаний; акцентирование эмоциональной экспрессии в искусстве представителями романтизма.

Предпосылки представлений об эмоциональном интеллекте содержатся в восточных философских учениях (йоге, буддизме, суфизме). В них акцентируется влияние эмоций на адекватность познания и значение интеллектуального контроля эмоций для духовного роста человека.

Отличались ли чувства людей, живущих многие столетия тому назад, от переживаний современного человека? Сей Сенагон, фрейлина японского императорского двора в X веке н. э., в своем произведении «Записки у изголовья» указывает на причины различных эмоций. Приведем некоторые из них.

То, что наводит уныние:

Собака, которая воет посреди белого дня.

Комната для родов, где умер ребенок.

Жаровня или очаг без огня.

Досадно, если к письму из провинции не приложен гостинец. Казалось бы, в этом случае не должно радовать и письмо из столицы, но зато оно всегда богато новостями. Узнаешь из него, что творится в большом свете.

Ожидаешь всю ночь. Уже брезжит рассвет, как вдруг — тихий стук в ворота. Сердце твое забилось сильнее, посылаешь людей к воротам узнать, кто пожаловал.

Но называет свое имя не тот, кого ждешь, а другой человек, совершенно тебе безразличный. Нечего и говорить, какая тоска сжимает тогда сердце!

То, что радует сердце:

Сердце радуется, когда пишешь на белой и чистой бумаге из Митиноку такой тонкой-тонкой кистью, что, кажется, следов не оставит.

Во время игры в кости много раз подряд выпадают счастливые очки.

Глоток воды посреди ночи, когда очнешься от сна.

То, что радует:

Кончишь первый том еще не читанного романа. Сил нет, как хочется достать продолжение, и вдруг увидишь следующий том.

Заболел человек, дорогой твоему сердцу. Тебя терзает тревога, даже когда он живет тут, в столице. Что же ты почувствуешь, если он где-нибудь в дальнем краю? Вдруг приходит известие и его выздоровлении — огромная радость!

Люди хвалят того, кого ты любишь. Высокопоставленные лица находят его безупречным. Это так приятно! [104, с. 640–642].

Глава 2
СОВРЕМЕННОЕ ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА (ЭИ). СТРУКТУРА ЭИ В РАЗЛИЧНЫХ ЕГО МОДЕЛЯХ

Предыстория

Введению термина «эмоциональный интеллект» в научный обиход предшествовало постепенное изменение точки зрения на соотношение эмоциональных и познавательных процессов. Это можно проследить, начиная с Ч. Дарвина, который, в частности, отмечал: «Когда разум сильно возбужден, мы можем ожидать, что он мгновенно окажет непосредственное действие и на сердце... Когда сердце испытает это воздействие, оно направит свою реакцию в мозг… при любом возбуждении будет иметь место значительное взаимное воздействие и реагирование между этими двумя важными органами тела» [цит. по: 63, с. 23].

В XX–XXI веках в западной истории изучения эмоционального интеллекта Дж. Мейер выделяет пять периодов:

- 1900–1969 годы; исследования эмоций и интеллекта относительно обособлены;
- 1970–1989 годы; в центре внимания исследователей находится взаимное влияние когнитивных и эмоциональных процессов;
- 1990–1993 годы; эмоциональный интеллект становится предметом психологического исследования;
- 1994–1997 годы; эмоциональный интеллект популяризирован.
- с 1998 года по настоящее время; происходит прояснение сущности эмоционального интеллекта [156].

Для первого периода характерно появление и развитие тестов интеллекта и начало изучения социального интеллекта. При этом концепция интеллекта остается исключительно когнитивной.

В исследованиях эмоций главное внимание уделяется решению проблемы *«курица-и-яйцо»*, т. е. что первично: физиологические реакции или эмоции. В это время в эмоциях многие ученые видели продукт патологии и гиперчувствительности.

Исследования эмоций в основном проводятся обособленно от исследований интеллекта. Тем не менее предпринимаются первые попытки анализа взаимосвязей между когнитивными и аффективными процессами. Так, немецкий философ и психолог Г. Майер в своей книге «Psychologie des emotionalen Denkens» (1908) предлагает подробнейшую классификацию видов мышления. В ней наряду с «судящим» (логическим) мышлением он выделяет эмоциональное мышление, в котором на первый план выходят практические потребности — чувства и воли. Сопоставляя эти два вида мышления, Майер находит много общего, в частности аналогичные логические процессы (истолкование, объективирование[1], деятельность категориального аппарата). Однако в актах эмоционального мышления, в отличие от логического, познавательный процесс «затенен, отодвинут на задний план, не опознан как таковой, фокус внимания сосредоточен на практической цели, для которой познание является лишь побочным средством» [72, с. 126].

Эмоциональное мышление он подразделяет на аффективное (эстетическое и религиозное) и волевое. Под эстетическим мышлением понимается эстетическое переживание, включающее суждение «нравится — не нравится». Религиозное мышление сводится к эмоциональным представлениям фантазии, к суждениям о вере (например — «Бог существует», вызванное не познавательными, а аффективными и волевыми побуждениями). Исследование Майера рассеивает «интеллектуалистические предрассудки» о том, будто в мышлении познавательный интерес первостепенен, и убедительно показывает, что «эмоциональное мышление» играет значимую роль в умственной деятельности человека.

Первоначально в исследованиях интеллекта не выделялись различные его виды. Автор двухфакторной модели интеллекта Ч. Спирмен был убежден в том, что все тесты интеллекта измеряют одну базовую интеллектуальную способность — общий фактор *g*, отражающий уровень ментальной энергии индивида [174]. В дальнейшем Г. Ю. Айзенк интерпретировал фактор *g* иначе —

---

[1] Объективирование (объективация) — выражение чего-либо в чем-либо объективном, доступном восприятию.

как скорость переработки информации центральной нервной системой или как умственный темп.

Сопутствующий специфический фактор *s* отображает инструментальные средства, или *engine* индивида (от лат. ingenium — естественная предрасположенность, талант), благодаря которым умственная энергия может быть приложена к конкретным формам взаимодействия. По мнению Спирмена, интеллект не зависит от личностных черт человека и не включает в свою структуру неинтеллектуальные качества (например, такие как интересы, мотивация достижения или тревожность).

Соотношение факторов интеллекта в процессе интеллектуальной деятельности Ч. Спирмен проиллюстрировал политической метафорой. Множество способностей — это множество людей, членов общества. В обществе способностей может царить анархия, в этом случае способности никак не скоординированы между собой. Если же господствует олигархия, то успешность деятельности определяется несколькими основными способностями. В царстве способностей может властвовать монарх — генеральный фактор, которому подчинены все остальные факторы.

Развитие двухфакторной модели привело Спирмена к построению иерархической модели интеллекта. Между факторами *g* и *s* он поместил так называемые групповые факторы (арифметических, механических, лингвистических и вербальных способностей).

Дальнейшее развитие представлений о структуре интеллекта шло по пути ее дифференциации. В 1920 году классик американского бихевиоризма Э. Л. Торндайк отделяет социальный интеллект от других форм интеллекта и определяет его как «способность понимать мужчин и женщин, мальчиков и девочек и управлять ими — действовать мудро в человеческих отношениях» [177, p. 228]. В 1926 году Торндайком разработана модель, в которой «общая основа интеллектуальных действий растворялась во взаимодействии множества отдельных факторов» [66, p. 138].

Самая ранняя работа, предвосхищающая открытие эмоционального интеллекта, — исследование, проведенное в конце 1930-х годов Р. Л. Торндайком и С. Штейном [178]. Исследователи определили социальный интеллект как «способность понимать людей и управлять ими» [178, p. 275]. На основе проведенных исследований Р. Торндайк и Штейн заключили, что социальный интеллект как унитарная способность может быть измерен.

В начале 1930-х годов Ч. Хант и Э. Торндайк пытались исследовать социальный интеллект путем предъявления рисунков с эмоциональными выражениями лиц и заданий на распознавание эмоций по вербальному описанию. В 1935 году австралийский психолог Э. Долл разработал структурированное интервью — «Вайнлендскую шкалу социальной зрелости», для определения социальной компетентности.

Постепенно в науке утвердилась идея множественности сторон интеллекта. Примером чему является концепция Л. Терстоуна (1938), в которой выделены семь первичных умственных потенций. Однако среди указанных факторов (счетная способность, вербальное восприятие, вербальная гибкость, скорость восприятия, пространственная ориентация, ассоциативная память) нет такого, который имел бы отношение к интеллектуальной обработке эмоциональной информации.

Позже вызов традиционной точке зрения на интеллект бросил Д. Векслер, который впервые заявил о том, что существует диапазон видов мышления, представляющих собой компоненты общего интеллекта, но отличающихся от традиционного IQ. В 1940 году в редко цитируемой статье «Неинтеллектуальные факторы в общем интеллекте» [181] Векслер настаивал на включении «неинтеллектуальных аспектов общих способностей» в каждое «полное» измерение. Под «неинтеллектуальными элементами» ученый понимал не только общую работоспособность психики, но и ее аффективно-регулятивные компоненты, благодаря которым человек на протяжении более длительного времени может заниматься решением значимой для него проблемы. В этой статье также обсуждались способности, которые Векслер назвал «когнитивными» и «аффективными», т. е. социальные и эмоциональные способности. К сожалению, эти факторы не были включены в IQ-тесты Векслера, поскольку в то время им уделялось мало внимания. Ученый разделил умственные способности на вербальные и невербальные (способности к представлениям) и показал, что у разных людей может доминировать та или иная их группа.

Р. В. Липер обнаружил, что эмоции вызывают, поддерживают и направляют деятельность. Он предположил, что «эмоциональная мысль» вносит свой вклад в «логическую мысль» и мышление в целом.

В 1955 году А. Эллис начал разрабатывать рационально-эмотивную терапию (*Rational Emotive Therapy*) — подход к консульти-

рованию, который включал в себя обучение тому, как исследовать свои эмоции логически, с помощью размышления. На первоначальную формулировку идеи рационально-эмотивной терапии повлияли представления А. Адлера о том, что эмоциональные реакции человека непосредственно связаны с его основными идеями, убеждениями, отношениями или принципами и, по сути, вызываются через интеллект.

Отдельные случаи употребления термина «эмоциональный интеллект» встречаются в литературной критике и психиатрии в 1960-е годы. В этот же период возникают когнитивистские теории эмоций. Наиболее известная из них, когнитивно-физиологическая, была разработана С. Шехтером. В соответствии с ней на возникновение эмоций наряду с воспринимаемыми стимулами и порождаемыми ими физиологическими изменениями в организме оказывают влияние прошлый опыт человека и оценка им наличной ситуации с точки зрения имеющихся в данный момент потребностей и интересов. По мнению Шехтера, эмоциональные состояния — это результат взаимодействия двух компонентов: активации (arousal) и суждения человека о причинах его возбуждения на основе анализа ситуации, в которой появилась эмоция.

В русле представлений Шехтера находится и концепция М. Арнольд. Согласно данной теории причиной эмоции является интуитивная оценка субъекта, а само переживание следует за ней. Эта интуитивная оценка понимается как «чувственное суждение», отличное от абстрактного «рефлексивного суждения».

Конец 1970-х — 1980-е годов отмечены ростом интереса к изучению взаимодействия эмоций и мышления. Предположение о продуктивном взаимодействии эмоциональных и когнитивных процессов подтверждается в ряде исследований этого времени. К их числу можно отнести изучение влияния депрессии на реалистичность мышления, взаимосвязи склонности к колебаниям настроения и креативности, изучение способности к эмоциональной саморегуляции. Появляется предположение о существовании «когнитивного кольца», объединяющего настроения и суждения. Суть его в том, что отрицательные эмоции приводят к негативным мыслям, которые в свою очередь усиливают интенсивность эмоциональных переживаний. В то же время положительные эмоции активизируют позитивные мысли.

В этот период высказывается положение о том, что эмоции — это одна из подсистем сознания. Когнитивная теория эмоций рас-

сматривает их как функцию разума. Так, в концепции Р. Лазаруса центральной является идея о познавательной детерминации эмоций. Главные положения: 1) каждая эмоциональная реакция, независимо от ее содержания, есть функция особого рода познания или оценки; 2) эмоциональный ответ представляет собой некий синдром, каждый из компонентов которого отражает какой-либо важный момент в общей реакции. Схема возникновения эмоции выглядит следующим образом: восприятие — первичная оценка — исследовательская активность (личное значение эмоций в оцениваемой ситуации) — вторичная оценка — тенденция к действию — эмоция как проявление тенденции в переживании, физиологических изменениях и моторных реакциях.

Представления о когнитивной природе эмоций становятся в дальнейшем очень популярными среди исследователей. Например, Л. Шпитц выдвинул положение о том, что некоторая эмоциональность характеризует обычные состояния сознания и даже предшествует познавательным процессам. К. Шерер писал о когнитивных эмоциях, Ф. Данеш — о взаимном влиянии эмоциональных и когнитивных процессов. В когнитивной теории эмоций обосновывается идея о том, что фундаментальные эмоции образуют основные структуры сознания.

В клинической практике исследовались трудности выражения эмоций пациентами. В 1973 году П. Сифнеос ввел термин «алекситимия» и описал состояние, по сути противоположное эмоциональному интеллекту. Алекситимия связана с низким уровнем способностей к определению чувств, их различению, трудностями в отображении чувств и в описании их окружающим людям.

Введению понятия «эмоциональный интеллект» в научный оборот способствовали достижения в ряде смежных областей знания. Так, в исследованиях мозга начинают выделять взаимосвязи между эмоциями и когнициями. Активно проводятся исследования искусственного интеллекта: например, возможностей компьютера понимать и объяснять эмоциональные аспекты повествования. В сфере исследований невербальной коммуникации создаются методики для изучения восприятия невербальной информации, в частности проявления эмоций в мимике и пантомимике. Эмпирические исследования социального интеллекта показывают, что в его структуре можно выделить социальные умения, эмпатию, просоциальные установки, социальную тревожность и эмоциональность (чувствительность).

Развивая идею множественности интеллектуальных проявлений, выдвинутую Терстоуном, Х. Гарднер попытался категоризировать различные виды интеллекта. В 1983 году исследователь сделал предположение о возможности существования разнообразных интеллектуальных способностей, включая так называемые «интрапсихические способности» (по существу, это способность к интроспекции — самонаблюдению) и «личностные способности». Первоначально (в 1985 году) он выделил семь его видов: визуально-пространственный, вербально-лингвистический, логико-математический, телесно-двигательный, музыкально-ритмический, межличностный и внутриличностный. При этом Гарднер характеризовал внутриличностный интеллект как «способность оценивать „здесь и сейчас“ свою эмоциональную жизнь — систематизировать собственные чувства или эмоции» [143, p. 239]. Каждая из выделенных автором интеллектуальных способностей важна для успешности в определенной сфере жизнедеятельности. Ценность каждого компонента интеллекта определяется общественными нормами, поощряющими или не поощряющими развитие указанных интеллектуальных способностей.

Взятые в культурном контексте, эти виды интеллекта выявляют имплицитные[1] общественные установки. Ученый отмечает, что развитие лингвистических и логико-математических способностей характеризует западное общество в целом, в то время как для изолированных социумов специфичной является ориентация на развитие межличностной компетентности.

Гарднер предлагает критерии, которым должен соответствовать каждый вновь определяемый вид (форма) интеллекта. Прежде всего, вид (форма) должен (должна) иметь свою систему знаков (числовых, языковых). Вместе с тем должны быть получены доказательства того, что вид (форма) опирается на собственную систему основных операций или функций. Необходима информация об отдельных людях, обладающих исключительным объемом данного вида (формы) интеллекта. Модель Гарднера позволила реализовать более интегрированный, но в то же время и более дифференцированный взгляд на природу и формы проявления интеллекта.

Р. Стенберг продолжил исследование, начатое Э. Доллом, Д. Векслером и Р. Липером. В результате возникла концепция

---

[1] Имплицитный — подразумеваемый, невыраженный; эксплицитный — явно, открыто выраженный.

«практического интеллекта». Интеллект рассматривается как информационная система, которая служит приспособлению человека к окружающей среде (в широком смысле слова). Основное положение триединой (триархической) теории звучит так: «Интеллект можно определить как вид умственной саморегуляции (самоуправления), умственное управление всей жизнью конструктивным целенаправленным способом» [175, p. 11]. Умственная саморегуляция содержит три основных элемента: адаптацию к окружающей среде, селекцию новых ее влияний или выбор среды, совместимой с индивидом, и формирование окружающей среды.

В теории Стенберга подчеркивается связь интеллекта с тремя процессами жизни человека: внутренними информационными, опытом и внешним миром. Согласно рассматриваемой концепции, на интеллект влияют три типа психических процессов (или компонентов):

- метакомпоненты, регулирующие процесс решения проблемы и включающие в себя ее определение, выделение этапов в ходе решения и заключение об окончательном решении;
- исполнительные компоненты, представляющие собой процессы, связанные с актуальным решением конкретной проблемы, в том числе путем ее трансформации;
- компоненты приобретенных знаний, обусловленные спецификой обучения и хранением полезных на будущее сведений.

Стенберг подверг критике другие концепции интеллекта за то, что в них акцент делается на исполнительных компонентах (т. е. на анализе полученных прежде знаний) и недостаточное внимание уделяется опыту и метакомпонентам. Учет последних позволил бы распространить измерения на область социального, практического и эмоционального интеллекта.

Значительное внимание Стенберг уделяет неинтеллектуальным факторам. Рассмотрев взаимоотношения интеллекта, мудрости и креативности, он выявил три биполярных параметра, описывающих интеллект:

- способность к решению практических задач (практичность, разумность, гибкость в применении знаний) — вербальная способность (ясность и беглость речи);
- интеллектуальная интеграция (способность видеть различия и согласовывать различные точки зрения) — целенаправленность (селективный поиск информации, настойчивость);

- контекстуальный интеллект (знание о мире и умение пользоваться личным опытом) — текучее мышление (сообразительность, быстрота мышления, умение мыслить абстрактно).

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

Термин «эмоциональный интеллект» был употреблен в 1986 году в диссертации В. Л. Пейн. Выделяя ЭИ среди других форм интеллекта, автор отмечал следующее: «Факты, значения, истины, взаимосвязи и т. д. [эмоционального интеллекта] те, что существуют в государстве эмоций. Таким образом, чувства есть факты. Значения есть прочувствованные значения; истины есть эмоциональные истины; взаимосвязи есть межличностные взаимосвязи. И проблемы, которые мы решаем, это эмоциональные проблемы, это проблемы, при решении которых мы чувствуем»[1] [170, p. 165]. В позиции автора больше риторики, чем определенности, а такие положения как «чувства есть факты» и «прочувствованные значения» не объяснены в тексте.

Обратное можно встретить в работах других исследователей, где наблюдаются некоторые предпосылки ЭИ. Несмотря на то, что объяснения здесь присутствуют, прямых ссылок на эмоциональный интеллект нет. Например, Гарднер пишет о внутриличностном (*intrapersonal*) интеллекте как о способности, позволяющей получить доступ к собственной эмоциональной жизни. Однако этот доступ связан не с эмоциональным интеллектом, а опосредован представлениями о себе и социальными знаниями. Ученый продолжает судить об эмоциональном интеллекте как о неподходящем применении идеи интеллекта.

Предпосылки эмоционального интеллекта возникают и развиваются в это время в смежных областях исследования. Например, в литературе по детскому развитию можно найти термин «эмоциональная одаренность».

Косвенными предпосылками «смешанных моделей» эмоционального интеллекта послужили, на наш взгляд, концепция самоэффективности А. Бандуры, теория самоактуализации А. Маслоу, представления о важности эмоциональной жизни в клиент-центрированной терапии К. Роджерса. В них подчеркивается важность умения людей осознавать свои способности и эффективно управлять своим поведением в соответствии со знанием

---

[1] Перевод мой. — *И. А.*

своих сильных и слабых сторон. Так, Бандура описывает психологическое функционирование человека как непрерывные взаимовлияния поведенческих, когнитивных и средовых факторов. При этом в организации и регулировании деятельности человека когнитивные компоненты играют центральную роль.

В одной из статей, предшествующих появлению концепции эмоционального интеллекта, Дж. Мейер и П. Сэловей заявили о том, что влияние эмоциональных явлений на познание регулируется и опосредуется личностью. Они указали на наличие некоторого комплекса индивидуальных способностей или черт, «отвечающего» за то, насколько влияние эмоциональных явлений окажется конструктивным или деструктивным для человека. Для открытия нового вида интеллекта оставалось свести воедино различные направления исследований, которые косвенно указывали на существование ЭИ, дать точное определение термина «эмоциональный интеллект» и соединить его с существенными направлениями исследований. Наряду с этим необходимо было продемонстрировать эмпирические доказательства концепции ЭИ.

Началом третьего периода можно считать 1990 год, когда Мейер и Сэловей опубликовали их первую исследовательскую работу, в которой сформулировали определение термина «эмоциональный интеллект», а также предложили методику его измерения (EQ). В публикации в журнале «Intelligence» [162] авторы привели доказательства в пользу того, что эмоциональный интеллект является одним из основных видов интеллекта. В последующем были предприняты серьезные эмпирические исследования в этой области, которые позволили наметить «демаркационную линию» между ЭИ и другими видами интеллекта.

Во время четвертого периода, по мнению Мейера, наметился необычный поворот событий: термин «эмоциональный интеллект» стал популяризироваться, а сама область исследований расширилась. Популяризация началась с выхода книги Гоулмана «Эмоциональный интеллект» [145]. Гоулман и его последователи превратили ЭИ в девиз для исследований и публичной политики. Сторонники популистских подходов заявляли, что эмоциональный интеллект является «ключом» к успеху во многих сферах жизни. Было создано множество методик для измерения эмоционального интеллекта. Появились психологические агентства, заявляющие, что их цель — развитие эмоционального интеллекта в сфере бизнеса и в обучении.

С 1998 года по настоящее время (пятый период) предложено множество вариантов усовершенствования концепции эмоционального интеллекта, внедряются новые методики его измерения; появляются первые рецензированные научные статьи по данной теме. Исследования в этой области осложняются наличием популярных представлений об эмоциональном интеллекте, подходов к его измерению, далеких от науки. В настоящее время, по мнению Мейера, в литературе существуют «два» эмоциональных интеллекта. Один из них, «популярный» ЭИ, определяется по-разному, зато быстро приобретается и служит лучшим предиктором успеха в жизни, в то время как «другой» эмоциональный интеллект является научным феноменом.

* * *

В отечественной психологии идея единства аффекта и интеллекта не нова. Она нашла свое отражение в трудах Л. С. Выготского, С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Б. В. Зейгарник, О. К. Тихомирова.

Л. С. Выготский пришел к выводу о существовании динамической смысловой системы, объединяющей аффективные и интеллектуальные процессы: «Как известно, отрыв интеллектуальной стороны нашего сознания от его аффективной, волевой стороны представляет один из основных и коренных пороков всей традиционной психологии. Мышление при этом неизбежно превращается в автономное течение себя мыслящих мыслей, оно отрывается от всей полноты жизни…» [29, с. 21].

Единство аффекта и интеллекта, по мнению классика психологии, обнаруживается во взаимосвязи и взаимовлиянии этих сторон психики друг на друга на всех ступенях развития. Наряду с влиянием мышления на аффект существует обратное влияние — аффекта на мышление, которое проявляется в том, что, во-первых «во всякой идее содержится в переработанном виде аффективное отношение человека к действительности, представленной в этой идее» [29, с. 22]; во-вторых, сама мысль возникает из мотивирующей сферы нашего сознания. Отношение мысли к слову есть «движение через целый ряд внутренних планов» [29, с. 358]. Особая роль в процессе консолидации аффекта и интеллекта отводится сознанию.

Единство аффективных и когнитивных процессов проявляется и в том, что связь между ними — динамическая, причем всякой

ступени в развитии мышления соответствует своя ступень в развитии аффекта. Дифференциация эмоций и более мягкий характер их протекания являются прямым следствием развития мышления.

Согласно Выготскому развитие эмоций идет в направлении их осознания. Мнение «Моцарта психологии» о том, что у людей эмоции изолируются от царства инстинктов и переносятся в совершенно новую сферу — психологического, послужило основанием для последующих выводов о том, что подавляющее большинство эмоций человека интеллектуально опосредовано; между эмоциональными и интеллектуальными процессами мышления существует закономерная связь; развитие эмоций идет в единстве с развитием мышления; эмоции участвуют в регуляции мышления и его мотивации (мотивационная и эмоциональная регуляция мышления); и, следовательно, эмоция — одна из составляющих мышления. Категорично, но весьма убедительно звучит следующее заключение: «Кто оторвал мышление с самого начала от аффекта, тот навсегда закрыл себе дорогу к объяснению причин самого мышления, потому что детерминистский анализ мышления предполагает вскрытие движущих мотивов мысли, потребностей и интересов, побуждений и тенденций, которые направляют движение мысли в ту или иную сторону» [26, с. 14]. Выготский назвал интеллектуальный момент, который вклинивается между переживанием и непосредственным поступком, «смысловым переживанием» [29, с. 377]. В настоящее время этот термин близок понятию «эмоциональный интеллект».

Идея Выготского о взаимосвязи когнитивных и эмоциональных процессов получила развитие в трудах А. Н. Леонтьева. Ученый писал о необходимости различать сознаваемое объективное значение и его значение для субъекта (личностный смысл). Смысл создает пристрастность человеческого сознания. «То, что мы называем переживаниями, суть явления, возникающие на поверхности системы сознания, в форме которых сознание выступает для субъекта в своей непосредственности» [64, с. 140]. Леонтьев показал, что мышление имеет эмоциональную (аффективную) регуляцию.

Сходной позиции придерживался и С. Л. Рубинштейн, который отмечал: «Эмоциональность, или аффективность, — это всегда лишь одна, специфическая сторона процессов, которые в действительности являются вместе с тем познавательными процессами, отражающими — пусть специфическим образом — действительность. Эмоциональные процессы, таким образом, никак не могут противопоставляться процессам познавательным как внешние,

друг друга исключающие противоположности. Сами эмоции человека представляют собой единство эмоционального и интеллектуального, так же как познавательные процессы обычно образуют единство интеллектуального и эмоционального» [97, с. 552]. Любая эмоция рассматривается ученым как «единство переживания и познания» [97, с. 562]. Интеллектуальный процесс, по его мнению, также невозможен без участия эмоций, поскольку суждение редко представляет собой только интеллектуальный акт, оно обычно в большей или меньшей степени «насыщено эмоциональностью». В отличие от Выготского, Рубинштейн не просто заявляет себя сторонником идеи единства «аффекта и интеллекта», он во многом предвосхищает идею эмоционального интеллекта, заявляя: «В действительности нужно говорить не просто о единстве эмоций и интеллекта в жизни личности, но *о единстве эмоционального, или аффективного, и интеллектуального внутри самих эмоций, так же как внутри самого интеллекта»* (курсив мой. — *И. А.*) [97, с. 562].

Определенный вклад в развитие представлений о взаимосвязи нейрофизиологических, аффективных и когнитивных процессов внес А. Р. Лурия — основоположник отечественной нейропсихологии. В годы Второй мировой войны он занимался исследованием распада и развития высших психических функций в клинике локальных поражений мозга. В процессе исследований, проводившихся под его руководством, была отвергнута и теория о том, что каждая функция равномерно распределена по всему мозгу, и теория локализации всех, в том числе и сложных психических функций в узкоспецифических зонах мозга. Ученые сформулировали общие положения о соотношении мозга и психики, известные как «теория системной динамической локализации высших психических функций».

Принципа взаимосвязи аффекта и интеллекта придерживалась и Б. В. Зейгарник [47]. Она подчеркивала, что не существует мышления, оторванного от мотивов, стремлений, установок, чувств человека, т. е. от личности в целом. Явление, предмет, событие могут в разных жизненных условиях приобретать различный смысл для личности, хотя знания о них остаются теми же. Изменение эмоций, сильные аффекты, по мнению ученого, могут привести к изменению значения предметов и свойств.

В отечественной психологии аналогом термина «эмоциональный интеллект» можно считать понятие «эмоционального мыш-

ления», изучением которого занимался О. К. Тихомиров. Описывая специфику эмоционального мышления, он отмечал, что эмоциональные состояния включены в процесс решения задач [111]. По его мнению, с мыслительной деятельностью связаны все эмоциональные явления — аффекты, эмоции, чувства. Взаимосвязь эмоций с процессом мышления проявляется в том, что эмоциональные состояния выполняют в мышлении различного рода регулирующие, эвристические функции. В частности это определение дальнейшего развертывания поиска в глубину или возврат к определенному пункту при неблагоприятной ситуации. Исследования Тихомирова доказывают факт эмоциональной регуляции мыслительной деятельности и то, что эмоциональная активизация является необходимым условием продуктивной интеллектуальной деятельности.

В последнее время много исследований посвящено проблеме изучения эмоциональности. Украинская исследовательница О. П. Санникова исследовала влияние четырех базовых эмоций (радости, гнева, грусти, страха) на успешность профессиональной деятельности [102]. Как определенную предпосылку исследований эмоционального интеллекта в отечественной психологии можно рассматривать предложенное О. П. Санниковой, Е. А. Киселевой, а также российскими учеными А. А. Борисовой и В. Г. Зазыкиным понятие психологической проницательности как многоуровневого структурного образования, связанного с устойчивыми признаками эмоциональности в структуре личности.

Взаимодействие аффективных и когнитивных процессов находилось в центре внимания А. В. Брушлинского. По мнению ученого, эмоции могут способствовать мышлению или препятствовать ему. Взаимодействие между эмоциональными и когнитивными процессами, как полагал Брушлинский, правильнее назвать взаимопроникновением. Каждый образ, представление, понятие имеют свой эмоциональный потенциал. Особенно велика роль эмоциональных явлений в оценках различного рода, которые являются важнейшими компонентами мыслительной деятельности [16].

Российский ученый А. А. Бодалев заметил, что некоторым людям присуща определенная социальная одаренность. Она представляет собой своеобразное объединение интеллектуальных, эмоциональных и коммуникативных способностей, которые являются психологической основой успешности их коммуникаций с окружающими [13].

Как мы уже отмечали, понятие «эмоциональный интеллект» не является новым для советской и постсоветской психологии. Это явление давно замечено, но имело иные обозначения: «смысловое переживание», «обобщение переживаний», «интеллектуализация аффекта» (Л. С. Выготский), «эмоциональное мышление» (О. К. Тихомиров) «эмоциональное воображение» (А. В. Запорожец), «разумность чувств» (В. С. Мухина). Тем не менее не следует думать, что ЭИ — это не что иное как «старое вино в новой бутылке» и нет смысла вводить в психологию новую категорию. По мнению Брушлинского, обнаружить взаимоотношения между эмоциями и когнициями можно только в том случае, если имеется понятийный аппарат, позволяющий выявить явления, не принадлежащие ни только мышлению, ни исключительно эмоциям. Такие отношения могут быть вычленены и описаны внутри психической деятельности с помощью «интерпроцессуальных» понятий, каким и является ЭИ.

По мнению Г. Г. Гарсковой, анализ эмпирических теорий в области психотерапии и психокоррекции показывает, что введение термина «эмоциональный интеллект» увеличивает их объясняющую силу. Историко-научное обоснование его введения заключается в доказательстве того, что понятие эмоционального интеллекта имплицитно присутствует в ряде общепризнанных теорий, оказавших влияние на психологическую науку [30].

Итак, открытие феномена «эмоциональный интеллект» — результат развития представлений о природе когнитивных и аффективных процессов, их взаимосвязи. Важнейшие достижения в этом процессе следующие: обогащение представлений об эмоциях (их стали рассматривать как одну из подсистем сознания; как фактор мотивации); расширение представлений об интеллекте (идея множественности интеллектуальных проявлений, открытие социального интеллекта); а также встречное движение в исследованиях эмоций и интеллекта (идея единства и продуктивного взаимодействия аффективных и когнитивных процессов).

Несмотря на необходимость исследования проблемы взаимосвязи когнитивных и аффективных процессов в отечественной психологии она до сих пор остается недостаточно разработанной. В подтверждение приведем не утратившее актуальности замечание Д. Б. Эльконина о том, что до настоящего времени существенным недостатком изучения психического развития ребенка является разрыв между процессами умственного развития и развития

личности (в том числе и эмоционального развития). Перефразируя шутливое замечание Д. А. Леонтьева, отметим, что в современных теоретических и эмпирических изысканиях до сих пор «…интеллект аффекту не товарищ» [65]. Однако есть надежда, что усилиями исследователей это пессимистическое заключение в скором времени будет лишено основания.

Является ли термин «эмоциональный интеллект» противоречивым?

Может создаться впечатление, что термин «эмоциональный интеллект» является противоречивым. Критики концепции эмоционального интеллекта заявляют, что это понятие не более чем оксюморон[1], в подтверждение чему приводятся следующие аргументы:

- «интеллект», когда речь идет об ЭИ, является неуместной, вводящей в заблуждение метафорой, которую для более точного выражения сути обсуждаемого феномена следует заменить термином «компетентность»;
- интеллект определяется как способность, а «никаких сколько-нибудь уникальных способностей, связанных с эмоциями, не существует» [162, p. 434];
- в представлениях об эмоциональном интеллекте эмоции подменяются интеллектом.

Подобная критика является не вполне обоснованной по следующим причинам. Во-первых, рациональное и эмоциональное традиционно рассматривается во взаимосвязи. Данные клинических экспериментов свидетельствуют о том, что человек не может принять эффективное решение, если мысль лишена эмоционального подкрепления. Во-вторых, если эмоции понимаются как данные, точно такие же, как и любые другие, можно предположить, что существует вид мышления, предназначенный для обработки именно этого типа информации. В-третьих, эмоциональный интеллект не может быть определен как «компетентность», это различные понятия.

---

[1] Оксюморон — стилистический оборот, в котором сочетаются семантически контрастные слова, создающие неожиданное смысловое единство.

Однако у читателя может возникнуть вопрос: не является ли термин «эмоциональный интеллект» противоречивым? Это так, если, согласно определенной традиции западной мысли, эмоции рассматриваются как вмешательство, дезорганизующее и разрушающее умственную активность. В I веке до н. э. Публиус Сирус заявлял: «Управляй своими эмоциями, иначе твои эмоции будут управлять тобой». Позднее К. Юнг определял эмоции как сильное беспокойство, охватывающее человека полностью. Современные сторонники такого определения эмоций описывают их как спонтанную, главным образом внутреннюю реакцию, возникающую в результате нарушений аффективного регулирования. Это значит, что эмоции обусловлены полной потерей интеллектуального контроля и не содержат в себе и следа сознательной цели. В рамках данного подхода Р. С. Вудворт предположил, что в состав шкал для измерения IQ следует включать тесты, демонстрирующие, что человек не проявляет страха, гнева, жалоб или любопытства по отношению к тем вещам, которые возбуждают данные эмоции у ребенка. В соответствии с этой традицией в отечественной психологии эмоциональное мышление иногда понимается как некий дефектный компонент мыслительного процесса, снижающий объективность познания и отличающийся ригидностью, косностью.

Для того чтобы выдвинуть обоснованные возражения критикам концепции эмоционального интеллекта, нужно четко определить, что представляют собой эмоции и что такое интеллект. В прошлом считалось, что разграничение между эмоциями и когнициями основывается на процессах, лежащих в их основе. Так, эмоции традиционно относились к более примитивным (вегетативным, биологическим) процессам. Считалось, что эмоции являются продуктом эволюционно более старых отделов мозга (лимбической системы), в то время как когнитивные процессы — продукт более поздних структур (неокортеса). Такой подход В. Уттал называет «новой френологией»[1]. Подобные представления настолько прочно укоренились в языке и культуре, что развенчать их сложно.

В противоположность представлениям об эмоциях как о примитивных биологических процессах в ряде современных зарубеж-

[1] Френология — антинаучное учение о связи формы черепа человека с его умственными способностями и морально-психологическими качествами.

ных и отечественных теорий эмоция рассматривается как особый тип знания. По мнению Г. М. Андреевой, хотя эмоция связана с простыми перцептивными сигналами, она в то же время «вмонтирована» и интегрирована в системы значений [1]. Эмоциональные состояния могут интерпретироваться как значения, поскольку они сообщают человеку информацию о самом индивиде и его окружении. Поэтому в литературе не случайно возникла метафора «холодные» и «горячие когниции», которая фиксирует признание за эмоциями статуса знания.

Каждая эмоция содержит в себе специфическую систему идентифицируемых сигналов — эмоциональную информацию. Такого рода эмоциональные сигналы передают информацию об индивидуальных оценках и мотивированных реакциях на взаимоотношения и их изменения. Эмоциональная информация включает значения отдельных эмоций, эмоциональных паттернов и их последовательности, а также оценку взаимосвязей, которые они отражают.

Согласно представлениям Дж. Мейера, П. Сэловея и Д. Карузо, эмоции несут в себе определенные значения: «Например, опыт гнева часто указывает на наличие реальной или воображаемой несправедливости или блокады страстно желаемой цели. Опыт печали свидетельствует о присутствии реальной или таким образом воспринимаемой потери» [164, p. 107].

Какую информацию несут в себе эмоции?

Радость говорит о том, что мы эффективно ведем дела, общаемся, находимся в состоянии внутренней гармонии; это обостренное чувство сопричастности, собственной принадлежности к миру; возникает вследствие осознания реализации своих возможностей. Радость является стимулирующим отношения, мотивирующим сигналом: «Я считаю себя (ситуацию, результат, хорошим)».

Печаль свидетельствует о потерях, одиночестве, расставании с близкими людьми или с собственной молодостью, убывании жизненных сил. Она говорит нам: «Обращайтесь со мной осторожно», или «Помогите мне», или «Оставьте меня в покое». Печаль дает возможность оглянуться назад, задуматься о том, о чем человек раньше не задумывался, обнажает сущность человека. По мнению Р. Мартины, люди в тяжелые времена «подобны апельсинам. Когда их «прижимает», все, что у них внутри, выходит наружу. Если внутри горечь и гнев, сок будет горьким и гневным. Если внутри сладость и веселье — сок будет сладким и радостным» [76, с. 53]. Опеча-

ленный человек может гневаться на свою жизнь, на Бога, на других людей, на себя и даже на умершего. Даже если человек разумом понимает, что смерть была неизбежной, он все же испытывает вину и гнев, потому что не сумел сделать невозможное. Печаль нуждается в контакте, в примирении, в том, чтобы быть услышанным, понятым.

Горе отличается от печали. В состоянии горя проявляется протест, в то время как в состоянии печали больше покорности и безнадежности. Горе подразумевает попытки активно воздействовать на источник потери, печаль в отличие от горя более пассивна. После периода протестующего горя обычно наступает период смиренной печали. Затем вновь горе протестует против потери и печаль приходит ему на смену... Если печаль помогает залечить рану, позволяет человеку восстановить свои ресурсы, то горе эти ресурсы истощает.

Гнев сообщает, что мы чувствуем вторжение, покушение на свои права, нуждаемся в большем пространстве, нас чрезмерно контролируют или, напротив, не обращают внимания на наши нужды, мысли, чувства; когда имеет место рассогласование между тем, как «правильно», и тем, как это есть на самом деле. Гнев обозначает границы: «До сих пор и ни в коем случае не дальше!» и говорит о готовности бороться за свою точку зрения. «Гнев контролирует, гнев наказывает, гнев мстит» [125, с. 144]. Это вторичная реакция, которой обычно предшествуют обида или страх, гнев позволяет канализировать эти эмоции. Однако такая «канализация» небезопасна для окружающих.

Гнев может быть вызван разочарованием в том, как действовал человек, особенно если мы глубоко привязаны к нему. Как ни странно, чаще всего мы гневаемся на тех, кого любим. Именно близкие способны причинить нам самое сильное страдание, ведь они знают наши страхи и слабости; им хорошо известно все, что может причинить нам боль.

Некоторые люди испытывают гнев при виде чужих страданий. Они могут чувствовать, что предъявляемое им требование о помощи нежелательно и необоснованно: «Он что, сам не может позаботиться о себе?» По мнению С. Томкинса, фундаментальное различие между людьми заключается в том, как они реагируют на страдания других [125, с. 122].

Существует несколько разновидностей гнева. Они различаются не только количественно (по степени интенсивности), но и качественно. Негодование — это гнев, уверенный в совей правоте, а угрюмость — пассивный гнев. Озлобление наступает тогда, когда заканчивается терпение. Мщение — это тип действий, вызванных гневом; обычно они начинаются после размышлений о нанесенном оскорблении и порой являются более жестокими, чем вызвавший их поступок.

Гнев редко испытывается подолгу сам по себе. Часто этой эмоции предшествует страх и он же приходит гневу на смену. Это может быть страх перед потенциальным вредом, который может причинить объект гнева, или перед собственным гневом, а может быть это страх причинить вред другим людям.

Страх несет в себе информацию о том, что мы не чувствуем себя в безопасности. Он может являться жестом подчинения, а может иметь целью понижение агрессии противника («Не делайте мне больно!»). Страх может отступить под влиянием иной эмоции, например гнева.

Тревога, в отличие от страха, не имеет своего предмета, она связана с воображаемыми угрозами. Положительная функция тревоги состоит в том, что она готовит нас к возможной опасности.

Обида говорит о том, что реальное поведение другого человека не совпадает с нашими ожиданиями. Чувство обиды может стать подобным незаживающей ране и постоянно напоминать о себе.

Вина подсказывает, что наши поступки противоречат моральным, этическим или религиозным нормам. Человека, испытывающего вину, в большей мере волнует не то, что подумают или скажут об этом другие, а то, как ему самому жить под тяжестью своего проступка.

Стыд отличается от вины по своим проявлениям: в большей мере хочется спрятаться и в меньшей мере — сознаваться в содеянном; человек стремится избегать социального контакта. Эта эмоция возникает, когда поведение человека не соответствует его представлениям о том, каким он должен быть в настоящий момент. «Я» воспринимается как ущербное, неадекватное: «На меня все смотрят».

Удивление говорит о полном внимании, сконцентрированном на восприятии нового: «Это для меня ново».

Интерес говорит об обращенности к личности (делу), он стимулирует развитие отношений.

Отвращение свидетельствует об отклонении чего-либо: «Для меня это неприемлемо». Чувство отвращения помогает нам избегать инфекции, позволяет дольше прожить и продолжить род. Восприимчивость к отвратительному у женщин на 10–20% выше, чем у мужчин [120, с. 87].

Зависть говорит о желании обладать чем-то, что есть у другого.

Надежда, как и страх, предполагает предвидение возможных последствий. Сенека заметил: «Ты перестанешь бояться, если перестанешь надеяться. Оба эти чувства — признак смятенного разума». Надежда свидетельствует о том, что человек боится худшего, но стремится к лучшему. Надеющиеся позитивнее оценивают себя и других, чем те, кто ни на что не надеется.

Следует добавить, что существует эволюционная основа для значений основных эмоций.

Дж. Мейер и П. Сэловей определяют эмоции как адаптивные реакции, направляющие когнитивную активность и последующие действия. Эмоции выполняют сигнальную функцию и мотивируют ответные реакции на определенную ситуацию.

Дж. Эйверилл отмечает, что модель эмоционального интеллекта вполне ясна в отношении роли интеллекта, однако в ней не совсем понятно значение эмоций. По его мнению, Мейер, Сэловей и Карузо могут более убедительно доказать, что эмоциональный интеллект является особым видом интеллекта, если они сделают строгое разграничение между эмоциями и когнициями. Нужно помнить, что это разделение между равными [127]. Эмоции при таком подходе становятся объектом предположительно высших мыслительных процессов. Однако каков критерий разграничения между аффективными и когнитивными процессами?

Эйверилл, уточняя роль эмоций в конструкте «эмоциональный интеллект», вносит три предложения по этому вопросу, которые, так или иначе, присутствуют в теории Мейера, Сэловея и Карузо:

- для каждого вида эмоций характерны свои существенные особенности, которые биологически обусловлены;
- простые эмоции могут образовывать определенные комбинации — так формируются комплексные эмоции;
- эмоции можно регулировать, но не видоизменять в корне принципы их проявления.

Мейер, Сэловей и Карузо, характеризуя роль эмоций в эмоциональном интеллекте, вносят следующие дополнения к предложениям Эйверилла:

- эмоции сигнализируют о взаимосвязях между людьми и окружающей их средой (включая других людей) и изменениях в этих взаимосвязях, реальных или воображаемых;
- эмоции и когниции представляют различные функции умственной деятельности, которые часто взаимодействуют друг с другом и могут быть выражены в интегрированной форме.

Разграничение между эмоциями и когнициями в определенной мере носит теоретический характер. Нет смысла говорить о чисто эмоциональной, интеллектуальной или чисто физиологической реакции, ведь определенные ментальные или неврологические процессы могут быть в составе как эмоционального, так и когнитивного поведения.

Представление о существовании отдельных — когнитивной и эмоциональной — систем является устаревшим и не согласуется с большинством исследований, посвященных связям между эмоциональными и когнитивными процессами. Оно базируется на ошибочном представлении о том, что познавательные процессы, в отличие от эмоциональных, протекают медленно и носят разумный, логический характер. Однако это не совсем так. На самом деле когнитивные процессы часто протекают очень быстро, основываются на параллельной переработке информации и порождают импульсивные действия через автоматическое извлечения из памяти схематической информации. В свою очередь эмоциональные процессы, которые часто описываются как мгновенные и иррациональные, основываются на переработке информации и символических репрезентациях значений, хотя эти репрезентации обычно не осознаются.

Наиболее распространенным определением интеллекта является определение Д. Векслера: «Интеллект — это совокупность способностей, или глобальная способность индивидуума действовать целеустремленно, мыслить рационально и эффективно общаться с окружением». По мнению Мейера, такое определение является очень пространным.

А. В. Либин приводит результаты опроса шестисот экспертов в области психологии интеллекта. Данный опрос показал, что 99,3% из них согласны, что интеллект связан с абстрактным мышлением или логикой, 97,7% — с решением проблем, 96% — со способностью приобретения знаний [66, с. 143]. Обобщив основные положения, можно утверждать, что интеллект — это общая способность рационально мыслить и адаптироваться к изменениям окружающей среды. При таком подходе понятие интеллекта приобретает бóльшую определенность, однако продолжает оставаться пространным. Возможно, уточнить его позволит выделение функций интеллекта, среди которых: универсальная адаптация к окружающей среде, выбор новой среды, преобразование среды, научение, выработка и принятие решений, познание и творчество, самоуправление.

Проблема определения интеллекта во многом зависит от того, каким образом трактуется его природа. В связи с этим М. А. Холодная выделяет девять основных направлений в экспериментально-психологических исследованиях интеллекта:

- *Социокультурный подход* (Дж. Брунер, Л. С. Выготский, М. Коул, Л. Леви-Брюль, А. Р. Лурия). Интеллект рассматривается как ре-

зультат процесса социализации, при этом интеллектуальные возможности человека не только порождаются культурным контекстом, но и ограничиваются им.

- *Генетический подход* (У. Р. Чарльсворз, Ж. Пиаже). Интеллект выступает как следствие усложняющейся адаптации к требованиям окружающей среды в естественных условиях взаимодействия человека с внешним миром.
- *Процессуально-деятельностный подход* (С. Л. Рубинштейн, А. В. Брушлинский, Н. В. Талызина). Интеллект — особая форма человеческой деятельности.
- *Образовательный подход* (А. Стаатс, К. Фишер, Н. А. Менчинская, З. И. Калмыкова). Интеллект является продуктом обучения и представляет собой процесс формирования когнитивных навыков.
- *Информационный подход* (Г. Айзенк, Э. Хант, Р. Стенберг). Интеллект — совокупность процессов переработки информации.
- *Феноменологический подход* (М. Вергеймер, К. Дункер, В. Келер, Р. Мейли). Интеллект является особой формой содержания сознания, рассматривается в контексте феноменального поля сознания.
- *Функционально-уровневый подход* (Б. Г. Ананьев, Б. М. Величковский). Интеллект — это система (иерархия) разноуровневых познавательных процессов.
- *Регулятивный подход* (Л. Терстоун, Р. Стенберг). Интеллект рассматривается как фактор регуляции психической активности.
- *Онтологический подход* (Л. М. Веккер, М. А. Холодная). Интеллект — форма организации индивидуального ментального опыта.

Три наиболее общих подхода к интеллекту — психометрический, адаптационный и информационный — выделили Р. К. Вагнер и Р. Стенберг [179].

Психометрическое направление основано исключительно на количественных измерениях интеллекта.

Адаптационный подход представлен теорией Ж. Пиаже. Он рассматривает интеллект как активный процесс, включающий прогрессивную адаптацию к окружающей действительности в результате процессов ассимиляции и аккомодации. Согласно Пиаже в процессе адаптации с возрастом развиваются и формируются определенные когнитивные структуры [90]. Ученый акцентирует внимание на качественных измерениях интеллекта.

Информационный подход рассматривает интеллект с точки зрения обнаружения и переработки информации, интеллектуальных процессов, а не только результатов его измерения. Внутренняя и внешняя информация неоднородна, и для ее обработки необходимы различные интеллектуальные способности. Виды интеллекта характеризуются в соответствии с качеством информации, которой они оперируют.

Согласно представлениям Гарднера о множественном интеллекте, данное психическое явление охватывает широкий круг способностей. Модель интеллекта структурирует их организацию. Модель Гарднера включает семь основных подвидов (форм) интеллекта, среди которых наряду с вербально-лингвистическим и логико-математическим присутствуют визуально-пространственный, музыкально-ритмический, телесно-кинестетический и, наконец, межличностный *(interpersonal)* и внутриличностный *(intrapersonal)* интеллект. Межличностный интеллект включает способность наблюдать чувства других и использовать эти знания для прогнозирования их поведения и сотрудничества с ними. Внутриличностный — позволяет понять себя и сотрудничать с собой. Один из аспектов личностного интеллекта также связан с чувствами и очень близок к тому, что Мейер, Сэловей и Карузо называют эмоциональным интеллектом.

Определение эмоционального интеллекта

В соответствии с описанными выше подходами к пониманию эмоций (особый тип знания) и интеллекта (совокупность взаимосвязанных друг с другом умственных способностей) проследим эволюцию представлений об эмоциональном интеллекте по данным ему определениям[1]:

- компонент социального интеллекта, который включает способность отслеживать собственные чувства и чувства других людей, различать их и использовать данную информацию для управления мышлением и действиями (P. Salovey, J. D. Mayer, 1990);

[1] В скобках указан(ы) автор(ы) определения и время его появления.

- тип обработки эмоциональной информации, который включает точное распознавание собственных эмоций и эмоций окружающих, адекватное выражение эмоций и адаптивную регуляцию эмоций с целью ведения более эффективного образа жизни (Mayer J. D., Di Paolo M., Salovey P., 1990);
- способность действовать с внутренней средой своих чувств и желаний (Buck R., 1991);
- совокупность факторов, которые позволяют личности чувствовать, мотивировать себя, регулировать настроение, контролировать импульсивные проявления, удерживаться от фрустрации и, таким образом, добиваться успеха в повседневной жизни; иной способ проявить свой интеллект (Goleman D., 1995);
- способность чувствовать, понимать и эффективно применять силу и проницательность эмоций как источник человеческой энергии, информации, связи, влияния (Cooper R. K., Sawaf A., 1997);
- возможность *(ability)* понимать значения эмоций и их взаимосвязей, рассуждать и решать проблемы на этой основе; включает способности *(capacity)* к различению и пониманию эмоций, ассимиляции имеющих отношение к эмоциям чувств, понимание эмоциональной информации и управления эмоциями (Mayer J. D., Salovey P., Caruso D., 1999);
- совокупность эмоциональных, личных и социальных способностей, которые оказывают влияние на общую способность кого-либо эффективно справляться с требованиями и давлением окружающей среды (Бар-Он Р., 2000);
- система некогнитивных способностей, которые способствуют достижению успеха в жизни; EQ действует как синергист общего интеллекта с целью наилучшего исполнения деятельности; его можно развивать и он может быть измерен; EQ позволяет отличить талантливое исполнение деятельности от посредственного (Orme G., Cannon K., 2000);
- эмоционально-интеллектуальная деятельность (Ильин Е. П., 2001);
- способность *(competence)* идентифицировать и выражать эмоции, ассимилировать эмоции в мышление и регулировать как позитивные, так и негативные эмоции у себя и других людей (Matthews G., Zeidner M., Roberts R. D., 2004);
- форма выявления позитивного отношения человека к миру (мир, в котором человек может осуществлять успешную жизне-

деятельность); к другим людям (как заслуживающим доброжелательного отношения); к себе (как способному самостоятельно определять цели собственной жизнедеятельности, активно их осуществлять и достойному самоуважения) (Носенко Е. Л., 2000);

- способность к пониманию своих и чужих эмоций и к управлению ими (Люсин Д. В., 2004);
- способности по управлению эмоциональными явлениями и свойствами (Бреслав Г. М., 2004);
- совокупность эмоциональных, коммуникативных, регуляторных личностных свойств, обеспечивающих осознание, принятие и регуляцию состояний и чувств других людей и себя самого, опосредующих уровень продуктивности, успешность межличностных взаимодействий и личностное развитие человека (Манойлова М. А., 2004);
- эмоционально-когнитивная способность, которая заключается в эмоциональной сензитивности, осведомленности и способности к управлению эмоциями, позволяющими человеку контролировать чувство психического здоровья, душевной гармонии и благополучности личной жизни (Власова О. І., 2005);
- способность к интерпретации эмоций (Лобанов А. П., 2006);
- когнитивная способность *(capacity)* рассуждать об эмоциях и использовать их для улучшения мыслительной деятельности; включает возможности *(abilities)* точно различать эмоции, вызывать их для содействия мышлению, понимать эмоции и эмоциональные знания и осознанно регулировать эмоции для того, чтобы способствовать эмоциональному и интеллектуальному росту (Mayer J. D., Salovey P., Caruso D., 2004);
- возможность (*ability*) осуществлять верные умозаключения об эмоциях и возможность (*ability*) использовать эмоции и эмоциональные знания для улучшения мышления (Mayer J. D., Roberts R. D., Barsade S. G., 2008).

Обобщая данные определения, отметим, что индивиды с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают выраженными способностями к пониманию эмоций (собственных и других людей), выражению эмоций и к управлению эмоциональной сферой, что способствует адаптивности и эффективности в общении и деятельности.

Очевидно, что эмоциональный интеллект нуждается в ясной концептуальной модели. Например, модель Спирмена не содержит

указаний на эмоциональный интеллект. Как уже отмечалось, ЭИ не включен в список основных ментальных способностей Л. Терстоуна.

Вернемся к гарднеровской модели множественного интеллекта. Одним из выделяемых Гарднером типов интеллекта является социальный интеллект, определяемый как способность понимать людей и управлять ими. В соответствии с данным определением эмоциональный интеллект как совокупность способностей к пониманию эмоций и управлению ими может относиться к социальному интеллекту. Действительно, ряд исследователей рассматривает эмоциональный интеллект в качестве подструктуры социального интеллекта, который понимается как «интегральная интеллектуальная способность, определяющая успешность общения и социальной адаптации» (Дж. Гилфорд), «приспособленность к человеческому бытию» (Р. Стенберг). Таким образом, если понимать интеллект как общую способность адаптироваться к изменениям окружающей среды, то социальный интеллект — та его часть, которая способствует адаптации к обществу в целом, к другим людям и к самому себе.

В структуре социального интеллекта эмоциональный интеллект заключает способности наблюдать собственные эмоции и эмоции других людей, различать их и использовать эту информацию для управления мышлением и действиями. Вместе с социальным интеллектом ЭИ относят к так называемым «горячим» видам интеллекта, которые оперируют социальной, практической, личностной и эмоциональной информацией.

На какой позиции находится эмоциональный интеллекта в «семействе интеллектов», можно предположить, рассмотрев интересную модель белорусского психолога Г. М. Кучинского. Он определяет интеллект (или «общий интеллект») как единство различных психических процессов и функций, обеспечивающих эффективное получение знаний, необходимых для решения стоящих перед личностью задач. В соответствии с характером решаемых задач в структуре общего интеллекта выделяются две подструктуры: академический (абстрактно-логический) интеллект и практический интеллект. Последний занимается решением повседневных задач, стоящих перед личностью, и коренным образом отличается от академического интеллекта с его абстрактностью, искусственностью, оторванностью от жизни. Основными структурными компонентами практического интеллекта, по мнению Кучинского, являются

предметно-практический интеллект и социально-практический. Предметно-практический интеллект имеет дело с неодушевленной предметной средой. Социально-практический — проявляется в непосредственном взаимодействии с другими людьми в конкретной ситуации [61]. Это почти то же самое, что и социальный интеллект, ведь в подавляющем большинстве случаев последний носит практический характер. Социально-академический интеллект проявляется лишь в тех случаях, которые относятся к «созданию» «Я»-концепции или к социальному познанию. При таком подходе эмоциональный интеллект, на наш взгляд, является частью социально-практического интеллекта.

Объединяющей категорией для эмоционального и социального интеллекта, по мнению С. П. Деревянко, является «общение», а отличительной характеристикой — направленность общения. Коммуникативный потенциал ЭИ направлен преимущественно на продуцирование и осмысление собственных эмоциональных переживаний относительно ситуаций межличностного общения, в то время как возможности социального интеллекта ориентированы на межличностное взаимодействие. Актуализация эмоционального и социального интеллекта происходит в различных сферах общения: у первого из них — в сфере эмоционального общения, у второго — в сфере межличностного общения. Для эмоционального интеллекта коммуникация является стимулом, а для социального — целью [43].

В отличие от социального, эмоциональный интеллект включает в себя внутренние, личностные эмоции, которые значимы в первую очередь для личностного (а не для социального) роста. Он фокусируется преимущественно на эмоциональных (а не социальных и политических) аспектах проблемы.

От абстрактного и конкретного интеллекта, которые отражают закономерности внешнего мира, эмоциональный интеллект отличается тем, что он отражает внутренний мир и его связи с поведением личности и взаимодействием с реальностью. Эмоциональный интеллект не содержит общих представлений о себе и оценку других. Он фокусирует внимание на познании и использовании собственных эмоциональных состояний и эмоций окружающих для решения проблем и регуляции поведения (табл. 1).

Конечным продуктом эмоционального интеллекта является принятие решений на основе отражения и осмысления эмоций. В конечном счете эмоциональный интеллект лежит в основе эмоциональной саморегуляции.

Таблица 1. *Сопоставление вербального и эмоционального интеллекта (Mayer J. D., Mitchell D. C., 1998)*

Когнитивные процессы	**Вербальный интеллект**	**Эмоциональный интеллект**
Дополнительная обработка: мета-обработка	Осведомленность о том, что для того чтобы помнить что-либо, необходимо сделать записи об этом	Осведомленность о том, что поддержка кого-либо может улучшить собственное состояние
Абстрактная обработка	Наличие возможности идентифицировать главное действующее лицо повествования и сравнить индивидуума с другими людьми	Наличие возможности анализировать эмоции, идентифицировать их составляющие и определять, каким образом они комбинируются
Дополнительная обработка: база знаний	Наличие знаний (и воспоминаний об их анализе) о прежних примерах повествований	Наличие знаний (и воспоминаний об их анализе) о предшествующем опыте переживаний
Дополнительная обработка: ввод информации	Наличие возможности хранить в памяти длинные предложения	Наличие возможности различать эмоции по лицевой экспрессии

В отличие от личностных черт, которые являются статическими, стратегическими, эмоциональные способности состоят из преходящих, тактических, «динамичных» умений и навыков, которые могут быть приведены в действие по ситуации.

Если придерживаться классификации видов интеллекта Р. Кеттелла, есть основания относить эмоциональный интеллект к кристаллическому интеллекту.

Существует точка зрения, что ЭИ может являться латентной переменной, глубинным внутренним свойством, которое само по себе с трудом определяется, однако оказывает влияние на наблюдаемые показатели, в некоторой мере отражающие его способность, например, решать специфические проблемы. Эта переменная становится «видимой» посредством измерений, которые позволяют обнаружить скрытые свойства, и исследований когнитивных процессов, лежащих в ее основе. Однако убедительных данных, подтверждающих латентный характер эмоционального интеллекта, пока не получено.

Некоторые авторы не склонны рассматривать эмоциональный интеллект в структуре общего интеллекта. Как уже отмечалось,

идея квалифицировать эмоциональный интеллект как вид традиционного интеллекта не поддерживается Гарднером. Бреслав по аналогии с известным разделением У. Джемса нашего «Я» на субъектное и объектное начало предлагает представить содержание эмоциональной сферы как сочетание двух аспектов: 1) эмоциональные явления и черты — процессуальное и «кристаллизованное» содержание и динамика эмоциональной сферы; 2) эмоциональный интеллект — способности по управлению эмоциональными явлениями и свойствами. При таком подходе ЭИ выделяется не в качестве отдельного вида интеллекта, а как компонент эмоциональной сферы, как эмоциональная способность.

Исследователи А. В. Карпов, А. С. Петровская считают возможным рассматривать проблему эмоционального интеллекта в рамках более общего направления метакогнитивизма. Согласно их представлениям эмоциональный интеллект — метапроцессуальный феномен, поскольку он является образованием одновременно когнитивным (с его помощью человек познает свои эмоции и чувства других людей) и регулятивным (позволяет субъекту регулировать собственные эмоциональные процессы и контролировать эмоции окружающих) [52].

По мнению Мейера, Сэловея и Карузо, для того чтобы рассматриваться как стандартный вид интеллекта, ЭИ должен соответствовать трем критериям:

- возможность быть операционализированным[1] как умственная способность;
- соответствие корреляционному критерию, который служит признаком того, что это унитарная способность, представляющая новый вид проявления отношения к более ранним измерениям интеллекта и других личностных диспозиций;
- возрастание с увеличением возраста, развитие, подобное другим видам интеллекта.

В исследованиях было показано, что ЭИ-способность действительно соответствует этим критериям. Эмоциональный интеллект операционализирован как умственная способность, его можно измерить. В настоящее время используется ряд методик для измерения ЭИ, среди которых наиболее высокий уровень надежности демонстрирует тест MEIS. В результате факторного анализа по

[1] Операционализация — способы концептуального определения и измерения переменной исследователем.

аналогии с генеральным фактором интеллекта G Спирмена был выделен общий фактор эмоционального интеллекта *gei*, который включает три субфактора: эмоциональную перцепцию, понимание и управление эмоциями. Как альтернатива используется четырехфакторная модель, содержащая в своем составе еще один менее выраженный субфактор — фактор фасилитации мышления. Общий фактор ЭИ взаимосвязан с другими видами интеллекта, например с вербальным, но при этом он является совершенно отдельным видом интеллекта. Обнаружена также взаимосвязь *gei* с эмпатией, измеренной путем самооценки. Выявлено, что уровень ЭИ зависит от возраста, увеличиваясь между ранним подростковым возрастом и ранней взрослостью. В более поздние возрастные периоды взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и количеством прожитых лет не является линейной: более высокий уровень ЭИ выявлен у молодых мужчин по сравнению с их родителями.

Мейер и Сэловей полагают, что *в основе функционирования эмоционального интеллекта лежат три механизма*: 1) эмоциональность как таковая; 2) фасилитация и ингибиция[1] потока эмоциональной информации (т. е. управление эмоциями); 3) специализированные центральные механизмы. Рассмотрим их более подробно.

Известно, что люди различаются по амплитуде и частоте изменений эмоциональных состояний. Чем чаще одно эмоциональное состояние сменяется другим и чем больше амплитуда таких колебаний, тем более человек считается эмоционально лабильным. В связи с этим можно говорить об эмоциональной беглости *(emotional fluency)*, подобной беглости речи *(speech fluency)*. Различия заключаются лишь в том, что индивидуум способен быстро и эффективно порождать эмоции и взаимосвязанные с ними мысли, а не слова. Чем больший диапазон эмоций испытывает человек, тем большее количество взаимосвязанных с ними мыслей приходит ему в голову. В арсенале индивидов, склонных к вариативности переживаний, имеется большее количество альтернативных оценок предстоящих событий, тактик поведения в различных ситуациях и моделей будущего, и они имеют больше шансов наилучшим образом использовать преимущества того или иного выбора.

---

[1] Фасилитация (от англ. *facilitate* — облегчать, помогать, способствовать) — повышение продуктивности и скорости выполнения какой-либо деятельности.

Эмоциональные переживания могут способствовать более эффективному решению приоритетных жизненных задач. Эмоции направляют внимание на информацию, которая нуждается в обработке, способствуют концентрации на жизненно важных потребностях и целях. Например, при несоответствии между личными ожиданиями и окружающей действительностью эмоциональные переживания могут быть более интенсивными, стимулируя человека к прояснению сути события и способствуя адаптивной реакции на него.

Для индивидов с развитой эмоциональностью характерно выраженное внимание к чувствам, способность их различения, а также уверенность в способности к эмоциональной саморегуляции. Стратегия открытости эмоциональным переживаниям способствует сопереживанию другим людям, пониманию глубины их чувств, дает возможность быстро оптимизировать собственное эмоциональное состояние и эффективно справляться с неудачами и беспокойством.

Практически все авторы соглашаются с тем, что ЭИ может быть измерен, и что можно выделить его уровни. Проблема заключается в выделении объективных критериев измерения эмоционального интеллекта.

По мнению Э. Л. Носенко и Н. В. Ковриги, в качестве одного из таких критериев можно рассматривать степень опосредованности эмоционального процесса интеллектуальным. К возможным внешним признакам ЭИ они предлагают отнести конгруэнтность/неконгруэнтность внешнего проявления эмоций эмоциональной окраске их факторов; частоту появления эмоциональных процессов, условия их возникновения; модальность эмоций, а также их интенсивность. Как внутренний компонент эмоционального интеллекта рассматривается эмоциональная устойчивость. В сознании человека эмоциональный интеллект отображается интегрально — в форме чувства психологического благополучия — и дифференцированно — в виде самооценки и стратегий помогающего поведения, которые человек сознательно или произвольно выбирает в критических ситуациях жизнедеятельности.

Итак, эмоциональный интеллект представляет собой совокупность умственных способностей к различению, пониманию и управлению эмоциями. Он чаще всего рассматривается как часть социального интеллекта. Как умственная способность он является также частью более обширной группы свойств личности. Эмо-

циональный интеллект соответствует традиционным критериям интеллекта: ЭИ операционализирован как интеллектуальная способность (он может быть измерен); представляя собой унитарную умственную способность, он взаимосвязан с другими видами интеллекта; ЭИ зависит от возраста, увеличиваясь между ранним подростковым возрастом и ранней взрослостью. Процессы, на которых основано функционирование ЭИ, требуют дальнейшего изучения.

Модели эмоционального интеллекта

Модель способностей Дж. Мейера, П. Сэловея, Д. Карузо

Согласно представлениям авторов оригинальной концепции эмоционального интеллекта Мейера, Сэловея и Карузо эмоциональный интеллект — это группа ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих. Эмоциональный интеллект рассматривается как часть социального интеллекта, которая включает способность наблюдать собственные эмоции и эмоции других людей, различать их и использовать эту информацию для управления мышлением и действиями [162].

Эмоциональный интеллект — сложный конструкт, включающий три типа способностей: идентификацию и выражение эмоций, регуляцию эмоций, использование эмоциональной информации в мышлении и деятельности. Каждый тип способностей состоит из нескольких компонентов. Так, способность к идентификации и выражению эмоций делится на два компонента, первый из которых направлен на собственные эмоции, второй — на эмоции других людей. Регуляция эмоций включает две составляющие: регуляцию собственных и чужих эмоций. Использование эмоций в мышлении и деятельности предполагает гибкое планирование, творческое мышление, способность к переключению внимания и мотивацию.

По мнению Мейера и Сэловея, эмоциональный интеллект представлен в двух «ипостасях»: внутриличностный ЭИ и межлич-

ностный ЭИ. Первый предполагает способность человека устанавливать взаимосвязи между собственными мыслями, поступками и чувствами, в то время как второй помогает приспособиться к другим людям, научиться сопереживать им, вдохновлять и стимулировать их к тем или иным действиям, разобраться в своих взаимосвязях и упростить общение с окружающими [173].

Интересны обоснованные Мейером и Сэловеем принципы теории эмоционального интеллекта, которые связаны с такими характеристиками, как эмпатия, осведомленность, равновесие, ответственность.

Эмпатия является ключевой эмоциональной способностью. Переживать эмпатические реакции означает идентифицировать себя с чувствами другого человека и таким образом сопереживать или сочувствовать ему. Эмпатия проявляется в распознавании эмоций, чуткости, понимании и проявлении эмпатических переживаний. Как показывают исследования, с повышением уровня эмпатии улучшается способность различать эмоции в лицевой экспрессии, цвете и абстрактных изображениях. Развитие эмпатических реакций связано с повышением эмоциональной грамотности, помогающей человеку точно определять свои чувства и взаимодействовать с ними.

Осведомленность. Чтобы поддерживать эмоциональное равновесие, или, говоря обычным языком, чувствовать себя счастливым, нужно быть компетентным в собственных чувствах. Для этого необходимо уметь отличать их оттенки и нюансы, различать продуктивные и непродуктивные чувства — все это следует делать в «реальном формате», т. е. именно тогда, когда они переживаются.

В ходе индивидуального развития человек формирует собственный «словарь» эмоциональных состояний, учится выражать не только переживания, но и их интенсивность, овладевает пониманием своих переживаний и эмоциональных состояний других людей.

Равновесие. Опыт эмоциональной жизни человека сохраняется в подкорковых отделах мозга, т. е. в так называемом висцеральном мозге. Новая кора как рациональный мозг анализирует и оценивает ситуации, определяет возможность риска или получения награды. Основной принцип теории ЭИ состоит в том, что люди с высоким эмоциональным интеллектом способны уравновешивать функционирование двух областей мозга, взаимодействующих между собой.

Ответственность. Человек с высоким уровнем ЭИ отвечает за собственное благополучие. Эмоции побуждают его к определенному выбору, который влечет за собой те или иные действия, то или иное поведение. Принятие решения — это ответственность за свои действия. Индивид действует ответственно, если он не приносит вреда ни себе, ни другим, контролирует собственные оценки, мысли, регулирует эмоции, принимает ответственность за возможность счастья и не винит других в своих несчастьях, устанавливает безопасные для себя границы совместного существования, распознает свои эмоции и эмоции других, а также честно и открыто взаимодействует со своими чувствами [173].

Структура эмоционального интеллекта в дальнейшем была доработана. В основу нового варианта модели легли представления о том, что эмоции содержат информацию о характере связей человека с другими людьми или предметами. Связи могут быть различными: актуальными, вспоминаемыми или даже воображаемыми. Изменение связей влечет за собой изменение эмоций.

В соответствии с этими представлениями эмоциональный интеллект понимается как способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях. Согласно усовершенствованной модели он включает в себя четыре компонента («ветви»), каждый из которых относится как к собственным эмоциям человека, так и к эмоциям других людей.

- Различение (идентификация) и выражение эмоций заключают в себе взаимосвязанные способности к восприятию эмоций, их идентификации, адекватному выражению, различению подлинных эмоций и их имитации по лицевой и пантомимической экспрессии, а также по особенностям вокализации.
- Ассимиляция эмоций в мышлении (использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности), или фасилитация мышления, содержит в себе способность использовать эмоции для направления внимания на важные события, вызывать эмоции, которые способствуют решению задач, использовать колебания настроения как средство анализа различных точек зрения на проблему. Знания о связи эмоций и мышления могут использоваться в управлении планированием. Некоторым типам решений проблем способствуют строго определенные эмоции.
- Понимание (осмысление) эмоций представляет собой способность понимать комплексы эмоций, связи между эмоциями,

причины эмоций, переходы от одной эмоции к другой, вербальную информацию об эмоциях. Данный компонент ЭИ связан с развитием речи и логического мышления.

- Осознанная регуляция эмоций подразумевает способность к контролю над эмоциями, снижению интенсивности отрицательных эмоций, осознанию собственных эмоций, в том числе и неприятных, способность к решению эмоциональных проблем без подавления связанных с ними отрицательных эмоций; способствует личностному росту и улучшению межличностных отношений.

Компоненты ЭИ выстраиваются в иерархию, уровни которой, по мнению авторов модели, осваиваются последовательно. Порядок «ветвей» ЭИ определяется той степенью, когда способность интегрирована внутри главных психологических подсистем личности. Так, различение (идентификация) и выражение эмоций («ветвь» 1) и использование эмоций для повышения эффективности мышления («ветвь» 2) занимают внутри эмоциональной системы относительно обособленное пространство. Напротив, осознанная регуляция эмоций («ветвь» 4) должна быть интегрирована внутри общих планов и целей индивида. Внутри каждой «ветви» существует развивающаяся последовательность умений, от основных к более сложным [169].

В последнее время авторы рассматриваемой нами модели призывают ограничить понятие «эмоциональный интеллект» способностями к взаимодействию эмоций и интеллекта. Они предлагают включить в систему способностей ЭИ умозаключения об эмоциях и использовании эмоций для улучшения мыслительных процессов.

Интегративный подход К. Изарда

Ключевым моментом интегративной модели эмоционального интеллекта является соединение нескольких специфических способностей в интегративный показатель эмоционального интеллекта. В частности *Тест эмоциональных знаний* Изарда предлагает испытуемым связать эмоции с ситуациями (например, печаль — «твой лучший друг уезжает») и идентифицировать эмоции в мимике. Это позволяет определить интеративный показатель ЭИ, который фокусируется на восприятии и понимании эмоций. Тест Изарда позволяет измерить эмоциональный интеллект у детей от

3–4 лет. Однако автор теста временами предпочитает говорить об эмоциональных знаниях в противоположность эмоциональному интеллекту [151].

Мейер, Сэловей и Карузо отмечают, что в психологии часто идет речь о континууме «способности—знания». С одной стороны этого континуума расположены способности к рассуждению и обучению, с другой — знания, т. е. то, чему человек действительно научился. Когда мы оцениваем уровень интеллекта, то нам трудно отделить его от знаний. Тесты интеллекта делают акцент на широте кругозора и темпе усвоения знаний, так же как на способности решать проблемы. Тогда как тесты знаний оценивают приобретенные знания [161].

В целом интегративный подход к ЭИ Изарда близок модели способностей, хотя в нем и не учитывается важнейший компонент последней — сознательная регуляция эмоций.

Модель Д. Гоулмана

Согласно Гоулману структура эмоционального интеллекта включает пять составляющих:

- идентификация и называние эмоциональных состояний, понимание взаимосвязей между эмоциями, мышлением и действием;
- управление эмоциональными состояниями — контроль эмоций и замена нежелательных эмоциональных состояний адекватными;
- способность входить в эмоциональные состояния, способствующие достижению успеха;
- способность читать эмоции других людей, быть чувствительным к ним и управлять эмоциями других;
- способность вступать в удовлетворяющие межличностные отношения с другими людьми и поддерживать их [145].

Структура эмоционального интеллекта Гоулмана иерархична. Так, идентификация эмоций является предпосылкой управления ими. В то же время один из аспектов управления эмоциями — способность продуцировать эмоциональные состояния, приводящие к успеху. Эти три способности, обращенные к другим людям, обусловливают четвертую — входить в контакт и поддерживать хорошие взаимоотношения.

В дальнейшем ученый доработал структуру. И в настоящее время она включает в себя четыре компонента: самосознание, самоконтроль, социальное понимание и управление взаимоотноше-

ниями, причем применительно к различным категориям людей эта структура несколько различается. Так, автор рекомендует преподавателям развивать следующие способности:

- *понимание собственных эмоций* (узнавание собственных эмоций, понимание источников чувств, осознание различий между чувствами и действиями);
- *контроль собственных эмоций* (терпимость к фрустрирующим событиям, управление гневом, избегание оскорблений и унижений, выражение гнева без эмоциональных вспышек, избегание внутренней и внешней агрессии; наличие позитивных чувств по отношению к себе, школе, семье; управление стрессом, преодоление одиночества и социальной тревожности);
- *самомотивация* (ответственность, сфокусированность на задаче, неимпульсивное поведение и т. д.);
- *понимание эмоций других* (эмпатия, понимание перспектив других, умение слушать);
- *социальные умения* (понимание других, компетентное разрешение конфликтов, решение межличностных проблем, компетентная коммуникация, способность быть популярным, открытым, дружественным, вовлеченным и т. д.).

В развитии эмоционального интеллекта лидеров Гоулман признает важными следующие его составляющие и связанные с ними навыки:

1. Личностные навыки:

- Самосознание.

Эмоциональное самосознание: анализ собственных эмоций и осознание воздействия на нас; использование интуиции при принятии решений.

Точная самооценка: понимание собственных сильных сторон и пределов своих возможностей.

Уверенность в себе: чувство собственного достоинства и адекватная оценка своей одаренности.

- Самоконтроль.

Обуздание эмоций: умение контролировать разрушительные эмоции и импульсы.

Открытость: проявление честности и прямоты; надежность.

Адаптивность: гибкое приспособление к меняющейся ситуации и преодоление препятствий.

Воля к победе: настойчивое стремление улучшать производительность ради соответствия внутренним стандартам качества.

Инициативность: готовность к активным действиям и умение не упускать возможности.

Оптимизм: умение позитивно смотреть на вещи.

2. Социальные навыки:

• Социальная чуткость.

Сопереживание: умение прислушиваться к чувствам других людей, понимание их позиции и активное проявление участливого отношения к их проблемам.

Деловая осведомленность: понимание текущих событий, иерархии ответственности и политики на организационном уровне.

Предупредительность: способность признавать и удовлетворять потребности подчиненных, клиентов или покупателей.

• Управление отношениями.

Воодушевление: умение вести за собой, рисуя захватывающую картину будущего.

Влияние: владение рядом тактик убеждения.

Помощь в самосовершенствовании: поощрение развития способностей других людей с помощью отзывов и наставлений.

Содействие изменениям: способность инициировать преобразования, совершенствовать методы управления и вести работников в новом направлении.

Урегулирование конфликтов: разрешение разногласий.

Укрепление личных взаимоотношений: культивация и поддержание социальных связей.

Командная работа и сотрудничество: взаимодействие с другими работниками и создание команды [35].

Модель Р. Бар-Она

Еще более широкое понимание эмоционального интеллекта содержится в модели Р. Бар-Она. Автор определяет ЭИ как *все* некогнитивные способности, знания и компетентность, которые дают человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями. Бар-Он выделяет пять сфер компетентности, которые можно отождествить с пятью компонентами эмоцио-

нального интеллекта. Каждая из пяти составляющих ЭИ содержит в себе несколько субкомпонентов:

- *познание себя*: осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость;
- *навыки межличностного общения*: эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность;
- *способность к адаптации*: решение проблем, связь с реальностью, гибкость;
- *управление стрессовыми ситуациями*: устойчивость к стрессу, контроль за импульсивностью;
- *преобладающее настроение:* счастье, оптимизм [131, 132].

Эмоциональный интеллект в модели Бар-Она взаимосвязан с личностными характеристиками и некоторыми клиническими расстройствами.

Классификация зарубежных моделей эмоционального интеллекта

Возникновение моделей эмоционального интеллекта закономерно привело к необходимости их классификации. Заслуживают внимания две попытки такого рода.

Мейер, Сэловей и Д. Карузо предложили различать модели способностей и смешанные модели. К первому типу относится их собственная модель, определяющая ЭИ как когнитивную способность. Ко второму — модели, трактующие эмоциональный интеллект как сочетание когнитивных способностей и личностных характеристик (модели эмоционального интеллекта Гоулмана, Бар-Она, Р. Купера).

Модели способностей предполагают измерение ЭИ при помощи тестов, состоящих из заданий с правильными и неправильными ответами (например, MEIS и более современная методика MSCEIT), смешанные модели — с помощью опросников, подобных традиционным, и основанных на самоотчете (прил. 1).

Несколько иную, возможно, более широкую классификацию предложили К. В. Петридес и Э. Фернхем, которые рассматривают ЭИ как способность к обработке эмоциональной информации (ability EI, information-processing EI, «cognitive-emotional ability») и ЭИ как черту личности (trait EI, «emotional self-efficacy») — «эмоциональную самоэффективность». Эмоциональная самоэффективность определена ими как «убежденность личности в том, что она облада-

ет эмпатией и ассертивностью… а также элементами социального интеллекта… персонального интеллекта… и ЭИ-способности» [171, p. 427]. Иными словами, ЭИ-черта личности представляет собой «созвездие» взаимосвязанных с эмоциональной сферой самоосознаваемых способностей и диспозиций, расположенных на нижнем уровне иерархии личности. Индивиды с высоким уровнем оценок по ЭИ-черте уверены, что они находятся в контакте со своими эмоциями и могут эффективно регулировать их. Мейер, Робертс и Барсейд обращают внимание на семантическую неточность подобной классификации: черта личности (trait) рассматривается как отличительная особенность или как унаследованная характеристика. Следовательно, подобный термин может быть применен не только к ЭИ в смешанных моделях, но и в рамках модели способностей [161].

Характер модели определяется не столько теорией, сколько используемыми методами измерения конструкта, утверждают Петридес и Фернхем. Эмоциональный интеллект как черта связан с оценкой устойчивости поведения в различных ситуациях, поэтому для его измерения могут применяться опросники. Элемент интеллекта как способность относят к традиционной психологии, поэтому для его измерения наиболее оптимальны задачи, подобные задачам интеллектуальных тестов.

Четкое разграничение понимания эмоционального интеллекта в рамках модели способностей и смешанных моделей потребовало уточнения ряда понятий. С этой целью было введено понятие *«стилистический эмоциональный интеллект»*, которым обозначается персональный стиль, отражающий проявления эмоционального интеллекта, включая, возможно, такие его атрибуты, как общительность, сердечность и уверенность в себе. Комбинация эмоционального интеллекта и социальной эффективности получила название социоэмоциональная эффективность. Под *социоэмоциональной эффективностью* понимается индивидуальная способность эффективно продвигаться в социальном мире к достижению поставленных целей. Данная способность не основывается только на интеллекте. К ней также относятся привлекательность и уверенность в себе, эффективные стратегии помогающего поведения в сложных ситуациях, независимость в решении эмоциональных проблем.

В смешанных моделях ЭИ широко используется термин «некогнитивные способности», однако данный концепт до сих пор не был определен. Мейер и Дж. Сайароччи предложили вернуться к векслеровской идее неинтеллектуальных черт и интегрировать его

идеи в следующем определении: *некогнитивные способности* — это «мотивационные и эмоциональные качества или черты, которые содействуют эффективному поведению» [160, p. 265].

Модель Д. В. Люсина

Российский исследователь Д. В. Люсин, отталкиваясь от существующих концепций, предлагает собственную модель ЭИ. Эмоциональный интеллект понимается им как способность к пониманию своих и чужих эмоций и к управлению ими. Способность к *пониманию* эмоций означает, что человек:

- может распознать эмоцию, т. е. установить факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого;
- способен идентифицировать эмоцию, т. е. понять, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой, и найти для нее словесное выражение;
- понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведет.

Способность к *управлению* эмоциями означает, что человек:

- может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать довольно сильные из них;
- контролирует внешнее выражение эмоций;
- может при необходимости вызвать ту или иную эмоцию.

Поскольку и способность к пониманию эмоций, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так и на эмоции других людей, представляется возможным говорить о внутриличностном и межличностном эмоциональном интеллекте, которые хотя и предполагают актуализацию различных когнитивных процессов, но должны быть взаимосвязаны [71].

Люсин выступает против того, чтобы трактовать ЭИ как чисто когнитивную способность по аналогии с пространственным или вербальным интеллектом. По его мнению, способности к пониманию эмоций и управлению ими находятся в тесной взаимосвязи с общей направленностью личности на эмоциональную сферу, т. е. с интересом к внутреннему миру людей (и к своему собственному), склонностью к психологическому анализу поведения, с ценностями, приписываемыми эмоциональным переживаниям. В соответствии с этим эмоциональный интеллект можно представить как конструкт, имеющий двойственную природу. С одной стороны, он связан с когнитивными способностями, а с другой — с личностными характеристиками.

Модель М. А. Манойловой

Эмоциональный интеллект, по мнению М. А. Манойловой, — это «способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого» [73, с. 17]. В соответствии с представлениями Л. В. Веккера о единстве познания, чувств и воли в едином психическом акте, она рассматривает эмоциональный интеллект как совокупность программ-«регуляторов» и «мотиваторов» деятельности и общения, отвечающих за понимание себя и других людей, саморегуляцию и социальное поведение личности. Манойлова полагает, что ЭИ — это интегративное понятие, включающее в себя интеллект, эмоции и волю. При этом воля в ЭИ выступает как средство подчинения эмоционального интеллектуальному. Исследовательница выделяет в структуре эмоционального интеллекта два аспекта: внутриличностный и межличностный, или социальный (способность управлять собой и способность управлять отношениями с людьми). Первый аспект включает: осознание своих чувств, самооценку, уверенность в себе, ответственность, терпимость, самоконтроль, активность, гибкость, заинтересованность, открытость новому опыту, мотивацию достижения, оптимизм. Во второй аспект входят: коммуникативность, открытость, эмпатия, способность учитывать и развивать интересы другого человека, уважение к людям, способность адекватно оценивать и прогнозировать межличностные отношения, умение работать в команде. В качестве основных характеристик ЭИ выделяются эмпатия, толерантность, ассертивность и самооценка.

Модель Э. Л. Носенко и Н. В. Ковриги

Э. Л. Носенко предлагает считать признаками эмоционального интеллекта составляющие «Большой Пятерки»[1]: добросовестность, открытость новому опыту, эмоциональную устойчивость, дружелюбность, экстраверсию [82]. Основанием для такого подхода яви-

---

[1] «Большая Пятерка» (англ. the big five) — 5-факторная модель основных личностных качеств, созданная с помощью методов кластерного и факторного анализа (П. Коста, Р. Мак-Крей, Л. Голдберг и др.). Основные факторы, относящиеся к модели: «открытость опыту» (openness for experience, O), «добросовестность» (conscientiousness, C), «экстраверсия» (extraversion, E), «дружелюбность» (agreeableness, A), «нейротизм» (neuroticism, N).

лось то, что эти качества, как и эмоциональный интеллект, необходимы для успешной жизнедеятельности и отражают определенные характеристики эмоциональности как устойчивой черты индивидуальности. Так, открытость новому опыту, которая предполагает и толерантность к ситуациям неопределенности, с одной стороны, способствует стрессоустойчивости, а с другой — является признаком и предпосылкой креативности. Эта черта в какой-то мере характеризует потребности человека, готовность к взаимодействию с окружающим миром, и в целом — мотивационную решимость к активной деятельности. Добросовестность свидетельствует о способности достигать цели. Эмоциональная устойчивость обеспечивает умение преодолевать трудности, не поддаваясь фрустрации при их возникновении. Дружелюбность является одним из признаков умения сдерживать свои эмоции в общении с другими людьми, воспринимать их такими, какие они есть, что свидетельствует о наличии межличностного или социального интеллекта. Экстраверсия — предпосылка общительности, которая также принадлежит к признакам межличностного интеллекта. Первые три фактора, по мнению автора, отражают внутриличностный эмоциональный интеллект, последние два — межличностный.

В результате проведенного эмпирического исследования [83] были сделаны следующие уточнения в характеристике рассматриваемых признаков: добросовестность является фактором внутриличностного ЭИ; доброжелательность — межличностного; эмоциональная устойчивость и открытость новому опыту способствуют формированию и выявлению как межличностного, так и внутриличностного эмоционального интеллекта.

Под внутриличностным ЭИ авторы модели понимают способность самоорганизовываться на деятельность, достигая определенного «экологического мастерства», умения упорядочивать, изменять окружающую среду для достижения собственной пользы. Под межличностным ЭИ — способность человека взаимодействовать с окружающими, устанавливать благоприятные взаимоотношения с ними.

Эмпирические результаты позволили авторам сделать вывод о том, что проявление эмоционального интеллекта опосредовано внутренними особенностями личности. В качестве гипотетических компонентов ЭИ Носенко и Коврига определили: пять факторов «Большой Пятерки»; показатели уровня тревожности — ситуативной и личностной; показатели уровня самооценки, толерантности

к неопределенности, уровня академической успеваемости и характеристики преимуществ, которые испытуемые отнесли к различным стратегиям помогающего поведения. При этом признаки ЭИ были разделены на следующие группы:

- онтологические опосредующие внутренние признаки (факторы «Большой Пятерки»);
- феноменологические внутренние признаки (показатели эго-контроля и эго-пластичности; уровень толерантности к неопределенности);
- признаки сензитивности субъектов к эмоциогенным раздражителям (показатели уровня самооценки, психологического благополучия, ситуативной и личностной тревожности);
- признаки субъективного переживания успешности собственной жизнедеятельности (показатели самооценки эффективности стратегий помогающего поведения).

Внешние аспекты проявления эмоционального интеллекта также имеют уровневую структуру. Феноменологический компонент внешнего, или внутренний компонент внешнего, отражает характер мотивации деятельности (внутренняя или внешняя), характер контроля (интернальный или экстернальный) и характер выбора актов поведения (с широкими возможностями, не дифференцированными субъектами; с возможностями для себя; с возможными альтернативами поведения). На уровне анализа внешних процессов эмоционального интеллекта в качестве его основной структурной единицы рассматривается эмоциональный процесс (количественные или качественные характеристики; знак основной эмоции, которая его сопровождает; модальность, конгруэнтность/неконгруэнтность модальности эмоционального процесса ситуативным раздражителям).

В результате эмпирического исследования Носенко и Ковриге удалось описать иерархическую структуру уровней сформированности эмоционального интеллекта, которая определяется в зависимости от характера его внутренних опосредующих компонентов.

Наиболее *низкому* уровню сформированности ЭИ соответствуют: осуществление эмоционального реагирования по механизму условного рефлекса (реактивный акт); инициирование активности на сенсорно-перцептивном уровне; осуществление активности с преобладанием внешних компонентов над внутренними, на низком уровне ее осознания, при низком проявлении самоконтроля, с высокой ситуативной обусловленностью.

Для *среднего* уровня ЭИ характерно произвольное осуществление внешней активности (деятельности, общения) на основе представлений (мышления) и с совершением волевых усилий, что определенным образом отражается в сознании на уровне переживаний; преобладание внутреннего над внешним; высокий уровень самоконтроля; объединение стратегии концентрации на задаче со стратегией эмоционального реагирования, с ощущением психологического благополучия, позитивного отношения к себе как субъекту жизнедеятельности и взаимодействия. Данный уровень предполагает высокую самооценку субъекта, что может рассматриваться как специфическое осознание собственного эмоционального интеллекта.

Наиболее *высокий* уровень эмоционального интеллекта соответствует высокоразвитому внутренне человеку. Он основывается на наличии у субъекта соответствующих установок, отражающих его индивидуальную систему ценностей в отношении возможных для него альтернатив поведения в конкретных ситуациях. Для данного уровня развития ЭИ характерно гармоничное сочетание внутреннего и внешнего. Человек чувствует себя освобожденным от требований ситуации. Выбор поведения, адекватного ситуации, осуществляется им без чрезмерных волевых усилий, так как отражает систему социальных привычек, сформированных под влиянием убеждений на уровне сознания. Мотивация такого поведения осуществляется субъектом не извне, а изнутри. Достаточный уровень самоконтроля с интернальным локусом[1] способствует тому, что человек во внешнем поведении проявляет умеренный уровень сензитивности к возможным эмоциональным раздражителям и интенсивности реагирования на них. Самооценка при таком уровне высока. Человек ощущает достаточно высокий уровень психологического благополучия. В этом, по мнению Носенко и Ковриги, проявляются стрессозащитная и адаптивная функции эмоционального интеллекта.

Индивид с высоким уровнем ЭИ ощущает определенную независимость от ситуации в выборе стратегий совладающего поведения, различные формы которого представлены у него равномерно,

---

[1] Локус (место) контроля — приписывание человеком ответственности за свои поступки; может быть интернальным (внутренним) и экстернальным (внешним). При интернальном локусе контроля человек берет на себя ответственность за свои поступки и события собственной жизни.

с преобладанием наиболее продуктивной из них — концентрации на задаче.

Установлено, что различия в уровнях сформированности эмоционального интеллекта наиболее контрастно проявляются в отношении человека к себе как субъекту жизнедеятельности. Второе место в этой своеобразной иерархии занимают различия, проявляющиеся у него по отношению к другим людям. И наконец, наименее существенные различия обнаруживаются в отношении к миру и оценкам внешних событий.

Проблема множественности моделей эмоционального интеллекта

Слабостью или силой является такая множественность определений и измерений эмоционального интеллекта? Анализ настоящего уровня исследований интеллекта, по мнению М. А. Холодной, свидетельствует о сложившейся кризисной ситуации, которую она очерчивает двумя словами: «Интеллект исчез» [116, с. 121]. Ставится под сомнение существование термина «интеллект» в статусе психологической категории по причине его абстрактности и неопределенности. Можно предположить, что большое количество моделей и различных подходов к измерению эмоционального интеллекта приводит его также к «исчезновению».

По мнению Р. Д. Робертса, Дж. Мэттьюса., М. Зайднера, Д. В. Люсина, теоретическим рассуждениям об ЭИ не хватает четкости формулировок. При этом даже строго сформулированные теории склонны описывать функции, а не процессы. Так, утверждение того, что восприятие эмоций — компонент эмоционального интеллекта, является обозначением функции без указания на какие-либо процессы, ее обеспечивающие. Вопросы, связанные с уровнями переработки информации, в рамках существующих теорий пока не поднимались [95]. «Исчезновению» эмоционального интеллекта способствуют также различия в его структурной организации, которая «определяется особенностями состава и строения когнитивных психических структур, обеспечивающих специфический тип репрезентации происходящего в индивидуальном сознании и, в конечном счете, предопределяющих эмпирически констатируемые интеллектуальные свойства» [116, с. 125].

В каждом из подходов к определению ЭИ предлагаются различные варианты его измерения, основанные на различных пред-

ставлениях о данном феномене. Как отмечает В. Н. Дружинин, при изменении процедуры измерения конструкта изменяется и его содержание [46]. Поэтому неудивительно, что результаты измерения эмоционального интеллекта — способности и ЭИ — совокупности личностных черт образуют низкую корреляцию. Возникает закономерный вопрос: на чем основана уверенность исследователей в том, что измеряются аспекты одного и того же феномена? Гоулман и Р. Эммерлинг признаются: при наличии точки зрения о том, что эмоциональный интеллект — это созвездие личностных черт и способностей, доказательства этого не ясны [139]. Но в то же время они констатируют, что существование нескольких теоретических позиций внутри парадигмы эмоционального интеллекта — это скорее сила, нежели слабость. Отмечается, что альтернативные теории традиционного интеллекта в свое время способствовали обсуждению проблем в этой области; углублению знания и расширению практического применения измерений интеллекта (однако при этом возникает вопрос: не множественность ли теорий интеллекта привела к абстрактности и, в конечном итоге, «исчезновению» этого феномена?). По мнению Гоулмана и Эммерлинга, множественные теории позволяют пролить свет на дополнительные аспекты этого комплексного психологического конструкта.

В определенной мере с подобной позицией соглашается Дж. Эйврилл [127]. В связи с полумифичностью, неопределенностью феноменов он характеризует ЭИ и эмоциональную креативность как двух «снарков»[1]. Однако такая характеристика не означает, что на изучении этих феноменов следует «поставить точку». Исследователь считает, что периоды обоснованной неопределенности необходимы в истории любой науки. Преждевременное прекращение обсуждения проблемы эмоционального интеллекта способно помешать появлению плодотворных результатов в его исследовании. По мнению Эйврилла, нужно использовать преимущества коллективной мудрости, не пренебрегать ими.

При всем разнообразии подходов к столь сложному и неоднозначному феномену, как эмоциональный интеллект, в каждом из них можно обнаружить «рациональные зерна». По этой причине обратим внимание не столько на недостатки каждой из моделей,

---

[1] Снарк — фантастическое животное из поэмы Л. Кэрролла «Охота на снарка».

сколько на те идеи, которые могут способствовать дальнейшему развитию теории и практики эмоционального интеллекта.

Несомненной заслугой Гоулмана является стимулирование людей к развитию личностных качеств, способствующих достижению успехов в тех или иных сферах деятельности. Тем не менее эмоциональный интеллект в его концепции «исчезает» в силу семантической и структурной неопределенности понятия. Очевидно, что среди структурных компонентов эмоционального интеллекта, выделяемых Гоулманом, можно обнаружить не только эмоциональные способности, но и волевые качества, характеристики самосознания, социальные умения и навык. Не случайно мы встречаем в его работах отождествление эмоционального интеллекта с характером: «Существует старомодное слово для основной части умений, которые символизирует эмоциональный интеллект: характер» [145, p. 285]. Между тем обоснованное определение характера включает далеко не только эмоции, интеллект или их комбинацию.

Модель Бар-Она содержит косвенное указание на важнейшие функции эмоционального интеллекта: познавательную (познание себя и окружающих), адаптивную, стрессозащитную. Вместе с тем эмоциональный интеллект здесь «исчезает» по причине его расширительного толкования и из-за отсутствия эмпирического подтверждения модели.

Смешанные модели превращают эмоциональный интеллект в феномен популярной психологии, призывающей не столько к развитию ЭИ, который с данной точки зрения остается полумифическим, неопределенным понятием, сколько к развитию различных личностных характеристик, якобы способствующих успеху. Однако личностных качеств, однозначно гарантирующих успех во всех сферах деятельности, просто не существует. Каждый тип успеха, будь то академические достижения, счастливый брак или хорошая работа, является продуктом определенных, тех, а не иных качеств. Ответ на вопрос о том, какие черты несут в себе позитив, зависит от того, когда и где они находят применение. Например, такие оптимистические заявления как «Не беспокойся, ты сможешь это преодолеть!» могут способствовать более успешной работе, но звучат откровенно жестоко у постели тяжелобольного человека. Кажущееся негативным выражение гнева порой необходимо для того, чтобы оградить от опасности ребенка или заставить ленивого и самодовольного человека работать (в данных примерах

гнев — позитивный фактор, так как направлен на достижение положительного результата).

Вслед за сторонниками смешанных моделей нельзя однозначно утверждать, что, чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем более человек оптимистичен и счастлив. Взаимосвязи между ЭИ, с одной стороны, и оптимизмом и самоуважением, с другой, не являются сильными. Этому есть несколько причин. Во-первых, высокий уровень эмоционального интеллекта не всегда ценится в обществе, поэтому его обладатели могут иметь значительный опыт фрустрации. Во-вторых, счастье может и не являться самоцелью человека с высоким уровнем ЭИ. Такие люди могут по своей воле принимать на себя трудные в эмоциональном отношении роли — спасатель, социальный работник, психолог, врач — потому что они хотят сделать мир лучше. В-третьих, работа над эмоциями и самосовершенствование в этой области, как и другие личностные изменения, требуют длительного времени. Позитивные перемены, к которым может привести развитие эмоционального интеллекта, могут оставаться незаметными вплоть до среднего и даже пожилого возраста. К тому же не следует рассматривать оптимизм и пессимизм в излишне обобщенных ценностных категориях: слишком большая степень выраженности каждого из указанных качеств является дисфункциональной. Так, одинаково нерационально и неэффективно оптимистически пытаться «пробить головой стену» и пессимистически не быть способным «пройти в открытую дверь» [33].

Тем не менее подход к эмоциональному интеллекту сторонников его смешанных моделей позволяет рассматривать его не только как чисто когнитивную способность, но и как личностную характеристику, заставляет задуматься о его месте в структуре индивидуальности.

На наш взгляд, стоит согласиться с Бреславом, который полагает, что наиболее убедительно выглядит модель Мейера, Сэловея и Карузо, в которой обозначены две основные социальные функции эмоциональной сферы — регуляторно-эмпатийная и регуляторно-экспрессивная — и два вида саморегуляции — на уровне познания и мотивации поведения [14]. Однако эмоциональный интеллект отчасти «исчезает» и в этой модели, поскольку, хотя здесь и определены такие базовые свойства интеллекта, как уровневые и регуляторные, но не выделены комбинаторные свойства, характеризующие способность комбинировать в различных сочетаниях

компоненты опыта, и процессуальные свойства, характеризующие операциональный состав, приемы и стратегии интеллектуальной деятельности вплоть до уровня элементарных информационных процессов.

Концепция Люсина представляется достаточно конкретной в плане выделения компонентов ЭИ, однако и здесь пока еще интеллект «исчезает», требуя уточнения определения и дальнейшего эмпирического обоснования модели. Так, если эмоциональный интеллект это не интеллектуальная способность (он только связан с когнитивными способностями) и не совокупность личностных характеристик, тогда возникает вопрос о том, к какой группе психологических явлений его можно отнести, где его место в структуре личности.

В модели Манойловой заслуживают внимания указания на интегративный характер эмоционального интеллекта, его взаимосвязи с мотивацией и волей. При этом часть и целое меняются местами: неэмоциональный интеллект рассматривается как компонент социального интеллекта, а наоборот, социальный интеллект превращается в межличностный компонент ЭИ. Определение эмоционального интеллекта выглядит неоправданно расширенным, включая в себя ряд личностных характеристик, хотя и взаимосвязанных с ЭИ, но не имеющих к нему прямого отношения.

Подход Носенко и Ковриги, по нашему мнению, испытывает влияние смешанных моделей эмоционального интеллекта, поскольку ЭИ включает и способности, и личностные характеристики, способствующие успеху в жизни. Можно сказать, что успешная жизнедеятельность является здесь той «лакмусовой бумажкой», которая определяет принадлежность тех или иных качеств к эмоциональному интеллекту. Следует согласиться с тем, что компоненты «Большой Пятерки» действительно соотносятся с межличностным и внутриличностным интеллектом, но интеллектом социальным. Вместе с тем заслуживает внимания выделение двух основных функций эмоционального интеллекта — адаптивной и стрессозащитной.

Ряд проблем в изучении эмоционального интеллекта выделяет М. Зайднер. Во-первых, нет единого определения и концептуализации эмоционального интеллекта. Не ясно, является ли ЭИ когнитивной или некогнитивной характеристикой, имеет он отношение к эксплицитным или имплицитным знаниям об эмоциях, является ли он общей способностью или обусловливает

адаптацию к специфической социальной и культурной атмосфере. Во-вторых, неясно, как эмоциональный интеллект может быть наилучшим образом измерен (его оценки, полученные при использовании объективных тестов и опросников, образуют низкую корреляцию). Результаты объективных тестов умеренно взаимосвязаны как с общим интеллектом, так и с личностными аспектами. Параметры, измеряемые при помощи самооценочных шкал ЭИ, во многом перекрывают или даже дублируют существующие личностные конструкты, но независимы от традиционного интеллекта. По мнению Д. В. Ушакова, «слабые корреляции опросников и задачных тестов между собой, различие их корреляций с внешними мерами заставляют предположить, что они оценивают как минимум две разные способности» [112, с. 22]. В-третьих, практическое применение EI-тестов ограничено их концептуальной и психометрической недостаточностью. Развивающие программы страдают отсутствием ясного теоретического и методологического обоснования и часто представляют собой набор разносортных техник, психологическая эффективность которых остается невыясненной.

Отвечая на критические замечания, касающиеся исследований эмоционального интеллекта, Мейер, Сэловей и Карузо обобщают их следующим образом. Во-первых, значительная доля критики направлена на наивную популяризацию понятия, особенно на безответственные заявления в популярных изданиях. Эти критические замечания не имеют отношения к научной теории ЭИ. Популярные теории глубоко укоренились в психологической литературе, и Мейер, Сэловей и Карузо выступают против тех из них, которые являются безосновательными.

Во-вторых, критике подвергаются инструменты для измерения эмоционального интеллекта, опирающиеся на его самооценку, в противоположность измерению ЭИ как способности. Некоторые тесты, основанные на самоотчете, пригодны для измерения самооценки ЭИ, но не для измерения фактического эмоционального интеллекта — способности. Другие самооценочные шкалы измеряют то, что более эффективно можно было бы оценить при помощи иных личностных тестов. С этой позицией критиков авторы неоднократно выражали согласие.

В-третьих, исследования в сфере эмоционального интеллекта постоянно расширяются. В то же время публикации, их освещающие, появляются позже. Порой критика связана с тем, что из-за

этого «отставания» ее авторы не знакомы с последними статьями или не полностью интегрировали новые работы в комментарии.

В-четвертых, критика связана с теми или иными специфическими особенностями используемых тестов и с возможностями оптимизации исследования. Это, по мнению авторов, разумная критика, которая способствует дальнейшему развитию модели эмоциональных способностей и усовершенствованию MSCEIT. В целом конструктивная критика исследовательской работы должна проводиться в контексте вопросов: «Как много сделано?» и «В чем заключается научная новизна полученных результатов?»

Множественность теорий эмоционального интеллекта нормальна для «детского возраста» этого феномена, однако следующий этап в его исследовании, назовем его «подростковый возраст», требует большей определенности в выборе ориентаций. На наш взгляд, необходимым шагом в развитии теории эмоционального интеллекта в настоящий момент является уточнение структуры данного феномена и включение ее в систему личностных характеристик. С одной стороны, необходимо определить, что относится собственно к интеллекту, с другой — требуется выделить те личностные характеристики, которые детерминированы ментальными способностями эмоционального интеллекта.

Таким образом, на современном этапе существует несколько основных зарубежных моделей эмоционального интеллекта: Дж. Мейера, П. Сэловея, Д. Карузо; Д. Гоулмана; Р. Бар-Она. Первую из них можно отнести к модели способностей, остальные — к смешанным моделям. В моделях Мейера, Сэловея, Карузо и Изарда для измерения ЭИ-способности используются объективные тесты, в иных моделях для диагностики ЭИ-черты применяются опросники, основанные на самоотчете. Указанные подходы к ЭИ столь различны, что результаты измерения эмоционального интеллекта — способности и ЭИ — совокупности личностных черт образуют низкую корреляцию.

Модели эмоционального интеллекта, которые разрабатываются на территории постсоветского пространства, испытывают на себе влияние зарубежных подходов. Наиболее известными являются модели Д. В. Люсина, М. А. Манойловой (Россия) и Э. Л. Носенко (Украина).

Концепция эмоционального интеллекта Люсина близка к моделям способностей, хотя автор допускает введение в нее личностных характеристик, которые более или менее прямо влияют на уровень

и индивидуальные особенности ЭИ. Как единство эмоциональных, когнитивных и волевых процессов рассматривает ЭИ Манойлова. Подход Носенко приближен к смешанным моделям эмоционального интеллекта, более того, в нем ЭИ фактически отождествляется с пятифакторной моделью основных личностных свойств.

Множественность теории эмоционального интеллекта позволяет примерить к данному конструкту пессимистическое высказывание Холодной: «Интеллект исчез». Для того чтобы «исчезновение» не стало научным фактом, на современном этапе становления теории эмоционального интеллекта исследователям необходимо прийти к пониманию того, что в данный момент конкретизация и углубление представлений об ЭИ способствуют развитию его теории, а расширение и размывание ведут к «призрачности» эмоционального интеллекта как научной психологической категории.

Место эмоционального интеллекта в структуре индивидуальности

Дж. Мейер выделяет три основных подхода к структуре индивидуальности, каждый из которых по-своему ценен [157]. *Первый подход* описывает данную структуру через психологические черты. Примером этому является «Большая Пятерка», согласно которой для описания индивидуальности используются пять факторов: экстраверсия, нейротизм, открытость, сознательность и доброжелательность. Значимые черты личности здесь выделены, однако не показано, как функционирует система в целом. В рамках *второго подхода* рассматриваются типы индивидуальности. Этот подход является многообещающим, но пока находится в стадии развития. *Третий подход* предполагает полное описание индивидуальности и особенностей ее функционирования. В описываемой структуре при этом выделяются обширные подструктуры или области, например, мотивация, эмоции и когниции или, напротив, ид, эго и суперэго. Такие деления могут быть в дальнейшем использованы для организации черт согласно структурным областям, которые они характеризуют. Например, мотивационные черты, такие как потребность в достижении чего-то, описывают область мотивации; когнитивные особенности, такие как интеллект, — когнитивную область.

Несмотря на разнообразие подходов к индивидуальности, по мнению Мейера, в теориях описаны общие классы структурных

компонентов. В дополнение к ним существует очень важная в понимании человеческой индивидуальности категория — система ее главных компонентов. Она содержит небольшое количество структурных частей, которые являются наиболее значимыми и предназначены для описания всей полноты индивидуальности.

Наиболее «почтенной», но до сих пор не утратившей своего влияния системой базисных компонентов является «трилогия мышления» (*trilogy-of-mind*), которая датируется 1750 годом. В ее состав входят мотивация, эмоции и когниции. Позже психологическая наука пополнилась и другими подобными системами, среди которых структура личности З. Фрейда, система публичной и приватной индивидуальности Дж. Сингера и, наконец, Система базисных компонентов Мейера [158].

Предлагаемая Мейером структура основывается, по мнению ее автора, на наиболее совершенных из предшествующих ей системах главных компонентов и интегрирует их в соответствии с современным пониманием индивидуальности. В так называемой Системе базисных компонентов *(System Set of Primary Parts)* автор выделяет четыре основных части, которые могут быть охарактеризованы как «три плюс одна»: «Энергетическая решетка», «Фабрика знаний», «Исполнитель ролей» и «Организующее сознание».

«Энергетическая решетка» включает в себя индивидуальные мотивы и эмоции. Те и другие взаимосвязаны: побуждения могут усиливаться или ослабевать в зависимости от эмоциональной реакции на них. В совокупности мотивы и эмоции, образующие «Энергетическую решетку», способствуют общему управлению индивидуальной активностью.

«Фабрика знаний» содержит информацию из различных областей знаний, необходимую для функционирования индивида. Это знания о мире, о других людях, литературе, искусстве, науке, а также сведения о наших внутренних состояниях и история жизни. В состав «Фабрики знаний» входят способности к обработке информации.

«Исполнитель ролей» планирует и реализует социальное взаимодействие, например лидерство или подчинение, создание хорошего впечатления.

И, наконец, «*Организующее сознание»* включает самосознание, осознанное управление и регуляцию компонентов личности. Его функции заключаются в осознании внутренних состояний и внутренних репрезентаций внешних ситуаций. В проблемных ситуа-

циях *«Организующее сознание»* может сосредоточиваться на действиях и их вероятных последствиях.

В описанной структуре личности эмоциональный интеллект как унитарное явление относится к «Фабрике знаний» и взаимодействует с эмоциями в составе «Энергетической решетки».

Другие компоненты Системы базисных качеств важны для теории ЭИ в той степени, в которой они вносят вклад во взаимодействие эмоций и мышления. Так, «Фабрика знаний» воспринимает эмоциональную информацию путем отслеживания и переживания эмоций в рамках «Энергетической решетки». Иногда эмоции активируют определенные представления внутри «Фабрики знаний» и тем самым способствуют интенсивному переосмыслению жизненных предпочтений. Например, серьезная болезнь может напомнить человеку о том, что для него действительно важно в жизни. Дополнительные знания приобретаются благодаря экспериментам «Исполнителя ролей» с различными эмоциогенными ситуациями. Постепенно «Фабрика знаний» выстраивает и уточняет систему экспертных знаний об эмоциях. И, наконец, попытки саморегуляции (с помощью «Организующего сознания») способствуют тому, что наиболее эффективные эмоциональные реакции могут закрепляться и поддерживаться.

На примере содержания Системы базисных качеств Мейер убедительно доказывает, почему настойчивость, старательность, оптимизм и самоконтроль, которые рассматриваются сторонниками смешанных моделей как компоненты структуры эмоционального интеллекта, таковыми не являются. Настойчивость и старательность ученый относит к «Энергетической решетке», поскольку они способствуют управлению поведением при возникающих препятствиях достижения цели. Оптимизм — как один из способов представления мира — к «Фабрике знаний». Самоконтроль — к «Организующему сознанию». Итак, эти четыре свойства относятся к различным структурным компонентам личности, следовательно, вероятность взаимосвязи между ними очень низкая. Могут ли они при этом находиться в составе эмоционального интеллекта, относящегося, по мнению Мейера, только к «Фабрике знаний»?

В дальнейшем Мейер изменил названия и уточнил содержание выделяемых ими структурных частей индивидуальности. «Энергетическая решетка» получила название «Энергетическое развитие», «Фабрика знаний» стала называться «Управление знаниями», «Исполнитель ролей» — «Исполнением действий», «Организующее сознание» — «Сознательной саморегуляцией».

«Энергетическое развитие» (Energy Development). Умственная энергия может быть определена как потенциальная ментальная активность человека, которая побуждается к функционированию психологическими средствами. Люди активизируют ее, чтобы мыслить и действовать. Если у индивида нет энергии в необходимом количестве, то он не в силах многого сделать, независимо от того, насколько умным, компетентным или сознательным является.

Уровень энергетического развития обусловлен уровнем мотивов и эмоций. Когда мотивация усиливается, человек ощущает энергию, необходимую для того, чтобы действовать. Таково же воздействие согласованного роста интенсивности эмоций. При этом энергия для действия усиливается настолько, что порой приходится ее сдерживать.

Усиливаясь или ослабевая, эмоции управляют мотивами. Например, эмоция гнева активизирует мотивацию агрессии. Эмоция любви, соединяясь с мотивами аффилиации, усиливает их. Печаль поддерживает стремление к изоляции. Эмоции возникают в «подходящие моменты» (для усиления или ослабления мотивации), потому что они являются внутренними сигналами индивидуального прогресса в социальном мире. Например, дружеская поддержка усиливает чувство счастья, которое в свою очередь повышает интенсивность мотивации аффилиации. Гнев возрастает в ответ на несправедливость и может способствовать агрессивной реакции.

Таким образом, «Энергетическое развитие» находится в зависимости от мотивов и эмоций, действующих совместно. Их определенные взаимодействия способствуют удовлетворению или биологических нужд (в пище, защищенности), или интрапсихических (внутренних) потребностей (например, в счастье), или — реализации социальных потребностей (например, в аффилиации). Энергия направляется на достижение специфических целей. Эти цели представлены в ментальных моделях того, как мир «работает» и как получить те вещи, которые нам необходимы в жизни.

К сожалению, подструктура индивидуальности «Энергетическое развитие» не застрахована от ошибок в виде неуместных эмоций либо ослабленной мотивации. Так, человека может мучить неадекватное ситуации чувство вины или его деятельности могут препятствовать сомнения. Для индивидов, склонных к депрессии, характерна низкая мотивация. Человек полимотивированный, испытывающий положительные эмоции, напротив, будет стремиться к действию.

«Управление знаниями» (Knowledge Guidance). Энергетическое развитие происходит в контексте индивидуальных ментальных карт, или моделей реального мира. Например, общительность имеет целью найти других для того, чтобы быть с ними. Кто эти другие и каково их возможное поведение — записано в индивидуальных ментальных моделях.

Индивидуальность — это психологическая система, которая существует во внутреннем мире человека, без непосредственного контакта с внешней реальностью. В то же время она контролирует тело, которое функционирует во внешнем мире, «вне головы». Индивидуальность встречается с реальностью отчасти «через двери и окна психологической перцепции» [157, p. 131]. Кроме того, она может испытывать окружающий мир, непосредственно действуя в нем и наблюдая последствия этих действий. Психология других людей всегда остается за пределами индивидуальности. Мы познаем ее посредством индивидуальных ментальных моделей, причем познаем неполно.

Некоторые конкретные представления кажутся реальными и заслуживающими доверия. Ментальные представления камня, реки или улыбающегося лица настолько жизненны, что мы принимаем их с незначительными сомнениями. Это непосредственные репрезентации внешнего мира, и мы автоматически ориентируемся с их помощью. Эти базисные представления так близки к реальности, что мы не всегда отделяем наши представления об обеденном столе от факта его физического существования.

Однако внешняя реальность ежедневных представлений более сложна, чем воспринимаемая нами. Наши мысли о реке не есть сама река. Если мы неправильно понимаем физическую реальность реки, то можем утонуть в ней. Вместо внешней реальности дома мы пользуемся неполным внутренним представлением о нем. Шестилетний ребенок знает о доме следующее: где можно спрятаться, где чаще всего находятся мама, папа, сестра или брат, где найти еду. Мать и отец знают все о домашней технике, метраже, ипотеке и о том, как рассчитаться за нее. Историк может владеть информацией о возрасте дома и об участии его владельцев в политическом движении. Эти ментальные модели удовлетворяют интересам их создателей, но никогда не охватывают всю информацию о доме. Реальность всегда богаче представлений о ней. Два человека могут иметь по существу различные модели сложного бытия, и каждая из них будет правомерной. Это в особенности справедливо для мира идей.

Наши модели не только неполны, они могут быть неправильными и предвзятыми. Мы искажаем вещи, подходя к ним с нашего собственного ракурса. Иногда искажение достигает экстремального уровня. Например, стиль мышления параноидальной личности таков, что она неизбежно ищет недоброжелательности. Поскольку вся получаемая извне информация двусмысленна, эта личность находит подтверждение своим суждениям.

То, что мотивирует нас к достижениям, всегда включает наши модели реальности. Чем точнее модели отражают внешний мир, тем удовлетворительнее действует система индивидуальности. Бедные или неполные модели приводят к эмоциональной фрустрации. Так, если влюбленный склонен любить не предмет своей любви, а свое представление о нем, это может привести к жестокому разочарованию.

Напротив, хорошие модели способствуют успеху при наличии даже слабой ментальной энергии. Человек с низким уровнем энергии, который точно знает, чего он хочет и как этого достичь, может весьма эффективно продвигаться к успеху. Более того, чем лучше эти модели, тем более достойно они вознаграждаются обществом. Люди с ментальными моделями, сформированными и развитыми всесторонним формальным образованием, получают в западных странах более высокий доход, чем другие.

«Исполнение действий» (Action Implementation). Индивидуальная интеллектуальная жизнь происходит во внутреннем мире ментальных моделей, которые отличаются от реальности. Умственная энергия присоединяется к внутренним ментальным моделям, соответствующим актуальным целям, достижение которых во внешнем мире позволяет удовлетворить соответствующие потребности. Когда эти цели определены, ментальная система должна спланировать действия для их достижения.

Действия осуществляются на различных уровнях сложности. На низшем уровне — моторные умения и действия, более или менее автоматизированные, далее — умения сложнее (например, социальные).

При наличии энергии и разносторонних знаний успех возможен даже с минимальными социальными умениями. Так, исполнитель, зная, чего он хочет, может достичь этого, даже если он действует по отношению к другим грубо и невежливо. Однако «гений мотивации» будет действовать более эффективно, если он умеет приобретать друзей и ведет себя в социальных ситуациях соответ-

ствующим образом. Представим себе ситуацию, когда дошкольник хочет вступить в игру. Ребенок с более развитыми социальными умениями скажет: «Ты, Саша, дедка, а ты, Маша, бабка? Хорошо, я буду репкой, а что мы будем делать дальше?», а его сверстник с низким уровнем социальных умений может неуверенно произнести: «Мама купила мне новые ботинки».

Некоторые люди могут достигать высокого уровня осведомленности и умений, но иметь низкий уровень ментальной энергии. При этом, зная, что и как нужно делать, они не воплощают свои действия в жизнь.

«Сознательная саморегуляция» (Conscious Self-Regulation). Умственная энергия может расти, соединяться с подходящими ментальными моделями и участвовать в построении планов для достижения целей с минимальным осознанием. Так, человек, привыкший к регулярным поездкам на работу, управляет автомобилем с минимальной концентрацией на окрестностях. Иногда подобные действия могут протекать искаженно. Например, женщина, соблюдающая диету, может обнаружить себя находящейся у холодильника и открывающей банку с шоколадным кремом.

Для человеческого бытия характерна способность к внутреннему наблюдению, обозрению и вмешательству, называемая осознанной саморегуляцией. Мы обладаем чувствительностью, т. е. имеем возможность ощущать себя живыми, существующими, концентрироваться на том, что мы думаем и делаем. Это и есть осознание, которое ставит перед нами вопросы: «Кем я буду?», «Каким я становлюсь?» и «Как я изменяюсь?»

План развития для каждой индивидуальности различен, поскольку различны задатки, умения, качества, социальное окружение, культура. Индивидуальность по сравнению с другими биологическими и социальными системами, окружающими ее, является относительно слабой системой, «во власти океана возможных опасностей или текущих событий и влияний» [120, p. 137]. Ее улучшение отчасти зависит от индивидуального контекста. Человек может развиваться в соответствии со своими мотивами, умениями, желаниями, согласно требованиям общества, общему духу времени, религии или философии.

Каждая подструктура индивидуальности может быть улучшена, и это позволяет получить различные преимущества. Например, улучшение энергетического развития способствует развитию мотивации, реализации существующих потребностей и развитию эф-

фективных эмоциональных реакций на ситуацию. Оптимизация в области управления знаниями посредством образования позволяет создавать более точные модели мира. Что касается исполнения действий, то каждый человек должен иметь подходящие возможности для выражения своей сущности в социальном плане. Развитие самоконтроля предполагает подавление деструктивных импульсов, развитие умения терпеливо сдерживать действия до тех пор, пока не будет собрана необходимая информация и принято решение о том, что действительно следует делать.

Таким образом, в рамках Системы базисных качеств ЭИ включен в состав «Управления знаниями» и взаимодействует с эмоциями в составе «Энергетического развития». Это означает, что высокоразвитый эмоциональный интеллект характеризуется сочетанием точных, реалистических и конструктивных представлений о мире с высоким уровнем позитивной ментальной энергии.

ЭИ, эмоциональное мышление и эмоциональная глупость

Эмоциональное мышление в силу семантической неопределенности понятия зачастую отождествляется с эмоциональным интеллектом или, напротив, понимается то как некий дефектный компонент мыслительного процесса, снижающий объективность познания, то как морально-эмоциональная детерминанта умственных действий.

Известный психолог В. Д. Шадриков считает, что есть определенные основания говорить об эмоциональном мышлении, и понимает его следующим образом. Действие ума, особенно в социальном поведении, мотивируется и контролируется моралью. Мораль и совесть в свою очередь взаимосвязаны с эмоциями. В этом случае эмоции по отношению к умственным действиям выступают не как следствие, а как причина: эмоции могут порождать новые идеи [122]. Иными словами, эмоциональное мышление — это вид мышления, стимулом к началу которого являются нравственные чувства. Если эмоциональный интеллект представляет собой совокупность способностей, то эмоциональное мышление — это процесс обработки эмоциональной информации. Стимулом к его началу являются чувства, которые несут в себе неопределенную, проблемную информацию. Аналогом эмоционального мышления

является выделенное М. Хайдеггером «смелое мышление». Оно не является противоположностью эмоциональности, в нем разум и эмоциональный настрой образуют единое целое.

В свою очередь своеобразный дефект мышления, который возникает под действием сильных эмоций в стрессогенных условиях, прежде всего у предрасположенных к нему индивидов, и носит обратимый характер, мы вслед за И. М. Кондаковым [57] будем рассматривать не как эмоциональное мышление, но как *эмоциональную глупость*.

Эмоциональный интеллект и эмоциональная компетентность

Понятие «компетентность» означает обладание знаниями, позволяющими судить о чем-либо, высказывать веское, авторитетное мнение. Компетентность предполагает умение вырабатывать стратегию действия, намечать рубежи, которые предстоит пройти для достижения запланированной цели, делать полезные выводы из успехов и неудач при составлении жизненных планов. Согласно определению К. Скайе, «компетентность» — фенотипическое выражение комбинации генотипических факторов поведения, которые обеспечивают адаптивное поведение в специфической ситуации или классе ситуаций. Компетентное поведение — это применение интеллектуальных способностей в повседневных жизненных ситуациях.

Аналитические, творческие и практические способности, измеряемые тестами, могут рассматриваться как формы развиваемой компетентности. Однако компетентность можно понимать не только как свойство человека, но и как особенность восприятия его другими людьми — в аспекте взаимодействия человека и ситуации. В этом случае компетентность аналогична обретению общественного статуса.

Выделяют две группы теорий компетентности:

- *теории, акцентирующие внимание на умственных процессах,* подчеркивают роль планирования, решения проблем и процессов рассуждения или выделяют процессы получения информации. Эти теории представлены в работах К. А. Эриксона и Дж. Смита; Р. Стенберга и Т. Бен Зева; Р. Стенберга, Е. Л. Григоренко и М. Феррари. Стенберг идентифицировал следующие

метакомпонентные процессы, отличающие эксперта от новичка: планирование, отслеживание, оценка решения проблемы, принятие решения;

- *теории, фокусирующиеся на знании*, акцентируют внимание на роли накопленной информации в долгосрочной памяти как ключе к пониманию компетентности. Данные теории описываются в работах А. де Грота, В. Дж. Чейза и Х. А. Саймона.

Очевидно, что компетентность ассоциируется с умственными способностями и знаниями. Однако когнитивные и эмоциональные способности не являются антагонистами. Эмоциональные способности, на наш взгляд, могут рассматриваться как применение интеллектуальных способностей к сфере понимания эмоций и управления ими. Перефразируя приведенное выше положение, можно сказать, что компетентное поведение в области эмоций предполагает продуктивное использование интеллектуальных способностей в эмоциогенных ситуациях.

Понятие *эмоциональной компетентности* (ЭК) было введено в контексте психологии развития К. Саарни. Эмоциональная компетентность концептуально рассматривается как единство трех аспектов: «Я»-идентичности, характера и истории развития [172]. Саарни представляет ЭК как совокупность следующих восьми способностей или умений:

- осознание собственных эмоциональных состояний;
- способность различать эмоции других;
- способность использовать эмоции и формы выражения, принятые в данной культуре (или субкультуре), а на более зрелых стадиях усваивать культурные сценарии и связывать эмоции с социальными ролями;
- способность симпатического и эмпатического включения в переживания других;
- способность отдавать себе отчет в том, что внутреннее эмоциональное состояние не обязательно соответствует внешнему выражению как у самого индивида, так и у других, а на более зрелых стадиях — способность понимать, как выражение собственных эмоций влияет на других, и учитывать это в собственном поведении;
- способность справляться со своими негативными переживаниями, используя стратегии саморегуляции, которые минимизируют интенсивность или длительность таких переживаний (снимают «тяжесть переживания»);

- осознание того, что структура или характер взаимоотношений в значительной мере определяется тем, каким образом эмоции выражаются во взаимоотношениях: непосредственностью, подлинностью проявления, эмоциональной взаимностью или симметрией во взаимоотношениях;
- способность быть эмоционально адекватным, т. е. понимать собственные эмоции, какими бы уникальными или культурно детерминированными они ни были, и соответствовать собственным представлениям о собственном эмоциональном балансе.

Характеризуя последнюю группу способностей, Саарни использует термин *«эмоциональная самоэффективность»*, который в соответствии с работами А. Хартер требует различения того, когда мы искренни, а когда изображаем нечто; понимания нормального сосуществования обеих форм поведения; видения разницы между стратегическим социально-эмоциональным поведением и актуальным самовыражением. Отмечается, что все эти способности носят социокультурный характер.

Если соотнести выделенные Саарни способности и умения со структурой эмоционального интеллекта, становится очевидным, что структура эмоциональной компетентности представляет собой более детализированную структуру ЭИ — с учетом социальных влияний на его развитие. Действительно, по мнению ученого, отличие эмоционального интеллекта от эмоциональной компетентности состоит в том, что ЭК включает умения, необходимые для успешной адаптации и совладания в пределах непосредственного социального окружения. Акцент в данном случае делается не на способности к рассуждению, а на адаптивном эмоциональном функционировании. Если уровень ЭИ во многом детерминирован наследственными факторами, то эмоциональная компетентность формируется влиянием семьи, сверстников, школы, СМИ, социальных сценариев и популярных представлений о том, как эмоции «работают» [135].

Существуют и другие определения эмоциональной компетентности, в частности:

- способность действовать с внутренней средой своих чувств и желаний [134];
- коммуникативная способность, проявляющаяся в открытости к осознанию и принятию своих глубинных эмоциональных переживаний, в эмпатическом вчувствовании и безоценочном восприятии и понимании переживаний другого [107].

Согласно Е. В. Либиной эмоциональная компетентность (от лат. emover — волновать и competentis — соответствующий) обозначает способность личности осуществлять оптимальную координацию между эмоциями и целенаправленным поведением и основана на адекватной интегральной оценке человеком своего взаимодействия со средой. Адекватность означает учет внешних (стимул и обстановка) и внутренних (состояние организма и прошлый опыт) факторов, воздействующих на индивидуума в данной ситуации [67].

Заметно, что во всех определениях ЭК ключевым является термин «способность». Однако способности — это также структурные компоненты эмоционального интеллекта или эмоциональной креативности. Возможно, по причине сложности определения различий между ЭИ и ЭК, Гоулман фактически не разграничивает понятия «эмоциональный интеллект» и «эмоциональная компетентность».

Развитие эмоциональной компетентности способствует профилактике стрессогенных состояний, поскольку помогает человеку открыться другому, почувствовать его понимание и поддержку, тем самым облегчив боль и страдания. Благодаря такому обмену чувствами люди вступают в процесс истинного общения, свободного от манипуляций и защит, переживая «моменты истинного бытия», когда «происходит встреча с самим собой и самим другим» [107, с. 132]. Результатом высокой эмоциональной компетентности являются способность управлять своими эмоциями, высокая самооценка и жизнеспособность при наличии внешних стрессоров.

Спорным остается вопрос о том, является ли компетентность следствием осознанной практики или врожденных способностей, или сочетания того и другого.

Сторонники первой точки зрения в качестве главной предпосылки компетентности выделяют осознанную практику, под которой понимается не какая-либо практика вообще, а только та, в которой уровень трудности задачи соответствует уровню индивида. Осознанная практика обеспечивает обратную связь информации с индивидом, предоставляет возможность повторения и позволяет исправлять ошибки. Исследователь К. А. Эриксон доказывает, что осознанная практика — это не только необходимое, но и достаточное условие развития компетентности.

На этот счет существует и другое мнение, согласно которому осознанная практическая деятельность является необходимым,

однако не достаточным условием для развития компетентности. Известно, что способности зависят от наследственных компонентов — источников индивидуальных различий, при этом виды компетентности не являются исключением. Защитники «смешанной» теории доказывают, что в осознанной практике сочетаются талант и практическая деятельность. Только очень талантливые люди, чтобы добиться высокой степени компетентности, не прерывают осознанную практику: талант стимулирует их к прилежанию. Стенберг заключает, что соотношение между осознанной практикой или компетентностью отчасти обусловлено наличием таланта.

Вторая точка зрения представляется более продуктивной, чем первая. С одной стороны, не следует отрицать наличие генотипической основы эмоциональных способностей. Эмоциональная компетентность связана с эмоциональным интеллектом и основывается на нем. Так, определенный уровень ЭИ необходим для обучения конкретным компетенциям, связанным с эмоциями. Например, способность понимать эмоции других людей дает возможность развить такие компетенции, как умение влиять на других и воодушевлять их. Сходным образом способность к управлению своими эмоциями позволяет легче развивать инициативность и умение работать в стрессовой ситуации.

Эмоциональный интеллект в свою очередь связан с индивидуальными различиями в саморегуляции, основанной на интегрированных эмоциональных, когнитивных и мотивационных функциях. М. Зайднер, Дж. Мэттьюс, Р. Д. Робертс и К. Мак-Канн предложили модель, которая объясняет индивидуальные различия в саморегуляции с точки зрения особенностей онтогенетического развития и показывает, каким образом они влияют на уровень эмоционального интеллекта [182]. Согласно этой модели, с одной стороны, на ЭИ генотипически влияют темпераментальные свойства: эмоциональная устойчивость и контроль своего социального поведения. Однако возможно и обратное влияние — овладение эмоциональными компетенциями может способствовать развитию эмоционального интеллекта. По мнению Носенко и Ковриги, в эмоциональном интеллекте присутствует когнитивный компонент, базирующийся на определенной совокупности знаний, которые соотносятся с особенностями функционирования эмоциональной сферы человека. Овладение знаниями об эмоциях и умениями их саморегуляции, как будет показано далее, способно внести изменения в физиологический субстрат аффективно-когнитивных процессов. С другой

стороны, в развитии эмоциональной компетентности важна роль социокультурных факторов. Дети по-разному присваивают культурные нормы относительно того, какие эмоции следует испытывать, как их выражать и как ими управлять. Становясь старше, ребенок начинает осознавать себя как социального субъекта, который находится в социокультурном контексте, влияющем на его эмоциональное поведение и поведение людей.

В детском возрасте развитие эмоциональной компетентности носит адаптивный характер. Практика в этой области, на наш взгляд, в определенной мере «навязывается» ребенку его окружением и жизненными событиями. Эмоциональная компетентность развивается в результате разрешения внутриличностных конфликтов на основе коррекции закрепленных в онтогенезе негативных эмоциональных реакций (застенчивости, депрессии, агрессивности) и сопутствующих им состояний, препятствующих успешной адаптации индивидуума. При этом саморегуляция личности осуществляется не за счет подавления негативных эмоций, а за счет использования их энергии для организации целенаправленного поведения.

Таким образом, *эмоциональная компетентность* может быть определена как совокупность знаний, умений и навыков, позволяющих принимать адекватные решения и действовать на основе результатов интеллектуальной обработки внешней и внутренней эмоциональной информации. Развитие эмоциональной компетентности основано на сочетании генотипических факторов и практической деятельности, способствующей накоплению опыта анализа эмоциогенных ситуаций.

Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность

В популярных психологических теориях эмоции и креативность на протяжении длительного времени ассоциировались друг с другом. Например, римский философ Сенека, цитируя Аристотеля, отмечал, что гениальность не может существовать без примеси сумасшествия. По этому поводу уместно вспомнить карикатурные образы «сумасшедшего ученого» и «темпераментного художника».

Для современной науки связь между эмоциями и креативностью остается во многом неясной. Наиболее часто эмоции рассматриваются исследователями как фасилитаторы, ингибиторы или побоч-

ные продукты творчества. Гораздо реже — как непосредственно творческие продукты.

В 1980 году Дж. Эйверилл разработал конструктивистскую теорию эмоций. Она базируется на трех допущениях: 1) эмоции представляют собой комплексные паттерны реакций или синдромов; 2) для различения эмоций ни один из компонентов (лицевая экспрессия, физиологическое возбуждение или субъективный опыт) не является необходимым или достаточным; 3) важнейшие принципы организации эмоций — не генетическое программирование, а социальные правила.

Базовое понятие теории Эйверилла — эмоциональный синдром. Так названы эмоции, сами по себе ставшие продуктами творческой активности. *Эмоциональные синдромы (emotional syndromes)* представляют собой организованные паттерны реакций, которые в обычной речи обозначаются терминами «гнев», «любовь», «горе» и т. п. [128]. Наиболее важен в определении, по мнению ученого, термин *«организованные»:* эмоциональные синдромы предполагают соответствие принципам структуры. Простейшие эмоции (например, страх) могут быть организованы в соответствии с биологическими принципами (информация о них кодируется в генах). Для большинства эмоций ближайшими организующими принципами являются не биологические, а социальные, основанные на культурных представлениях.

Основываясь на базовых допущениях своей теории, Эйверилл предположил, что эмоциональные синдромы — это аналоги кратковременных или промежуточных социальных ролей. В тех ситуациях, когда эмоциональные реакции не слишком сильны, общество предоставляет возможности для их усиления. Это, скорее, интерпретируется как страсти (сильные чувства), т. е. как «то, что происходит с нами», нежели «то, что мы делаем».

Эмоциональные синдромы возникают на основе двух типов представлений: экзистенциальных верований и социальных норм. Экзистенциальные верования относятся к существованию. Они могут точно отражать эмоциональные реакции, свойственные большинству людей в определенной ситуации, или носить мифический характер. Сравним два суждения: «влюбленные хотят быть вместе» (истинное) и «любовь возникает на небесах» (мифическое). Таким образом, эмоциональные синдромы отчасти организованы мифическими или истинными верованиями, которых придерживаются люди.

Частично эмоциональные синдромы организованы социальными нормами. Иначе говоря, имплицитные теории эмоций не только описывают реальное или мифическое положение вещей, но и предписывают то, как следует поступать (например, нельзя смеяться на похоронах). Выражение эмоций тоже подчиняется определенным культурным нормам. Без соблюдения таких норм в отношении гнева это был бы не гнев, а всего лишь не артикулированная ярость или фрустрация.

Экзистенциальные верования и социальные нормы обычно предлагают прототипы, в соответствии с которыми эмоции конструируются в обществе. Однако представления изменяются — и нормы могут разрушаться. Вследствие этого эмоциональные синдромы отклоняются от прототипа. Если результирующее поведение приносит вред, то его могут обозначить как «невротичное». Поведение, способствующее более эффективным для индивида или группы результатам, может расцениваться как «креативное».

Если считать, что фундаментальные эмоции постоянны и неизменны на протяжении существования той или иной цивилизации, во время той или иной исторической эпохи, жизни, то возможности эмоциональной креативности весьма ограничены. Заимствуя аналогию Р. Плутчика, эмоциональную креативность можно сравнить со смешением основных цветов для получения различных оттенков. Эйверилл и Томас-Кноулес придерживаются иной аналогии [130], согласно которой эмоции более напоминают занятия живописью, а не простое смешение красок. Живописное полотно имеет форму и содержание — продукт внутреннего видения художника. Конечно же, не все картины одинаково оригинальны или креативны. Конформность к существующим стандартам есть и в искусстве. Однако, несмотря на существование различных направлений в живописи (например, импрессионизм, сюрреализм и т. д.), невозможно выделить то из них, которое являлось бы основным.

Для демонстрации социально-конструктивистского подхода к природе эмоций Дж. Эйвериллом были избраны два подхода. Первый из них заключался в детальном анализе определенных эмоций, таких как гнев, горе, любовь и надежда, а также в исследовании влияния социальных систем на их интенсивность и изменения. Второй подход в большей мере основывался на умозрительных построениях. Если серьезно отнестись к метафоре, согласно которой эмоции представляют собой промежуточные социальные роли, то можно предположить, что люди, которые

превосходно исполняют роли, должны быть более компетентны в эмоциональном плане.

Проводилось эмпирическое исследование [147], в котором диагностировались способности актеров к исполнению ролей, затем по самооценке и физиологическим реакциям на сцены печали, гнева, страха, счастья измерялась их способность к включению в эмоциональные ситуации. Как и предполагалось, во время просмотра этих видеоматериалов талантливые актеры продемонстрировали более высокий уровень возбуждения, чем их менее успешные коллеги.

Поиск причин возникновения культурных различий в эмоциональных синдромах способствовал исследованиям проблемы эмоциональной креативности. В 1999 году Эйвериллом был разработан опросник ECI (Emotional Creativity Inventory) и тест эмоциональных триад (The Emotional Triads Test) (прил. 2).

Эмоциональная (или любая другая) реакция может считаться креативной, если она одновременно соответствует трем критериям: новизне, эффективности и аутентичности. Новизна предполагает наличие новых эмоциональных реакций по сравнению с предыдущим поведением индивида или/и типичным поведением в определенной ситуации. Эффективность означает, что эмоциональный ответ должен быть полезным для индивида или группы. Эксцентричные, отклоняющиеся от нормы реакции, которые не соответствуют требованию эффективности, не относятся к креативным. Аутентичность проявляется в том, что эмоциональная реакция должна отражать индивидуальные оценки и мнения, быть способом самовыражения личности. Неаутентичные реакции, напротив, представляют собой копию или карикатуру и оставляют мало возможностей для дальнейшего развития. Иными словами, *эмоциональная креативность (emotional creativity, EC)* представляет собой развитие эмоциональных синдромов как новых, эффективных и аутентичных.

На основании теоретического и эмпирического анализа Эйверилл выделяет следующие структурные компоненты эмоциональной креативности:

- *подготовленность (preparedness)* — обучение пониманию эмоциональных переживаний на базе предшествующего эмоционального опыта. Люди, рассматривающие эмоции как важную часть своей жизни, анализируют и пытаются понять свои переживания, сензитивны к эмоциональной жизни других, облада-

ют более высоким уровнем подготовленности, чем индивиды, более индифферентные к эмоциям;

- *новизна (novelty)* — способность переживать необычные, с трудом поддающиеся описанию эмоции;
- *эффективность/аутентичность (effectiveness/authenticity)* — умение выражать эмоции искренне; эмоции расцениваются как аутентичные, если они искренни, совместимы с важнейшими интересами личности и способствуют ее благополучию [129].

Можно выделить несколько уровней эмоциональной креативности. Низкий уровень характеризуется наиболее эффективным использованием уже существующих эмоций, созданных внутри культуры. На более высоком, комплексном уровне эмоциональная креативность представляет собой модификации («ваяние») стандартных эмоций для лучшего удовлетворения потребностей индивида или группы; на высшем уровне — развитие новых форм эмоций, основанных на изменениях в верованиях и правилах.

В результате эмпирических исследований гендерных различий в сфере эмоциональной креативности было выявлено, что подготовленность и эффективность/аутентичность на достоверном уровне достигают более высокого уровня у женщин, чем у мужчин. Это означает, что женщины более склонны к обдумыванию своих эмоций, более внимательны к эмоциям других. Переживания женщин в большей мере аутентичны и эффективны, нежели переживания мужчин. Новизна в некоторой степени преобладает у лиц мужского пола, хотя различия по этому параметру не являются статистически значимыми.

Исследования взаимосвязи эмоциональной креативности с составляющими «Большой Пятерки» показали, что наиболее выражены положительные взаимосвязи ЕС с открытостью опыту и дружелюбностью. В наибольшей мере независимы от эмоциональной креативности нейротизм, экстраверсия-интроверсия и добросовестность. Однако причины этого в каждом случае различны. Так, индивиды с высоким уровнем нейротизма склонны давать новые, но неэффективные эмоциональные реакции, в то время как люди с высокими показателями добросовестности обнаруживают противоположную тенденцию. Хотя ни экстраверты, ни интроверты не имеют преимуществ в уровне эмоциональной креативности, первые могут иметь более позитивный эмоциональный опыт и теплые взаимоотношения. Лица с высоким уровнем дружелюбности склонны анализировать и оценивать свои эмоции, что свидетельствует о

более высоком уровне подготовленности, а также демонстрировать эффективные эмоциональные реакции. Представляет интерес связь эмоциональной креативности с представлениями людей о способах восприятия окружающего мира и поиске смысла жизни. Многие обращаются к религии, которая может стать и зачастую является источником глубокого и творческого эмоционального опыта, простирающегося от отчаяния до вершин экстатических переживаний. Среди креативных эмоциональных переживаний, ассоциирующихся с религией, можно выделить мистический опыт.

Эйверилл провел исследование, в котором приняли участие адепты различных религий (католики, протестанты, иудеи и др.), в большинстве своем имеющие достаточно либеральные, неортодоксальные взгляды в отношении религиозной жизни. В результате была обнаружена положительная взаимосвязь между эмоциональной креативностью и общим и религиозным мистицизмом, а также выявлена взаимосвязь ЕС и ориентации на поиск. Среди компонентов ЕС наиболее выраженными оказались корреляции новизны с общим и религиозным мистицизмом; подготовленности с религиозным мистицизмом. Взаимосвязей между эмоциональной креативностью и внутренней/внешней религиозностью на достоверном уровне обнаружено не было.

Таким образом, эмоционально-креативная личность обладает опытом, который способствует преодолению обычных границ между людьми, пространством и временем, она стремится открыто и честно задавать экзистенциальные вопросы.

Помимо прочего в исследованиях Эйверилла была выявлена положительная взаимосвязь эмоциональной креативности с самоуважением. Среди составляющих ЕС наиболее выражена связь самоуважения и эффективности/аутентичности.

Самоэффективность тесно связана с эффективностью/аутентичностью и подготовленностью. Это означает, что креативный в эмоциональном плане человек с уважением относится к своей личности, уверен в себе и своих способностях.

Взаимосвязь ЕС с алекситимией носит обратный характер. Эмоционально-креативным личностям не свойственны алекситимические симптомы, что, тем не менее, не мешает им испытывать определенные затруднения при идентификации новых переживаний. Однако причины трудностей в идентификации и описании эмоций у лиц, страдающих алекситимией, и эмоционально креативных личностей различны. Алекситимия отражает экстерналь-

ную ориентацию и проблемы в процессе понимания собственной эмоциональной жизни, в то время как эмоциональная креативность (и взаимосвязанный с ней мистический опыт) подразумевает интернальную ориентацию и переживание эмоций, которые, по своей сути, с трудом поддаются описанию.

Эмоциональная креативность, как и креативность в других областях, не возникает на пустом месте. Это достижение, «порожденное определенными усилиями и предусмотрительностью» [130, p. 296]. Развитию эмоциональной креативности могут способствовать перенесенные эмоциональные травмы, разочарования и препятствия. Травматический эмоциональный опыт (например, смерть или серьезная болезнь близкого человека, развод родителей, вербальные или физические оскорбления и т. д.) заставляет личность задуматься о своих эмоциях и попытаться их понять (т. е. способствует подготовленности), расширяет диапазон переживаний и их выход за рамки повседневности (т. е. способствует новизне). С другой стороны, осознаваемая эффективность/аутентичность чаще всего ассоциируется с предполагаемой пользой, извлеченной из прежнего опыта, а не с его отрицательными моментами.

Пабло Пикассо заметил, что каждый акт созидания является прежде всего актом разрушения. Что же разрушается в процессе развития эмоциональной креативности? Это привычные оценки, установленные взаимоотношения, хорошо известные способы реагирования.

Чтобы понять, что созидается в процессе становления эмоциональной креативности, следует рассмотреть характеристики личностей с высоким ее уровнем. Эмоционально-креативные личности:

- обладают более выраженной способностью интегрировать и выражать собственные эмоции в символической форме. Согласно Эйвериллу и К. Томасу-Кноулесу символы — это не только средство для выражения прошлого опыта. При их помощи люди могут формировать и трансформировать, т. е. создавать опыт, который потом может быть выражен как символическим, так и иными способами;
- способны давать комплексную оценку ситуации, принимать в расчет большее количество стимулов; для них менее свойственно делать преждевременные выводы. При выполнении Теста эмоциональных триад субъекты в некреативных историях проявляли тенденцию сосредоточиваться исключительно на них самих. Когда внимание уделялось иным аспектам события, ак-

цент был сделан на гедонистической оценке ситуации для субъекта, выводы делались очень быстро. В креативных ответах, напротив, различным аспектам события, включая потенциальные реакции других, давалась глубокая интерпретация;

- глубоко включены в исследование значения собственного эмоционального опыта; не жалеют времени и энергии для того, чтобы понять свои эмоции; искренни в своих чувствах, склонны обдумывать возможные последствия своего поведения;
- склонны к содержательному анализу чувств и поведения других; могут децентрировать собственный опыт и приспосабливаться к нуждам и целям других. Эта децентрация облегчается благодаря использованию символизации, о которой уже шла речь выше;
- в меньшей мере ограничивают себя личными и социальными стандартами, более толерантны к конфликтным особенностям в себе и других;
- испытывают меньше прототипичных особенностей даже в стандартных эмоциях;
- находят вызов там, где другие видят опасность. Это предполагает наличие определенной степени уверенности в себе или осознанной самоэффективности.

Следует уточнить, в чем состоят отличия ЭИ и эмоциональной креативности. На описательном уровне эти понятия в некоторой мере перекрывают друг друга: оба предполагают сензитивность к знаниям об эмоциях (подготовленность), так же как и способность реагировать эффективно или аутентично. Главное их отличие состоит в степени новизны эмоционального ответа, характерной для эмоциональной креативности. Выраженной эмоциональной креативности соответствует высокий уровень ЭИ. Однако индивиды с таким уровнем (измеренным при помощи теста MSCEIT) не всегда обладают высоким уровнем эмоциональной креативности. Это происходит потому, что MSCEIT измеряет скорее конвергентный, чем дивергентный эмоциональный интеллект.

На теоретическом уровне связь между ЭИ и эмоциональной креативностью остается не вполне определенной, так же как и взаимосвязь между когнитивным интеллектом (IQ) и когнитивной креативностью.

Обобщив значительное количество эмпирических и теоретических исследований, Стенберг и Л. О'Хара описывают четыре варианта возможных на теоретическом уровне взаимосвязей когнитивного интеллекта и креативности: а) креативность — подсистема

интеллекта; б) интеллект — подсистема креативности; в) креативность и интеллект — частично или даже полностью перекрывающие друг друга системы; г) креативность и интеллект — независимые друг от друга способности.

По мнению Эйверилла, эмоциональный интеллект, согласно представлениям Сэловея, Мейера, Бэдэлла, Детвейлера (P. Salovey, B. T. Bedell, J. B. Detweiler & J. D Mayer [138]), может быть связан с эмоциональной креативностью двумя путями. Во-первых, поскольку вторая «ветвь» ЭИ представляет собой «использование эмоций для фасилитации мышления и деятельности», следовательно, эмоциональная информация может способствовать более эффективному мышлению и креативности. Во-вторых, согласно определению третьей «ветви» ЭИ «понимание значений и смысла эмоций» и четвертой — «управление собственными эмоциями и эмоциями других людей» различные эмоции могут образовывать комбинации и выражаться в необычной форме — в концепции эмоциональной креативности это означает изменения в эмоциональных синдромах.

Однако понятие «эмоциональный синдром» в корне отличается от понятия «эмоция» в модели способностей. Это отличие отражено в заключении Мейера: «Когда мы ищем новые возможности для выражения эмоций, нет необходимости изобретать для этого новые стандарты или уникальные эмоциональные реакции» [167, p. 238]. Эмоциональная креативность, напротив, связана с изменением в представлениях и нормах, без чего стало бы невозможным возникновение новых эмоциональных синдромов.

Эмоциональный интеллект акцентирует внимание на следовании групповым стандартам в большей мере, чем на новизне и аутентичности реакции. Правильным ответом при выполнении теста MEIS считается тот, который соответствует наиболее общим ответам большого количества испытуемых или небольшой группы экспертов в области эмоций. Такой консенсус, по мнению Эйверилла, может быть надежным индикатором эффективности, но приуменьшает важность новизны и аутентичности.

Эмпирический уровень рассматривается в исследовании З. Ивцевиц, М. Брэкетта и Мейера, которое показало, что взаимосвязь между ЭИ и эмоциональной креативностью соответствует взаимосвязи между когнитивным интеллектом и когнитивной креативностью. Из этого следует, что EI и EC представляют собой две отдельные системы способностей. Предположение о том, что эмо-

циональная креативность, в отличие от эмоционального интеллекта, взаимосвязана с креативным поведением, подтвердилось частично. Взаимосвязи ЭИ и креативного поведения действительно не были обнаружены. Однако было выявлено, что только ЕС, измеренная при помощи самооценки, образует значимую корреляцию с креативным поведением, в то время как ЕС — способность взаимосвязана только с самооценкой артистической деятельности [150].

Из всего вышесказанного можно сделать следующие выводы. В соответствии с представлением об эмоциях как о продуктах творчества эмоциональная креативность определяется в качестве развития эмоциональных синдромов как новых, эффективных и аутентичных. Можно выделить три структурных компонента эмоциональной креативности: подготовленность, новизну, эффективность/аутентичность. Первый и последний компоненты ЕС на достоверном уровне преобладают у женщин.

Эмоциональная креативность находится во взаимосвязи с рядом личностных характеристик. Так, индивид с высоким уровнем эмоциональной креативности описывается как дружелюбный, открытый для опыта, склонный к мистическим переживаниям, стремящийся в открытой и честной манере задавать экзистенциальные вопросы. Такой человек с уважением относится к себе; ему не свойственны алекситимические симптомы, однако он может испытывать определенные затруднения при идентификации новых для него переживаний. Высокий уровень эмоциональной креативности дает ряд личных и социальных преимуществ его обладателю. Среди них — глубина познания собственного эмоционального опыта; склонность к содержательному анализу чувств и поведения, толерантность к себе и другим, уверенность в себе, способствующая самоэффективности.

Таким образом, эмоциональная креативность — более широкое понятие, чем ЭИ. В отличие от последнего, она предполагает новизну эмоциональной реакции. Различие касается и подхода к обработке эмоциональной информации. Если ЭИ скорее относится к конвергентному интеллекту, то ЕС основывается на дивергентном интеллекте. Взаимосвязи ЭИ и эмоциональной креативности, согласно эмпирическим данным, соответствуют взаимосвязям между когнитивным интеллектом и когнитивной креативностью.

Близким к эмоциональной креативности является понятие эмоциональной одаренности, которая проявляется в непринужденности и нестандартности выражения эмоций, но с учетом ситуации и уместности эмоционального поведения [24].

Глава 3
ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В СФЕРЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА: СУЩЕСТВУЕТ ЛИ «ЖЕНСКИЙ» ИЛИ «МУЖСКОЙ» ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

Прежде чем анализировать гендерные[1] различия в сфере ЭИ, проследим, существуют ли они в уровне общего интеллекта. В его психометрических исследованиях обнаружены скорее качественные, нежели количественные различия, которые объясняются как особенностями строения мозга, так и подходом к воспитанию мальчиков и девочек. Как отмечают Петридес и Фернхам, в исследованиях гендерных различий самооценки IQ (общего интеллекта) выделяется четыре направления. Охарактеризуем их в общих чертах:

- ранние исследования самооценки общего фактора интеллекта G обнаруживают, что мужчины оценивают собственный уровень IQ выше, чем женщины. В то же время и те, и другие оценивают своих отцов и дедушек, как более интеллектуальных, чем матерей и бабушек. Родители дают более высокую оценку по IQ своим сыновьям, нежели дочерям;
- исследования, посвященные самооценке множественного интеллекта (по Х. Гарднеру), выявляют, что женщины оценивают себя ниже, чем мужчин, по математическому (логическому), пространственному и телесно-кинестетическому интеллекту. Матери оцениваются детьми более низко, чем отцы, по пространственному и математическому интеллекту. Оба родителя полагают, что их сыновья имеют более высокий математический, пространственный и внутриличностный интеллект, чем дочери;

[1] Гендер — термин для обозначения психологических различий между мужчинами и женщинами.

- между самооценочным и психометрическим измерением интеллекта обнаружены слабые положительные взаимосвязи;
- изучение кросскультурных различий показало, что британские студенты оценили себя по IQ более высоко, чем гавайцы и сингапурцы. Все исследуемые оценили у своих отцов и братьев математический интеллект выше и вербальный интеллект ниже, чем у матерей и сестер.

Сведения о гендерных различиях в области эмоционального интеллекта противоречивы. Возможно, это связано с использованием различных методик, одни из которых (объективные тесты) предназначены для измерения эмоционального интеллекта-способности (*EI-processing*), другие (опросники, основанные на самоотчете) — для измерения ЭИ — черты личности, или *EI-trait*.

Гендерные различия в уровне эмоционального интеллекта в целом и отдельных его компонентов обнаруживаются уже в детском и подростковом возрасте. В исследовании, проведенном М. Э. Хорошун, было выявлено, что девочки 4–5 лет лучше понимают эмоциональные состояния людей и более точны в мимических и пантомимических проявлениях при демонстрации заданной эмоции, чем мальчики того же возраста [118]. У девочек-дошкольниц в результате тренинга интенсивнее, чем у мальчиков, формируются ориентация на другого человека и направленность на его эмоциональные состояния, которые, по мнению М. А. Нгуена, являются структурными компонентами эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте [79].

В одном из исследований [149] были выявлены значимые различия в уровне эмоционального интеллекта между девочками и мальчиками-подростками. У мальчиков уровень ЭИ в целом ниже. В то же время, согласно результатам другого исследования [148], значимые различия в уровне эмоционального интеллекта обнаружены только у родителей (у женщин ЭИ достигает более высокого уровня, чем у мужчин), в то время как у детей такие различия не выявлены.

На незначительность различий в эмоциональной сфере между лицами мужского и женского пола указывает Ш. Берн [12]. Согласно другим исследованиям [85], несмотря на отсутствие различий между мужчинами и женщинами по общему уровню EQ (коэффициента эмоциональности), у женщин выше межличностные показатели эмоционального интеллекта (эмоциональности, межличностных отношений, социальной ответственности).

У мужчин преобладают внутриличностные показатели (самоутверждение, способность отстаивать свои права), способности к управлению стрессом (стрессоустойчивость, контроль импульсивности) и адаптируемость (определение правдоподобности, решение проблем). Это означает, что женщины более осведомлены об эмоциях, более эмоциональны, у них складываются более благоприятные межличностные отношения, и они действуют с большей социальной ответственностью, чем мужчины. Мужчины в свою очередь проявляют большее самоуважение, более независимы, лучше справляются со стрессом и решением проблем, более оптимистично настроены.

Согласно результатам измерения ЭИ с использованием методики MSEIT у женщин в целом по сравнению с мужчинами незначительно преобладают все компоненты эмоционального интеллекта. Наиболее выраженные различия выявлены в уровне управления эмоциями. При этом у некоторых мужчин обнаружены более высокие показатели, чем у большинства женщин, а у некоторых женщин — более низкие оценки, чем у большинства мужчин.

Поскольку в исследованиях эмоционального интеллекта используются как объективные тесты, так и тесты, основанные на самоотчете, интересно сопоставить результаты тех и других с учетом гендерных различий. Подобное исследование было проведено К. Петридесом и А. Фернхамом. Для измерения уровня EQ у молодых людей женского и мужского пола ученые использовали две методики, предназначенные для измерения эмоционального интеллекта — черты личности: объективный тест *Emotional Intelligence Questionnaire* и опросник для самооценки 15-ти способностей эмоционального интеллекта (выделены на основе анализа концепций ЭИ различных авторов). В результате исследования значимых гендерных различий в уровне эмоционального интеллекта в целом выявлено не было. Обнаружено, что женщины превосходят мужчин лишь по показателям социальных умений.

Большинство взаимосвязей между психометрическим и самооценочным ЭИ оказались положительными и значимыми. Подобные результаты свидетельствуют об определенной проницательности испытуемых в отношении своих эмоциональных способностей. Взаимосвязь между указанными параметрами более выражена среди испытуемых с высоким уровнем эмоционального интеллекта, чем среди участников с его низким уровнем. Это означает, что лица с высоким уровнем ЭИ достаточно объективны в оценке сво-

их способностей, в то время как низкий уровень эмоционального интеллекта способствует его субъективной переоценке.

Неожиданно выяснилось, что самооценка эмоционального интеллекта у мужчин выше, чем у женщин. В частности мужчины демонстрировали более высокую самооценку эмпатии, умений консультирования и более низкую, нежели у женщин, самооценку эмоциональной экспрессивности. Взаимосвязи между объективным измерением эмоционального интеллекта и его самооценкой также были более высоки у лиц мужского пола. Подобные результаты могут быть объяснены склонностью мужчин к самовозвышению, женщин — к самоуничижению.

Рассмотрим гендерные различия в выраженности компонентов эмоционального интеллекта — способности, выявленные в результате более широкого круга исследований.

Различение (идентификация) и выражение эмоций

На *идентификацию* собственных переживаний в значительной мере влияют гендерные стереотипы. Так, в ситуациях, которые способствовали возникновению гнева, например, в условиях предательства или критики, мужчины реагировали проявлениями гнева. Женщины, напротив, — были склонны чувствовать себя опечаленными, обиженными или разочарованными. Различия в уровне эмпатии обнаруживаются только в том случае, если в исследовании испытуемые-мужчины должны сообщить, насколько эмпатичными они стремятся быть. Примечательно, что в подобных исследованиях и у мужчин, и у женщин при всем различии их эмоциональной экспрессии наблюдались одинаковые физиологические реакции.

Гендерные различия в идентификации эмоций проявляются в сфере сексуальности. После прослушивания эротической истории 42% женщин говорили об отсутствии возбуждения, в то время как измерения вагинальной температуры доказывали наличие физиологических реакций. Возможно, эти различия связаны с тем, что у девочек доступ к знаниям о своих гениталиях и половых реакциях ограничен; мальчики, напротив, свободны в их исследовании. Кроме того, общество предлагает женщинам амбивалентные знания о сексе: необходимо проявлять сексуальность для удовлетворения желаний партнера, но нежелательно заботиться об удовлетворении

собственных сексуальных потребностей. Несоответствие между психологическими и физиологическими реакциями особенно часто наблюдается у женщин с небольшим сексуальным опытом.

В целом и мужчины, и женщины склонны к *выражению* позитивных чувств и эмоций, поскольку это способствует гармонизации межличностных отношений и поощряется социокультурными нормами общения. Выражение негативных чувств и эмоций, напротив, сведено до минимума и направлено на самых близких людей. При этом мужчины и женщины выражают эмоции с различной интенсивностью и различными способами. В ряде проведенных исследований было обнаружено, что вне зависимости от возраста женщины более экспрессивны, чем мужчины, и чаще улыбаются. Интересно, что испытуемые женского пола проявляют более эмоциональное поведение в женских группах, чем в смешанных.

При обсуждении гендерных различий в выражении эмоций следует учитывать тот факт, что мужчины в рамках своей традиционной половой роли склонны к «ограничительной эмоциональности» — контролю и минимизации эмоциональной экспрессии. Однако это не повод для того, чтобы считать мужчин «бесчувственными». Когда испытуемым демонстрировались несчастные случаи и их жертвы, то лица мужчин оставались безучастными, в то время как женщины выражали симпатию. Между тем психологические измерения показали, что и те, и другие в равной мере переживали увиденные события.

Различия в интенсивности выражения эмоций могут быть связаны и с тем, что у женщин лицевая активность в целом выше, чем у мужчин. Активность лицевых мышц при показе слайдов с изображением счастливых и гневных лиц оказалась более выраженной у женщин, нежели у мужчин, причем эти различия были более значительными при просмотре счастливых лиц.

Большее разнообразие способов выражения эмоций у девочек, возможно, объясняется тем, что у них способность к вербализации эмоций формируется раньше и развивается быстрее, чем у мальчиков. В качестве примера эволюции эмоциональной экспрессии остановимся на выражении эмоции гнева. Интересно, что, по данным Л. Броди и Д. Голл в возрасте до 10 лет мальчики и девочки существенно не отличаются в проявлениях агрессии: во время переживания эмоции гнева и те, и другие демонстрируют физическую агрессию. Однако к 13 годам различия в выражении этой эмоции становятся существенными. Девочки приобретают ряд эффектив-

ных умений в тактике вербального и невербального выражения эмоций, а мальчики продолжают проявлять свой гнев при помощи физических действий. В дальнейшем у мужчин преобладает прямая агрессия (физическая и вербальная), у женщин — косвенная, точнее «агрессия взаимоотношений» (распространение слухов).

Гендерные стереотипы ограничивают выражение эмоций, «не свойственных» представителям определенного пола. Для мужчин открытое проявление эмоций в ряде случаев достойно насмешек и позора.

Проявления печали, депрессии, страха, стыда и смущения рассматриваются как «немужские». Мужчины, проявляющие подобные эмоции, оцениваются более негативно по сравнению с женщинами, их не склонны утешать в этих случаях, как это принято по отношению к женщинам. Выражение гнева и агрессии, напротив, считается приемлемым для мужчин, но не для женщин. Агрессивные мальчики оцениваются как более привлекательные и компетентные, чем неагрессивные. В то же время агрессивные девочки рассматриваются как менее привлекательные, и обычно у них возникают проблемы во взаимоотношениях со сверстниками. В ситуации конфликта мужчины в большей мере склонны к внешней агрессии, в то время как женщины — к самообвинению.

Женщины, начиная с подросткового возраста, обнаруживают более выраженную тенденцию к проявлениям депрессии и печали. «Парадоксально, что сильные эмоциональные узы женщин с другими обеспечивают одновременно и буфер, и уязвимость к депрессии. Так как женщины больше раскрывают свою эмоциональную жизнь другим, в частности негативные переживания депрессии, печали и тревоги, они могут расширить свой стиль несоразмерным образом и размышлять только о печальных явлениях и чувстве депрессии» [142, p. 239]. Представительницы женского пола обнаруживают превосходство также в проявлении стыда, страха и тревоги. Нельзя сказать, что мужчины не испытывают подобных «немужских» эмоций, однако они стремятся не проявлять их в ситуациях непосредственного общения. Например, представители сильного пола готовы «раскрыть» свои эмоциональные проблемы, если их рассказ записывается на диктофон или предназначен для журнала.

Согласно исследованиям, проведенным в США и Венгрии, лица обоих полов считают, что женщины охотнее делятся своими чувствами, чем мужчины. В то же время мужчины наиболее от-

кровенны в дружбе с женщинами. Возможно, это связано с тем, что женщины более позитивно относятся к чужому эмоциональному самораскрытию, чем мужчины. Опасения по поводу несоответствия гендерной роли у мужчин наиболее сильны в окружении представителей своего пола.

«Запрет» на выражение ряда эмоций и чувств существует и у женщин. Как отмечает Р. Сальваггио, у женщин весьма желательно выражение эмоциональной зависимости от противоположного пола, погруженности в «любовь» при запрете на открытое выражение чувств и проявление агрессии. По его мнению, это создает у них мазохистскую установку [50].

Результаты представленных выше исследований дают основание согласиться с Ш. Берн [12] по поводу того, что эмоциональность, т. е. сила переживаемых эмоций, у представителей обоих полов одинакова, различна лишь степень их внешнего выражения.

Российский ученый Е. П. Ильин уточняет, что у мужчин и женщин различно и выражение определенных эмоций: «…то, что “прилично” для женщин (плакать, сентиментальничать, бояться и т. п.), “неприлично” для мужчин, и наоборот, то, что “прилично” для мужчин (проявлять гнев и агрессию), “неприлично” для женщин» [50]. Т. В. Бендас полагает, что можно говорить о существовании «мужских» и «женских» эмоций, т. е. эмоций, более значимых для определенного пола. Для мужчин это в первую очередь гнев, а для женщин — печаль и страх.

Возможно, с гендерными стереотипами связаны и различия в кодировании эмоций. Установлено, что женщины лучше кодируют экспрессивное выражение счастья, печали и страха, мужчины — гнева и злобы.

Таким образом, каждый пол лучше распознает и выражает «свои» эмоции. Детерминация их выражения гендерными нормами состоит в том, что различия в выражении эмоций наиболее сильны в социальных ситуациях, наименее — когда личность более свободна и комфортна в своих реакциях.

Существует предположение о том, что женщины более эмоционально воспринимают сложности и неприятности на работе и в личной жизни из-за наивной веры в сказки о жизни в целом и о любви в частности.

Например, все маленькие девочки знают, что самое красивое событие в жизни — свадьба, а самый счастливый и любимый человек — невеста. Вот она любовь — яркая, счастливая и на всю жизнь!

Сказки для девушек более разнообразны. Иногда они воплощаются в жизнь... правда, чаще всего в женских романах.

«Финансовая сказка». Он приезжает и спасает ее от унылых будней. На большой и красивой машине увозит из тихого и серого городка в большой город или вообще в другую страну. С ним всегда весело, спокойно, нет денежных проблем, можно купить все, что хочется. Вещи меняются каждый день и по последней моде. Работать не надо, работает он, ее задача — тратить.

«Душевная сказка». Он спокойный, уверенный, красивый, мудрый. Он знает, как успокоить. Говорит красивые слова любви, поддерживает душевно в трудной ситуации, с ним тепло и комфортно. Он понимает и принимает все ее переживания и чувства. Не обращает внимания на истерики, всегда готов поддержать, помочь.

«Психотерапевтическая сказка». Родители надоели. Друзья — сволочи, подруги — стервы, никто меня не понимает. И тут появляется он. Добрый, чуткий, умный. Умеет слушать, смотрит понимающими глазами. Он тот, кому хочется рассказать все. Цветы дарит мне при всех, а все завидуют и идут вешаться от злости.

«Семейная сказка». Он любит детей, надежный, смотрит только на меня, а от других женщин его просто тошнит, поэтому верный. Хочет семью, хорошо зарабатывает и не знает, как потратить деньги, готов все приносить жене, отдавать до копейки семье, потому что считает, что семья и дети — это главное. У него уже есть большая квартира и детская комната, осталось только кого-нибудь родить [92, с. 138].

Фасилитация мышления (использование эмоций для повышения качества мыслительной активности)

В житейском обиходе существует устойчивое представление о преобладании у женщин «эмоционального мышления», которое подразумевает ингибирующее влияние эмоций на деятельность. Это означает, что женщины склонны реагировать не рационально, а эмоционально, причем реакция определяется не столько содержанием высказывания, сколько сложившимися к данному моменту отношениями. Такая реакция непроизвольна и неконструктивна. Данный подход соответствует стереотипным представлениям о

гендерных ролях, однако кажется далеким от современной реальности. Это подтверждается в современных исследованиях. Например, в исследовании В. Б. Качалко и В. В. Гульчик выявлено, что положительные эмоции оказывают большее влияние на творческую продуктивность девочек по сравнению с мальчиками [53].

Понимание эмоций

Понимание (осмысление) эмоций преобладает у лиц женского пола. Женщины по сравнению с мужчинами проявляют большие способности в прочтении изменяющейся социальной информации по лицевой экспрессии и другим невербальным признакам, более склонны к интуитивному пониманию эмоций. Возможно, это связано с тем, что у женщин область мозга, обслуживающая процессы, связанные с обработкой эмоциональной информации, более развита, чем у мужчин.

Выраженные гендерные различия в сфере обработки эмоциональной информации заметны уже в подростковом возрасте. Так, современные девочки-подростки в целом лучше, чем мальчики, регулируют и контролируют свои чувства, вербализуют их, имеют более богатый тезаурус для описания эмоциональных состояний. У девушек-старшеклассниц более чем у юношей, развит эмоциональный канал эмпатии.

Женщины эмпатичнее мужчин, более склонны плакать и говорить о своих бедах в ответ на рассказы других о своих неприятностях.

Бóльшую эмпатийность девочек 10—12 лет по сравнению с мальчиками Н. Айзенберг, Р. Шелл, Дж. Пастернак, Дж. Р. Беллер, Р. Леннон, Р. Марти (N. Eisenberg, R. Shell, J. Pasternack, J., R. Beller, R. Lennon, R. Mathy) связывают с более ранним моральным развитием первых. Бóльшую склонность к эмпатии женщин по сравнению с мужчинами объясняют их гендерными ролями (заботливость первых и властность, независимость, соперничество вторых), а также соответствующим воспитанием детей. Игры девочек с куклами развивают эмпатийную экспрессию, а игрушки мальчиков — нет. По мнению Д. Блока, у мужчин вследствие этого менее богатый опыт в сфере эмпатийной отзывчивости. В результате они просто не знают, как реагировать на эмоциональный дискомфорт другого. Заметим, что указанные исследования эмпатичности связаны с изучением со-горевания.

Интересны различия в сфере эмпатийности между мужчинами и женщинами в ситуациях, требующих со-радования. Как показывают наши исследования, у девушек с повышением уровня понимания чужих эмоций через экспрессию связано снижение частоты переживания эмоции радости и повышение частоты переживания горя. Можно предположить, что сопереживание проявляется у девушек как со-горевание, но не как со-радование [3].

Исследования показывают, что мужчины и женщины по-разному объясняют причины своих эмоциональных вспышек, особенно — интенсивных переживаний гнева и печали. Например, они указывают на различные детерминанты таких эмоций, как гнев, страх или печаль. Мужчинам свойственно искать причины эмоций в межличностных ситуациях, в то время как женщинам — видеть их в личных отношениях или в настроении.

Если мужчина терпит поражение, он объясняет это внешними причинами (отсутствием возможностей, недостаточной поддержкой руководства). Женщины обычно ищут причины неудач в себе, в личностном несоответствии.

Управление эмоциями

Осознанная регуляция эмоций связана в основном с их подавлением.

Мужчины в целом более сдержанны в проявлении симпатии, печали и дистресса, женщины — в проявлениях сексуальности, гнева, агрессии. Даже у склонных к алекситимии мужчин запрет выше на страх, а у женщин — на гнев.

Подавление эмоций может препятствовать взаимопониманию между полами. В супружеских отношениях мужчины не склонны к явному выражению эмпатии и совместному «плачу в жилетку» в случае неприятностей — они скорее отдадут предпочтение инструментальным реакциям, например позаботятся о том, чтобы изменить или сделать что-либо лучше. Казалось бы, такая реакция должна только приветствоваться женщинами. Однако представительницы слабого пола ожидают в первую очередь сочувствия, к тому же они воспринимают активные действия как признак беспокойства. Поэтому в подобной ситуации они часто критически относятся к мужчинам, полагая, что те их «не понимают».

Джон Грей, автор бестселлера «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», рассказывает о ситуации, когда уставшие муж и жена приходят наконец с работы. Типичная ситуация, правда? Однако в стрессовых ситуациях мужчине и женщине, чтобы взять себя в руки, нужны разные вещи. Мужчине необходимо расслабиться и побыть в одиночестве. Ему становится легче, когда он принимается за решение проблемы. Для этого мужчина уединяется в «пещере» своего разума (думает, «как нам жить дальше», смотрит телевизор, читает газету). Он до такой степени концентрируется на задаче, что временно «отключается» от всех остальных забот и обязанностей, отодвигая их на задний план. В такие моменты мужчина обычно отдаляется, становится забывчивым, бесчувственным, к нему, как говорится, не подступишься. Жена видит, что муж чем-то расстроен, и со своей гендерной «колокольни» думает, что его надо разговорить. Но он все еще там, в пещере, его мозг еще перемалывает проблему в надежде ее решить. И добрые намерения жены («Дорогой, скажи мне, что случилось, только не молчи!») воспринимаются как пустая болтовня, как помеха. Женщина чувствует, что ее игнорируют.

Не тащите мужчину из пещеры насильно! Когда решение проблемы наконец найдено, мужчина словно бы оживает, он сам выходит из пещеры, полный любви и внимания.

Женщинам в ситуации стресса нужно всего лишь выговориться, выплеснуть свои проблемы наружу — и большие, и маленькие. Поскольку жена только что пришла с работы, она выгружает на мужа вагон и маленькую тележку разнообразных рабочих проблем. Чувствуя, что ее слушают, женщина постепенно выходит из стрессового состояния. Вспомните, ей нужно только выговориться! Муж реагирует на проблемы жены «инструментально»: «Дорогая, тебе нужно поискать новую работу. Давай составим резюме и разошлем через Интернет». Жене кажется, что муж ее не понимает, потому что она на самом деле любит свою работу и увольняться не собирается, просто устала...

Причины указанных гендерных различий являются в большей мере социальными, нежели биологическими. Эмоциональные различия среди взрослых мужчин и женщин изначально обусловлены подходом к воспитанию детей. Согласно Юнгу у мальчиков в процессе их воспитания чувствования подавляются, в то время как у девочек они доминируют. Так, родители спрашивают 18-месячных девочек о том, как они себя чувствуют, чаще, чем мальчиков того же возраста. Матери чаще разговаривают о переживаниях с двухлетними дочерями, чем с двухлетними сыновьями.

Родители требуют, чтобы мальчики контролировали свои эмоции, но с девочками подчеркивается эмоциональная открытость. Родители используют больше эмоциональных слов, когда рассказывают истории девочкам, но гнев предпочитают выражать чаще в историях, которые рассказываются мальчикам. Матери чаще улыбаются дочерям, чем сыновьям, и чаще включаются с ними в позитивное взаимодействие. Не удивительно, что, став взрослыми, женщины чаще, чем мужчины, обсуждают эмоциональную жизнь. Превосходство в склонности к обсуждению эмоций, которое появляется в раннем детстве, сохраняется и в дальнейшем.

Различия в социализации девочек и мальчиков продиктованы неосознанным стремлением родителей подготовить детей к выполнению соответствующих гендерных ролей. Конкуренция в предметной и широкой социальной сферах требует от мужчины умения регулировать собственное возбуждение, ограничивать выражение «немужских» эмоций (и тем самым не демонстрировать сопернику собственные слабости). В условиях конкурентной борьбы допустимо агрессивное давление — отсюда социальное «разрешение» для мужчин на выражение гнева. Поощрение мальчиков к выражению агрессии и гнева и запрет на выражение печали, тревоги и уязвимости готовит их к роли конкурентоспособных добытчиков, стремящихся к индивидуальным достижениям, власти, статусу.

Напротив, у лиц женского пола агрессивное поведение совершенно не приветствуется, так как для семейных взаимоотношений более продуктивно проявление позитивных эмоций и контроль внешних проявлений агрессии. Будучи поощряемы к выражению таких эмоциональных явлений, как теплота, жизнерадостность, уязвимость, смущение, женщины, скорее всего, будут склонны успешно играть социальные роли воспитательниц и хранительниц домашнего очага.

Взрослея, девушки верят в то, что от них требуется выражать позитивные эмоции по отношению к другим людям, иначе окружающие будут их осуждать. Мужчины в аналогичных ситуациях не ожидают осуждения [14].

Нивелированию половых различий в эмоциональной сфере могут способствовать требования деятельности. Если это нужно для выполнения профессиональных обязанностей, то женщины способны демонстрировать эмоциональную сдержанность, а мужчины — чувствительность.

Обратим внимание на то, что в воспитании девочек акцент до сих пор делается на послушании и ответственности, а у мальчиков — на стремлении к достижениям и на собственные силы. Такой односторонний подход к социализации девочек и мальчиков приводит к печальным последствиям. Мужчины оказываются неспособными проявить столь необходимые во взаимоотношениях полов нежность, теплоту и участие; они не допускают в сферу сознания такие эмоции, как страх и стыд. Женщины оказываются лишенными возможности адекватно осознать и выразить такие деструктивные эмоции, как агрессия и гнев, а также вынуждены тормозить проявления сексуальности. В том и в другом случае общество требует контроля эмоций, который осуществляется наиболее простым, но далеко не безопасным способом — через их подавление.

Таким образом, данные о гендерных различиях эмоционального интеллекта достаточно противоречивы. Установлено, что у женщин по сравнению с мужчинами преобладает понимание эмоций. В остальном различия носят скорее качественный, чем количественный характер. Мужчины и женщины в равной мере переживают те или иные события, демонстрируют идентичные физиологические реакции. Однако они по-разному, в соответствии со своей гендерной ролью, объясняют причины эмоций. Выражение тех или иных эмоций у представителей женского или мужского пола, как и их регуляция, во многом обусловлены влиянием гендерных норм, которые формируются путем воспитания.

Глава 4
ЗАЧЕМ РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ? ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И УСПЕШНОСТЬ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Представления о преимуществах развития эмоционального интеллекта у представителей модели способностей и смешанных моделей ЭИ значительно различаются. Зарубежными сторонниками смешанных моделей эмоциональный интеллект преподносится как абсолютный ключ к успеху во всех сферах жизни: в школе, на работе, во взаимоотношениях.

Как отмечает Мейер, популярная модель эмоционального интеллекта заключает в себе предположение о том, что можно предсказывать важнейшие жизненные достижения, используя списки качеств, которые, во-первых, значительно разнятся у разных авторов, во-вторых, порой весьма далеки от понятий «эмоции» и «интеллект». По мнению Мейера, ЭИ, возможно, является причиной всего лишь 1–10% (согласно другим данным, 2–25%) важнейших жизненных результатов.

Эмоциональный интеллект и личностные особенности

Установлено, что эмоциональный интеллект, измеренный при помощи объективных тестов, взаимосвязан с показателями *общего интеллекта*: с кристаллизованным интеллектом, со шкалой B (IQ) опросника 16PF, с вербальным интеллектом. В целом взаимосвязи эмоционального интеллекта, измеренного в рамках модели способностей, и IQ невелики, однако в ожидаемом направлении: высокий

уровень IQ предполагает высокие показатели EIQ. Эмоциональный интеллект взаимосвязан со *специальными способностями*: со способностями к решению проблем, а также с лидерскими и организаторскими.

Эмоциональный интеллект взаимосвязан *с эмоциональными характеристиками личности, такими как* эмпатия и сензитивность. Обнаружено, что студенты колледжа с высоким уровнем ЭИ более эффективно управляют стрессом. Они внимательнее к собственным эмоциям и способны к их интеллектуализации.

В результате проведенного нами исследования [3] установлено, что с развитием эмоционального интеллекта повышается осознанность фундаментальных эмоций и, следовательно, осознанность поведения. Высокий уровень межличностного эмоционального интеллекта у студентов способствует более эффективному распознаванию проявлений горя, радости, гнева, страха; а также прогнозированию последствий поведения, способного вызвать чувство вины. А высокие показатели внутриличностного эмоционального интеллекта, в той же мере, — выявлению и анализу причин возникновения фундаментальных эмоций и снижению частоты переживания страха и вины.

У юношей повышение уровня внутриличностного эмоционального интеллекта способствует снижению частоты переживания негативных эмоций (горя, вины, страха, гнева). У девушек частота переживания эмоции радости обусловлена повышением осознанности эмоций. Повышение уровня понимания чужих эмоций у лиц женского пола влечет за собой снижение частоты переживания эмоции радости и повышению частоты переживания горя. С повышением уровня составляющих эмоционального интеллекта (невербального понимания чужих эмоций, понимания чужих эмоций через экспрессию, контроля эмоций) у студенток связано обогащение синонимического словаря эмоций [3].

Эмоциональный интеллект образует взаимосвязи *с чертами личности*: например, с факторами, входящими в состав модели «Большой Пятерки». Так, чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем более выражены дружелюбность и сознательность, и менее — нейротизм и открытость.

Эмоциональный интеллект взаимосвязан с самоуважением, самопринятием, самооценкой. Человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта склонен уважать и принимать собственную личность, а также имеет высокую самооценку.

Проведенное нами исследование, целью которого было охарактеризовать лица юношеского возраста с высоким уровнем ЭИ с позиции индивидуальных проявлений самоактуализации, показало следующие результаты [2].

Обнаружилось, что человек с *высоким уровнем ЭИ в целом*, способный эффективно понимать свои и чужие эмоции и управлять ими, склонен принимать ценности, присущие самоактуализирующейся личности.

Индивиды с *высоким уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта:*

- склонны ценить свои положительные свойства и уважать себя за них;
- принимают себя вне зависимости от своих достоинств или недостатков;
- независимы и склонны руководствоваться в жизни своими собственными целями, убеждениями, принципами и установками;
- обнаруживают тенденцию к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми;
- имеют выраженное стремление к приобретению знаний об окружающем мире; способны к целостному восприятию мира и людей, склонны воспринимать природу человека в целом как положительную;
- обладают способностью жить настоящим — переживать настоящий момент жизни во всей его полноте, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего.

Люди с высоким уровнем *понимания эмоций* сензитивны к собственным потребностям и чувствам, способны спонтанно и непосредственно их выражать. Отметим, что умение действовать с «внутренней средой» эмоций и чувств (высокоразвитый *внутриличностный ЭИ*) способствует естественности эмоциональных проявлений и позитивному самоотношению, которые, в свою очередь, дают возможность установить глубокие и тесные взаимоотношения с другими людьми.

Способность «обрабатывать» межличностную эмоциональную информацию в плане самоактуализации дает меньше преимуществ. Лица с высоким уровнем *межличностного ЭИ* также обнаруживают способности к осознанию своих эмоций и спонтанности поведения, однако данная взаимосвязь у них выражена значительно слабее, чем у лиц с высоким уровнем внутриличностного ЭИ. Способность к управлению чужими эмоциями слабо связана с по-

зитивным самовосприятием, так же как и понимание чужих эмоций — с осознанием своих собственных.

Итак, можно заключить, что высокоразвитый эмоциональный интеллект (в первую очередь, внутриличностный) способствует самоактуализации в творческой деятельности, связанной с общением и взаимодействием с другими. Это может быть управление, консультирование, научно-педагогическая деятельность, юриспруденция, журналистика, сценическое искусство. В данных областях востребованы такие индивидуальные проявления самоактуализации, как умение устанавливать глубокие, тесные и эмоционально насыщенные отношения с людьми и позитивное отношение к ним, естественность собственных эмоциональных проявлений и способность понимать эмоции других, и, вместе с тем, — выраженные познавательные потребности, независимость, высокое самоуважение и самопринятие.

Кроме того, эмоциональные способности могут способствовать успеху в таких творческих профессиях, как писатель, художник, поскольку они также предполагают общение с аудиторией (правда, чаще опосредованное) и выраженную сензитивность к эмоциональным переживаниям [2].

Результаты исследований позволяют рассматривать личность с высоким уровнем ЭИ в сопоставлении с личностью, имеющей низкий уровень эмоциональных способностей, как более мудрую и успешную в решении проблем, более доброжелательную и сознательную. Уровень эмпатии, эмоциональной чувствительности у нее выше; вместе с тем она более стрессоустойчива, поскольку способна интеллектуализировать собственные эмоции. Такой человек имеет высокий уровень самооценки и самоуважения, однако не склонен к самоуверенности, он осознает себя в процессе личностного роста. Выраженный эмоциональный интеллект способствует лидерству и организаторским способностям. Обнаруженные взаимосвязи эмоционального интеллекта со шкалами опросника FIRO В. Шутца «потребность во включении» (требуемое и выраженное поведение) и «потребность в аффекте» (требуемое поведение) означают, что лица с высоким уровнем эмоционального интеллекта склонны принадлежать к различным социальным группам, принимать окружающих, а также требовать от них интимности во взаимоотношениях.

Эмоциональный интеллект и просоциальное поведение

Эмоциональный интеллект является важным фактором для просоциального и иного позитивного поведения. Высокий уровень эмоционального интеллекта предсказывает высокую оценку учителями социальных умений учащихся в третьем классе, таких как притязания, сотрудничество, самоконтроль. Низкий уровень ЭИ связан с проблемами поведения — замкнутостью и гиперактивностью.

Выявлено, что эмоциональный интеллект является фактором, способствующим верности, теплым отношениям родителей к детям и эмоционально благополучным семейным отношениям.

Способность к управлению эмоциями взаимосвязана у молодых людей (студентов) со степенью развития социальных навыков, позитивными отношениями с окружающими, отсутствием негативных взаимодействий с друзьями, привязанностью и поддержкой во взаимоотношениях с родителями. Студенты с высоким уровнем эмоциональной регуляции оценивали себя как более чувствительных в межличностном отношении, более доброжелательных и просоциально направленных, чем их сверстники с низким уровнем ЭИ. Развитие эмоциональной регуляции может помочь людям более эффективно взаимодействовать с окружающими.

П. Лопес, П. Сэловей и Р. Страус определили, что осознанная регуляция эмоций способствует эффективному взаимодействию с друзьями и является ключевым фактором социальной чувствительности. Студенты с высоким уровнем ЭИ более высоко оценивались противоположным полом [153]. Влияние уровня эмоционального интеллекта на взаимоотношения в паре изучали Брэкетт, Мейер и Уорнер. Выяснилось, что если оба партнера имеют низкий эмоциональный интеллект, то их взаимоотношения — более конфликтны. Но если у одного из партнеров более высокий уровень эмоционального интеллекта, то отношения эквивалентны (или часто даже лучше), чем в парах, где оба имеют высокий уровень ЭИ [133].

Таким образом, личность с высоким уровнем эмоционального интеллекта доброжелательна и чувствительна в сфере межличностных взаимоотношений. Она склонна к верности, способна к созданию эмоционально благополучных отношений.

Эмоциональный интеллект и проблемы поведения

В исследованиях взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и девиантным (отклоняющимся) поведением было установлено, что эмоциональный интеллект образует отрицательные связи с проблемами поведения, такими как агрессивное поведение, жестокость, хулиганство и употребление наркотиков, курение, антисоциальное поведение.

Одним из направлений исследований ЭИ стало изучение так называемых *life-report data* (объективных характеристик жизнедеятельности): персональных отчетов о внешней жизненной среде и событиях, которые индивид может наблюдать объективно. Данные оценки «жизненного пространства» отличаются от данных, основанных на самооценке (*self-report data*) в том, что первые фокусируются на внешних, объективно наблюдаемых, дискретных показателях ближайшего социального окружения личности. Вопросы для сбора *life-report data* понимаются фактически однозначно, требуя минимальной интерпретации (сравните: «Как много вы пьете?» и «Сколько бокалов вина вы выпиваете в течение дня?»). Поскольку проявления социальной желательности минимизированы, следовательно, получаемые в результате опроса данные более надежны.

Измерение показателей «жизненного пространства» *(«Life Space», «life Sphere»)* было разработано Мейером, Карлсмитом и Чаботом [159]. Под «жизненным пространством» понимается окружающее индивида жизненное пространство, его физическое «Я», его собственность, взаимодействия и поведение, а также принадлежность к тем или иным группам. Исследователи заимствовали данный термин у К. Левина (1936, 1951) и изменили его определение таким образом, что он стал иметь отношение к внешнему окружению. После чего выделили в нем четыре сферы: 1) биологическая основа (рост, вес, физическое здоровье); 2) ситуационные элементы (обладание различными предметами: одежда, картины и т. д.); 3) интерактивные ситуации (самопомогающее поведение, взаимодействие с друзьями); 4) непосредственные контактные группы *(incorporative groups)*, например членство в спортивной команде. Авторы разработали 26 шкал, которые позволяют отдельно охарактеризовать эти четыре компонента.

В исследовании Брэкетта, Мейера и Р. Уорнер изучались взаимосвязи эмоционального интеллекта с показателями «жизненного пространства» студентов. Было обнаружено, что у юношей, в отличие от девушек, низкий уровень эмоционального интеллекта способствует алкогольной зависимости, употреблению наркотиков, девиантному поведению и ухудшению отношений с друзьями.

В результате дальнейших исследований была выявлена отрицательная взаимосвязь между ЭИ и «рациональным контролем», и слабая — между эмоциональным интеллектом и «социальной девиантностью», измеренной на основании количества случаев участия в драках и актах вандализма.

Обратную зависимость между идентификацией эмоций и психологической агрессией (оскорблениями и эмоциональными травмами) выявил Д. Свифт. Неожиданно обнаружилось, что вместе с повышением уровня управления эмоциями возрастает психологическая агрессия. Предполагается, что агрессивные личности с низким уровнем различения эмоций не имеют возможности осознать боль, которую они причиняют другим. В то же время агрессивные индивиды с высоким уровнем управления эмоциями способны управлять окружающими, не прибегая к психологической агрессии.

Таким образом, низкий уровень эмоционального интеллекта способствует алкогольной и никотиновой зависимости, употреблению наркотиков, девиантному поведению и ухудшению взаимоотношений с окружающими. Можно предположить, что личность ведет себя агрессивно по причине неспособности осознавать страдания других и интеллектуализировать собственные эмоции с целью их рационального контроля. Проблемы поведения у агрессивных лиц с высоким уровнем управления эмоциями, по нашему мнению, обусловлены использованием неэффективных стратегий совладания, таких как подавление и сдерживание эмоций.

Эмоциональный интеллект и адаптивность

Способность к адаптации рассматривается как отдельный компонент эмоционального интеллекта в модели Бар-Она и Гоулмана. Стрессозащитная и адаптивная функции эмоционального интеллекта исследовались Носенко и Ковригой, которые доказали, что

интенсивность и частота стрессовых реакций человека зависят от уровня сформированности его эмоционального интеллекта.

Взаимосвязь эмоционального интеллекта с характеристиками просоциального поведения и адаптивностью обнаруживается на различных ступенях онтогенеза. Согласно результатам эмпирического исследования О. И. Власовой старшим подросткам (15–17 лет) с высоким уровнем ЭИ присущи психологические особенности, способствующие успешной адаптации. Среди них — дружелюбие, эмоциональная устойчивость, смелость, лидерские качества, мечтательность, рефлексия, доверчивость, уступчивость, чуткость, добродушие, уверенность и требовательность к себе. В социальном окружении «эмоционально одаренные» индивиды легко уживаются в коллективе, часто приобретают статус лидера группы или подгруппы, легко адаптируются к новым условиям, способствуют улучшению социально-психологического климата общности.

В исследовании при участии лиц юношеского возраста (17–21 год) обнаружено, что снижение уровня управления эмоциями обусловливает снижение показателей принятия ответственности за качество собственных переживаний. В то же время отмечается увеличение уровня эмпатических способностей и выражения эмоций, системного понимания испытуемыми внешних эмоциональных проявлений других и прогресс развития их адаптивных фрустрационных реакций. По-видимому, высокая эмоциональная реактивность и обусловленность эмоций внешними факторами затрудняет регуляцию интенсивности собственных эмоциональных переживаний.

У некоторых девушек юношеского возраста суммарный показатель эмоционального интеллекта возрастает вместе с повышением уровня дифференциации эмоций и их выражения. Для этой группы испытуемых характерно также снижение невербальной чувствительности и показателей адаптивных реакций в ситуации фрустрации. Однако преобладающий тип реакций с фиксацией на удовлетворении потребности и интрапунитивная направленность реакций таких субъектов, по мнению Власовой, свидетельствуют о принятии ими ответственности за свое социальное поведение и отсутствии проблем с социальной адаптацией в группе.

В исследовании, выполненном А. Г. Гладких [31], выявлена взаимосвязь эмоционального интеллекта с показателями адаптивности, принятием себя и других, эмоциональным комфортом. Наряду

с этим обнаружена отрицательная связь ЭИ с внешним контролем. Можно предположить, что лица с высоким уровнем эмоционального интеллекта склонны руководствоваться в своем поведении интернальными ценностями, а не навязанными извне. Обращает на себя внимание обнаруженная отрицательная корреляция управления эмоциями и эскапизма (склонности уходить от проблем). По нашему мнению, это означает, что человек, способный эффективно управлять собственными эмоциональными состояниями, рассматривает проблемы не столько как источник неприятных эмоций, сколько как стимул для роста, поэтому он достаточно легко может переключиться с негативных эмоций на поиск действенного преодоления трудностей, что позволяет ему адаптироваться в новых условиях.

Взаимосвязи эмоционального интеллекта и социальной адаптации изучались С. П. Деревянко. Исследовательница пришла к выводу, что эмоции или когнитивно-перцептивные функции независимо друг от друга не обеспечивают эффективность социальной адаптации, лишь их гармоническое объединение, которое находит свое выражение в понятии «эмоциональный интеллект», способствует адаптивному процессу [40].

Согласно результатам исследования, у студентов интегральный показатель эмоционального интеллекта взаимосвязан положительной корреляцией с адаптивностью и с общим показателем социально-психологической адаптации. Адаптивность в свою очередь образует положительные взаимосвязи с компонентами ЭИ, согласно методике Н. Холла — с самомотивацией, распознаванием эмоцией. Анализ характера указанных взаимосвязей позволяет сделать вывод о том, что важнейшее значение для успешной адаптации студентов имеет наличие самомотивации [41].

Результаты одного из исследований [39] показали, что студентов-первокурсников с высоким уровнем эмоционального интеллекта характеризуют определенные психологические особенности. Среди них — способность к произвольному управлению эмоциями; переживание позитивных эмоций; проявление адаптированности в общей позитивной направленности личности на себя и на других, которая характеризуется «принятием» и обусловлена потребностями в общении и поддержке. Для студентов-первокурсников с низким уровнем эмоционального интеллекта свойственны следующие психологические характеристики: несформированность волевых и мотивационных компонентов саморегуляции; равнозначное соот-

ношение модальностей как позитивного («радость»), так и негативного («гнев») знака эмоций; преимущественно низкие или средние показатели адаптированности личности; значительное преобладание в системе отношений личности показателя «принятие себя» по сравнению с показателем «принятие других». В исследовании, посвященном изучению особенностей актуализации эмоционального интеллекта[1] в эмоциогенных условиях, были выявлены различия в механизмах актуализации ЭИ у студентов в зависимости от его уровня. Установлено, что при наличии высокого уровня эмоционального интеллекта актуализация способностей ЭИ происходит на «реакционном» уровне с преобладающей направленностью на решение проблемы и удовлетворение потребностей (механизм «рациональная эгоцентрация»). Для студентов с низким уровнем ЭИ характерен «совладающий» уровень его актуализации с фиксацией на содержании проблемных ситуаций, подавлении негативных эмоциональных переживаний (механизм «эмоциональная нейтрализация»). В исследовании Деревянко [39] установлен эффект влияния уровня ЭИ на характеристики эмоционального самочувствия студентов в процессе адаптации. В эмоциогенные периоды студенты с высоким уровнем ЭИ меньше подвержены снижению эмоционального тонуса и характеризуются большей стабильностью. В связи с этим показательны данные относительно проективного вопроса анкеты о том, с каким животным могли бы более всего ассоциировать себя студенты. Большинство студентов с высоким уровнем ЭИ (54,7%) отождествляют себя с «ловкой пантерой», в то время как их коллеги с низким уровнем ЭИ — преимущественно с «утомленной рысью» (48,1%).

Результаты указанных исследований позволили Деревянко заключить, что в сфере эмоциональных переживаний эмоциональный интеллект играет преимущественно *регулирующую роль* — способствует повышению уровня эмоционального комфорта личности путем мотивационно-волевой саморегуляции и когнитивной переработки эмоциональных стимулов. В сфере субъект-субъектных отношений эмоциональный интеллект играет *стимулирующую роль*, т. е. побуждает к безусловному принятию других

[1] Под «актуализацией ЭИ» С. П. Деревянко понимает актуальное проявление эмоционально-интеллектуальных особенностей, которое определяет особенности эмоционального поведения (эмоционального самочувствия, эмоционального реагирования) в ситуациях эмоциогенного происхождения.

и самого себя, независимо от качественных характеристик образа, закрепленного в сознании (положительных — отрицательных, конгруэнтных — неконгруэнтных). В то же время выраженность эмотивных составляющих эмоционального интеллекта (эмоциональная осведомленность и эмпатия) способствует снижению уровня эмоциональной комфортности, предположительно вследствие накопления, длительной фиксации и преобладания в сознании негативно окрашенного эмоционального опыта [39].

Тот факт, что эмоциональному интеллекту присущи регулирующая и стимулирующая функции, подтверждает исследование, проведенное Е. В. Новотоцкой-Власовой и направленное на выявление связей между уровнем ЭИ и особенностями мотивационной сферы личности. Здесь использовались методика «ЭмИн» Люсина и опросник А. Эдвардса «Список личностных предпочтений» в модификации Т. В. Корниловой. Выявленные значимые взаимосвязи между шкалами межличностного эмоционального интеллекта и индексами шкал по опроснику А. Эдвардса позволили охарактеризовать глубинные мотивационные тенденции индивида с высоким уровнем способностей межличностного и внутриличностного ЭИ. Так, человек с высоким уровнем *понимания чужих эмоций* не склонен детально организовывать собственную жизнь. Вместе с тем он склонен анализировать собственные (и чужие) мотивы и чувства, наблюдать за другими людьми, ставить себя на их место, а также доверять и симпатизировать партнерам по общению, устанавливать дружеские отношения, стремиться полагаться на общение для достижения своих целей. Для лиц с высоким уровнем *понимания эмоций через экспрессию* в большей степени характерно доверие и симпатия к партнерам по общению, стремление устанавливать дружеские отношения, полагаться на общение при достижении цели. С повышением уровня *управления чужими эмоциями* снижается склонность к достижению успеха, к планированию собственной жизни, но повышается коммуникативная компетентность. Автор исследования допускает возможность того, что успех в отношениях с другими заменяет подобным людям внешний успех (в деятельности). Лица с высоким уровнем *межличностного ЭИ в целом* не склонны к планированию и детальной организации собственной жизни, имеют низкий уровень мотивации достижения успеха, зато проявляют интерес к самопознанию и компетентны в сфере общения.

Индивиды с высоким уровнем *осознания своих эмоций* как бы компенсируют стойкостью в достижении целей недостаточное стремле-

ние к упорядоченной организации своей жизни и низкий уровень осознания вины за неуспех своих действий. Лица, способные к эффективному *управлению своими эмоциями*, склонны полагаться на свой потенциал в ситуации неопределенности, проявляют готовность к риску. С повышением уровня управления своими эмоциями связано снижение агрессии, которая проявляется как стремление публично критиковать и осуждать других, высказывать другим свое мнение о них, высмеивать и оспаривать иные точки зрения, обвинять других, если что-то не получается, мстить за оскорбление. Высокий уровень *контроля экспрессии* способствует стремлению выполнять работу до конца, подготавливать решение возникающих проблем, а также полагаться на свой потенциал в ситуации неопределенности при выборе действий и принятии решений, стремлению разрешать возникающие проблемы. Высокий уровень *внутриличностного ЭИ* в целом наряду с низким стремлением к упорядоченности собственной жизни и низким уровнем осознания вины предполагает стойкость в достижении цели, стремление к принятию решений и их реализации в сочетании с низким уровнем агрессии.

Анализ результатов указанного исследования позволяет охарактеризовать личность с высоким уровнем эмоционального интеллекта как целеустремленную, ориентированную на разрешение ситуаций неопределенности, компетентную в сфере общения, с низким уровнем агрессии, однако недостаточно направленную на достижение порядка в собственных делах [81]. Полученные результаты позволяют предположить, что межличностный эмоциональный интеллект в большей мере способствует социально-психологической адаптации, а внутриличностный — адаптированности в сфере профессиональной деятельности.

В нашем исследовании, целью которого было определить характер взаимосвязей ЭИ с агрессивностью и конфликтностью, установлено, что, у юношей контроль экспрессии взаимосвязан умеренной отрицательной корреляцией с позитивной агрессивностью. Неожиданно обнаружилось, что ряд показателей эмоционального интеллекта у девушек взаимосвязан с характеристиками негативной агрессивности и конфликтности: управление чужими эмоциями и межличностный эмоциональный интеллект — с обидчивостью, контроль экспрессии, МЭИ и ВЭИ, понимание эмоций и управление эмоциями — с мстительностью, контроль экспрессии и управление эмоциями — с конфликтностью. Можно предположить, что девушки, имеющие выраженные эмоциональные спо-

собности, зачастую используют для воздействия на других людей и управления их эмоциями и поведением манипулятивные способы — демонстрацию обиды, месть и провоцирование конфликта.

Очевидно, что сам по себе высокий уровень эмоционального интеллекта не является «панацеей» от деструктивного поведения. При отсутствии специально организованного обучения с целью повышения эмоциональной культуры девушки с высоким уровнем эмоционального интеллекта используют эффективные (в смысле выражения собственных эмоций и воздействия на поведение других людей), но неконструктивные (в смысле позитивного межличностного взаимодействия) способы эмоциональной саморегуляции и выражения эмоций.

Итак, лица с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают рядом личностных особенностей (таких как эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, принятие ответственности за качество собственных переживаний, принятие себя и других и т. п.), которые способствуют адаптивности. Отмечается, что в сфере эмоциональных переживаний эмоциональный интеллект играет регулирующую роль, способствуя повышению уровня психологического комфорта, в то время как в сфере межличностных отношений — стимулирующую роль, побуждая к безусловному принятию себя и других. Социально-психологической адаптации лиц с высоким уровнем ЭИ способствуют их оптимистический настрой и безусловное принятие себя и других. При этом значимым для сферы адаптации является преобладание межличностного или внутриличностного эмоционального интеллекта (МЭИ или ВЭИ). Высокий уровень МЭИ в большей мере способствует коммуникативной компетентности, и следовательно, адаптации в сфере межличностных отношений, высокий уровень ВЭИ — стойкости в достижении целей, стремлению к принятию решений и их реализации, иными словами, адаптированности в сфере профессиональной деятельности.

Эмоциональный интеллект и академическая успешность

Вызывает интерес использование ЭИ в качестве предиктора учебных достижений. Существует мнение, что высокий эмоциональный интеллект приводит к повышению продуктивности учеб-

ной деятельности и высокой успеваемости. «Исследования показали, что эмоциональный и академический интеллект являются независимыми характеристиками и что эмоциональный интеллект лучше предсказывает успех в школе» [126, p. 102]. Утверждается также, что понимание себя и других, умение использовать эти знания для решения проблем являются основой для успешной учебы. Однако существует мало эмпирических доказательств того, что эмоциональный интеллект предсказывает школьную успеваемость.

К. Изард, С. Файн, Д. Шульц, Д. Мостов, А. Акерман и Б. Юнгстром (C. Izard, S. Fine, D. Schultz, A. Mostow, B. Ackerman, E. Youngstrom) обнаружили, что уровень эмоциональных знаний пятилетних дошкольников показателен для их академической компетентности в третьем классе (умений и навыков счета, чтения, мотивации достижения успехов) [140]. Дж. М. Местре, Р. Гуил, П. Н. Лопес, П. Сэловей и П. Джил-Кварте (J. M. Mestre, R. Guil, P. N. Lopes, P. Salovey, P. Gil-Olarte) выявили, что стратегический ЭИ (понимание эмоций и управление ими) взаимосвязан с педагогической оценкой академических достижений у 15-летних школьников [141].

До сих пор не было получено убедительных результатов, свидетельствующих о том, что эмоциональный интеллект положительно влияет на профессиональную успешность, продуктивность учебной деятельности и успеваемость в высших учебных заведениях. У студентов колледжа была обнаружена слабая связь между эмоциональным интеллектом и оценками успеваемости. Израильские студенты с высоким уровнем академической успеваемости достигли более высоких результатов при выполнении теста на определение уровня ЭИ, чем их менее успевающие однокурсники. Есть сообщения о связи ЭИ с результатами выполнения тестов достижений.

Взаимосвязи ЭИ с академической успеваемостью наиболее вероятны в том случае, если в решении академических задач задействованы эмоциональные способности. Если выполнение академических заданий требовало участия эмоций (например, при подготовке психологов), то между эмоциональными способностями и успеваемостью наблюдалась сильная взаимосвязь.

Интересные данные, касающиеся неоднозначного характера взаимосвязи эмоциональных способностей и академической успеваемости студентов, были получены Власовой. Ею была подтверждена

гипотеза о том, что с уменьшением показателей успешности обучения связан рост управления эмоциями испытуемых. По мнению исследовательницы, низкий уровень академических способностей на уровне индивидуальной саморегуляции компенсируется трудолюбием и добросовестным отношением, либо самореализацией в иной, к примеру, неформальной сфере взаимоотношений. Повышение суммарного показателя эмоционального интеллекта обеспечивается у таких испытуемых в первую очередь увеличением показателей эмоциональной саморегуляции и эмпатии — значимых социально-психологических механизмов обеспечения эффективности социального поведения. Такие результаты, по мнению Власовой, характерны для личности с невысокими общими показателями познавательного развития, для которой эффективность социальной жизнедеятельности обеспечивается прежде всего «развитым функционированием механизмов не когнитивного, а эмоционально-регулятивно-конативного содержания» [24, с. 248].

Итак, значимые взаимосвязи эмоционального интеллекта с академической успеваемостью наиболее выражены в том случае, если в решении задач задействованы эмоциональные способности. При этом данные взаимосвязи не однозначны: с уменьшением показателей успешности обучения повышается уровень управления эмоциями. Низкий уровень когнитивной составляющей эмоционального интеллекта компенсируется у таких индивидов развитием его эмоционально-регулятивных компонентов.

Эмоциональный интеллект и профессиональная успешность

Сторонники смешанных моделей ЭИ заявляют, что данный конструкт крайне важен для успеха в юридических, медицинских, педагогических и инженерных профессиях. По мнению Р. Купера и А. Савафа, «…если интеллектуальной движущей силой в бизнесе XX века был IQ, то… в начале XXI века это будет EQ» [137]. Подобный энтузиазм относительно эмоционального интеллекта объясняется потребностью выявить способности, обусловливающие эффективную профессиональную деятельность. Однако по поводу мнения о том, что ЭИ более эффективен при отборе кадров, чем традиционный психометрический интеллект, есть основания для скептицизма. Опубликованные к настоящему времени исследо-

вания не дают оснований считать, что эмоциональный интеллект предсказывает профессиональную успешность в целом лучше, чем уже существующие методики на измерение способностей и личностных особенностей.

В одном из исследований опросник EQ-i был использован для измерения эмоционального интеллекта 224 менеджеров большой сети супермаркетов. Итоговые баллы EQ-i оказались тесно связанными с субъективными показателями (например, с рабочим настроем), но не с объективными показателями успешности менеджеров. В другом исследовании у служащих была обнаружена умеренная взаимосвязь эмоционального интеллекта с оценкой исполнения трудовых обязанностей.

Исследование эмоционального интеллекта в командах сотрудников в сфере обслуживания показало, что высокий эмоциональный интеллект на достоверном уровне предсказывает высокие оценки уровня обслуживания, хотя не всегда способствует продуктивности и стремлению к оптимизации деятельности. У лидеров команд ЭИ взаимосвязан с супервизорской оценкой их эффективности. Интересно, что члены команд, возглавляемых лидерами с высоким уровнем ЭИ, имели достаточно низкие оценки точности и производительности.

Отмечаются отдельные преимущества эмоционального интеллекта в предсказании эффективности выполнения трудовых обязанностей. В исследовании, проведенном С. Коте и К. Минерс, установлено, что работники с низким когнитивным интеллектом отличаются более старательным исполнением своих обязанностей и более выраженным гражданским поведением, если они имеют высокие показатели эмоционального интеллекта, в отличие от своих коллег с высоким уровнем когнитивного интеллекта, но без преимуществ в ЭИ.

Эмоциональный интеллект может рассматриваться как предиктор способностей к руководству и эффективного поведения в организации. Положительную взаимосвязь между уровнем эмоционального интеллекта руководителя и аспектами субординационных обязательств обнаружил С. Джилес.

Взаимосвязи эмоционального интеллекта с результативными параметрами и процессуальными характеристиками управленческой деятельности изучались А. С. Петровской. В исследовании, проведенном на российском контингенте с использованием тестов MSCEIT и EQ-i, обнаружена слабая положительная взаи-

мосвязь между уровнем эмоционального интеллекта и степенью эффективности управленческой деятельности. Выявлено, что эмоциональный интеллект минимизирует возможность выбора попустительского стиля, как наименее эффективного, при этом не ограничивая выбор оптимального в данной ситуации стиля (демократического, партисипативного или авторитарного). Эмоциональный интеллект выступает как детерминанта невыбора — одновременно «оберегает» от выбора неэффективных стилей, но не ограничивает свободу выбора иных. Автор объясняет это тем, что в отличие «от строгой обусловленности и прямых связей интеллектуальной сферы эмоции отсекают непригодные, но дают возможность выбора пригодных стилей, обеспечивая гибкость управленческой деятельности» [89, с. 20]. Согласно результатам этого исследования испытуемые с ситуативным стилем управленческой деятельности имеют максимальные показатели эффективности деятельности и средний уровень ЭИ. Полученные результаты позволяют расширить на эмоциональный интеллект закон Е. Гизелли о нелинейной связи между интеллектом и эффективностью деятельности руководителя и, по мнению Петровской, доказывают, что в эмоциональном интеллекте ведущую роль играют когнитивные компоненты. Подтверждена эмпирическим путем взаимосвязь между уровнем развития ЭИ и предпочтением моделей и стратегий совладания у руководителей. Руководители со средним и высоким уровнем эмоционального интеллекта менее склонны выбирать манипулятивные асоциальные и агрессивные действия в качестве моделей преодоления. Испытуемые с высоким уровнем эмоционального интеллекта предпочитают не использовать деструктивные асоциальные стратегии, однако они не ограничены в выборе активных, просоциальных стратегий совладания.

Лисманом, Карузо и Вольфом установлены взаимосвязи ЭИ с предпочтением определенных профессий. Так, студенты Калифорнийского университета, специализирующиеся в сфере бизнеса, имели более низкие показатели осознания своих эмоций, чем студенты других специальностей. По результатам другого исследования, студенты, имеющие несколько более высокие показатели ЭИ, избирали для специализации социальные профессии, в то время как предпочитаемой специализацией студентов с более низким уровнем ЭИ являлась предпринимательская деятельность [168].

Таким образом, лица с высоким уровнем эмоционального интеллекта уже на этапе выбора профессии предпочитают деятельность в социальной сфере. Умеренно высокий уровень ЭИ способствует эффективности деятельности в сфере «человек—человек», в частности в сфере обслуживания и в управлении. Руководителей с высоким уровнем ЭИ отличает бóльшая эффективность деятельности, гибкость в выборе стиля руководства и предпочтение просоциальных стратегий совладания.

Проблемы в определении прогностической ценности эмоционального интеллекта

Как мы видим, человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта намного глубже осознает эмоции: использует их в процессе мышления, понимает их значения и управляет ими более эффективно, чем другие. Решение эмоциональных проблем при этом требует меньше когнитивных усилий. Такой индивид имеет в некоторой мере преимущество в вербальном, социальном и других видах интеллекта, особенно в том случае, если у него высокие показатели понимания эмоций. Человек с высоким уровнем ЭИ склонен быть более открытым и доброжелательным. Склонность к социальному взаимодействию, такому как обучение и консультирование, у него более выражена, чем предрасположенность к духовной или административной деятельности.

Индивиды с высоким уровнем эмоционального интеллекта менее подвержены проблемам в поведении, они избегают саморазрушающих, негативных действий: курения, чрезмерного употребления алкоголя, наркотиков и жестокости. Такие люди в большей мере подходят для создания верных романтических отношений и имеют больше позитивных социальных связей, особенно при наличии высоких оценок в сфере управления эмоциями. Они также могут быть более сведущими в описании собственных целей, намерений и своей миссии.

Личности с высоким уровнем эмоционального интеллекта:

- не склонны к защитному поведению;
- могут изменять эмоции в более эффективном направлении (например, быть реалистичными оптимистами);
- избирают эффективные эмоциональные ролевые модели;

- способны сообщать о своих переживаниях и обсуждать их;
- развивают экспертные знания в области эмоций (связанные с эстетическими, моральными и этическими чувствами, решением социальных проблем, лидерством, духовными переживаниями).

У социально зрелого человека повышение эмоционального интеллекта обусловлено способностями контроля собственных переживаний и их свободного самовыражения. Такая взаимосвязь внутренних психологических механизмов конгруэнтной эмоциональной активности обеспечивает влиятельность и личный авторитет человека в общности, способствует повышению его формального и неформального статуса.

Однако не следует рассматривать эмоциональный интеллект односторонне. Обычно каждая личностная черта имеет как положительные, так и отрицательные стороны. В противоположность распространенной точке зрения о том, что человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта всегда контролирует собственные эмоции, Мейер утверждает, что ЭИ независим от эмоционального состояния. Человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта может быть грустным или подавленным, если для этого есть причины. Причем «выбираться» из негативного эмоционального состояния такой индивид будет не обязательно быстро или легко. Печальными и подавленными люди будут во все времена — это часть человеческого существования.

Эмоциональный интеллект — это только один из многих факторов индивидуальности, и, хотя он чаще действует как позитивный фактор, но может в некоторых аспектах рассматриваться как негативный. К примеру, традиционные взгляды на эмоциональный интеллект могут приобретать манипулятивные коннотации, если упускается из виду тот факт, что анализ собственных эмоций или эмоций других позволяет регулировать поведение в более просоциальном стиле.

Выраженность компонентов эмоционального интеллекта не всегда приводит к благоприятным для субъекта последствиям. Например, люди с высокоразвитой способностью к пониманию эмоций чувствительны не только к положительным, но и к отрицательным состояниям, что в напряженных условиях может способствовать повышенному уровню депрессии, пессимизма и суицидальных мыслей. Очевидно, что свои преимущества есть и у низкой чувствительности.

Значение ЭИ для адаптации остается неясным. Много вопросов вызывают тестовые задания. Утверждение того, что способность точно определять эмоцию по выражению лица на картинке позволяет более точно выстраивать социальные взаимодействия, кажется спорным. Одним из наиболее активно изучаемых аспектов адаптации является совладание. Бар-Он связывает высокий эмоциональный интеллект со стратегиями совладания, направленными на проблему, по его мнению, наиболее адаптивными; низкий — со стратегиями совладания, направленными на эмоции или на избегание проблем. Из этого следует, что люди с высоким ЭИ должны избегать совладания, направленного на эмоции. На самом деле эффективность той или иной стратегии совладания не доказана. Стратегии, сосредоточенные на проблеме, нередко оказываются более эффективными, чем стратегии, сосредоточенные на эмоциях. Однако встречаются исключения из общего правила: одна и та же стратегия может успешно «работать» в одном контексте и быть малоэффективной в другом.

Насколько трудно оценить реальную адаптацию человека, показывают исследования связанных с ЭИ личностных черт. Обычно каждая черта имеет положительные и отрицательные стороны. Р. Д. Робертс, Дж. Мэттьюс, М. Зайднер, Д. В. Люсин предположили, что полюса факторов в моделях личности типа «Большой Пятерки» отражают важнейшие для человеческого существования адаптивные выборы. Так, эмоциональная стабильность позволяет противостоять угрозе напрямую, в то время как противоположный ей нейротизм позволяет предвосхищать угрозы и избегать их. Это значит, что конкретная черта может быть адаптивна в одной среде, но дезадаптивна в другой. Один и тот же человек может проявлять высокий ЭИ в среде, соответствующей особенностям его личности, и низкий — в среде, им не соответствующей. Если это верно, то эмоциональный интеллект является проявлением степени соответствия между личностью и средой [95].

Сложность состоит и в том, что понимать под успехом относительно к интеллектуальной переработке эмоциональной информации. Эйврилл указывает на необходимость введения «эмоциональных стандартов успеха» по аналогии с такими стандартами применительно к другим видам интеллекта. Действительно, математические решения могут быть верными или неверными, логические умозаключения — истинными или ложными. Однако пока

остается без ответа вопрос о том, в каком случае эмоциональный ответ может рассматриваться как правильный — независимо от индивидуальных или культурных различий.

Открытие эмоционального интеллекта, по мнению Мейера, является важным в нескольких аспектах:

- в научном: поскольку ЭИ представляет собой новое свойство личности, которое не перекрывает ее другие компоненты, то эмоциональный интеллект является предиктором результатов, которые до сих пор практически не могли быть предсказаны; ЭИ расширяет сложившиеся научные представления о разнообразии способностей человека, обогащая тем самым дифференциальную психологию;
- в теоретическом и культурном: поскольку эмоции представляют собой информацию, открытие эмоционального интеллекта является причиной для обсуждения эмоций и той информации, которую они передают;
- на индивидуальном уровне: серьезная интеллектуальная обработка информации присуща и тем людям, о которых говорится, что они живут не умом, а сердцем; если эмоции передают информацию, не учитывать ее рискованно как для организации, так и для каждого отдельного человека;
- в социальном: концепция ЭИ позволяет достичь более высокого уровня в споре сторонников «разума» и «сердца» и способствует пониманию и примирению между ними.

Итак, эмоциональный интеллект не является чем-то кардинально отличным от IQ. Это ментальная способность, при помощи которой, осуществляется переработка особого типа информации — информации эмоциональной. Тем не менее IQ и EQ — два различных фактора жизненных достижений. Если высокий общий интеллект способствует академическим достижениям, то развитый эмоциональный интеллект подразумевает, в первую очередь, эффективное просоциальное поведение. Замечено, что люди с высоким IQ, но невысоким EQ часто не в полной мере используют свой потенциал и теряют шансы на успех потому, что мыслят, взаимодействуют и общаются неконструктивно.

Единственная позиция, по которой популярная и научная концепция эмоционального интеллекта пришли к согласию в оценке прогностической ценности ЭИ: эмоциональный интеллект расширяет представления о том, что означает быть умным. Это значит,

что в головах тех людей, которых принято относить к «романтикам», «очень чувствительным», «кровоточащим сердцам», имеет место серьезная обработка информации. По замечанию Бар-Она, эмоциональные способности «выравнивают игровое поле для успеха», позволяя людям с невысоким IQ, но достаточно развитым EQ преуспевать в жизни.

Глава 5
МОЖНО ЛИ РАЗВИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

По поводу возможности развития эмоционального интеллекта в психологии существуют два отличных друг от друга мнения. Мейер, Сэловей и Карузо придерживаются точки зрения, что эмоциональный интеллект — относительно устойчивая способность, а эмоциональные знания — вид информации, которой эмоциональный интеллект оперирует — относительно легко приобретаются, в том числе и в процессе обучения. В то же время ряд ученых, среди которых, в частности Д. Слайтер, Гоулман, Носенко, Коврига, считают, что эмоциональный интеллект можно и нужно развивать. По их мнению, ЭИ может быть целенаправленно сформирован как у ребенка в процессе обучения и воспитания, так и у взрослого человека в процессе специально организованных тренингов [141].

Спорным является вопрос о наиболее оптимальном периоде развития эмоционального интеллекта. Некоторые авторы [155, 176] полагают, что наиболее благоприятным периодом для развития ЭИ является детство. Привычки и умения, которые складываются в детском возрасте, способствуют формированию системы основных синаптических проводящих путей в архитектуре нервной системы и в дальнейшем они с трудом поддаются изменению. По мнению ученых, все попытки серьезных изменений эмоционального интеллекта взрослых требуют «перемонтажа» компонентов высшей нервной системы. Власова, напротив, отмечает, что нервные пути мозга продолжают развиваться вплоть до середины человеческой жизни. Поэтому возможно эмоциональное развитие в период зрелости. Оно проявляется в увеличении способности сознательного регулирования эмоций [24].

По поводу развития посредством обучения интеллекта вообще и эмоционального интеллекта в частности можно привести палийскую сутру. «Однажды Будда встретился с человеком, тренировавшим лошадей, и спросил его: “Какими способами ты обучаешь лошадей бежать очень бы-

стро”? Тренер ответил: “Я разделяю лошадей на три группы. Первая группа — те, которые быстро учатся. Стоит мне только показать им хлыст, как они начинают бежать очень быстро. Это самые лучшие лошади. Ко второй группе относятся лошади, которых мне приходится хлестать снова и снова, иначе они не станут бежать быстро. Но с третьей группой работать очень трудно. Даже если я буду постоянно использовать хлыст, такая лошадь ляжет и будет лежать — но не встанет и не побежит”. Будда спросил его: “И что ты делаешь с такими лошадьми?” Тренер ответил: “Я даже не пытаюсь ничего с ними сделать”. Будда ответил, что с обучением людей дело обстоит точно так же» [34, с. 514].

Развитие эмоционального интеллекта рассматривается учеными в основном в двух аспектах: в плане изучения изменений в способностях к пониманию и управлению эмоциями в процессе онтогенетического (индивидуального) развития и в контексте целенаправленного (тренингового) воздействия на развитие отдельных сторон ЭИ [42].

К настоящему времени появились работы, в которых представлены результаты исследований относительно особенностей развития отдельных способностей эмоционального интеллекта в онтогенезе, выделены уровни сформированности ЭИ, рассмотрены его биологические и социальные предпосылки.

Биологические и социальные предпосылки эмоционального интеллекта

Очевидно, что разработка научной основы для развития эмоционального интеллекта должна опираться на знание его предпосылок.

К *биологическим предпосылкам* эмоционального интеллекта, на наш взгляд, можно отнести уровень эмоционального интеллекта родителей, наследственные задатки эмоциональной восприимчивости, согласованное взаимодействие левого и правого полушарий мозга при преобладании правого полушария, свойства темперамента и особенности переработки информации.

Уровень эмоционального интеллекта родителей. Известно, что индивидуальные различия в уровне общего интеллекта на 50–70%

обусловлены наследственностью. К сожалению, подобные данные о степени влияния наследственности на различия в уровне основных компонентов ЭИ к настоящему времени отсутствуют. Мэттьюс, Зайднер и Робертс ссылаются на единственное исследование, в котором было показано, что гомозиготные близнецы демонстрируют более сходные эмоциональные реакции (эмпатические или отражающие дистресс) по отношению к окружающим, чем гетерозиготные. Сходство эмоциональных реакций однояйцевых близнецов указывает на определенную степень наследственности внутри компонентов ЭИ [155].

Генетический компонент эмоционального интеллекта связан в первую очередь с полом. В исследованиях Д. Д. и С. Дж. Гуастелло выявлена значимая корреляция между уровнем ЭИ детей и их матерей, в то время как между уровнем эмоционального интеллекта детей и отцов такая корреляция отсутствовала. На основании полученных результатов выдвинуто предположение о том, что отношения «отец—сын» укрепляются низким уровнем эмоционального интеллекта.

Полученные результаты, на наш взгляд, объясняются следующим образом. С одной стороны, на основе сведений о том, что интеллектуальные способности наследуются по материнской линии, можно предположить, что это относится и к способностям эмоционального интеллекта. С другой стороны, возможно, что уровень эмоциональности родителей действует опосредованно: как «обогащенная среда», в которой ребенок может приобрести необходимые для его адаптации знания, навыки и развить уверенность в своей эмоциональной компетентности. Наиболее значимым фактором этой среды для ребенка является мать, которая, как правило, проводит с ним больше времени, чем отец. В подростковом и юношеском возрасте, когда влияние семьи на развитие ребенка ослабевает, «обогащенной средой» для становления эмоционального интеллекта становится группа сверстников. Этим и объясняется преобладание в развитии ЭИ подростков и юношей группового влияния по сравнению с влиянием семьи, а также то, что уровень эмоционального интеллекта в целом выше у молодого поколения, нежели у их родителей.

Согласованное взаимодействие левого и правого полушарий мозга при преобладании правого полушария (для определения доминирования правого или левого полушария см. тест «Художник—мыслитель» в прил. 3). Функция правополушарных компонентов

мышления заключается в одномоментном схватывании большого числа противоречивых связей и формирование за счет этого целостного и многозначного контекста. Преимущество подобной стратегии мышления проявляется в тех случаях, когда данные сложны, противоречивы и неоднозначны, — такова эмоциональная информация.

Правополушарный тип мышления связан с невербальным интеллектом и способствует точному распознаванию эмоциональной окраски речи. Последнее связано и с тем, что правое полушарие мозга является хранителем непроизвольной эмоциональной памяти.

«Правополушарные» музыканты лучше идентифицируют эмоциональное состояние говорящего, чем «левополушарные» математики. Музыканты и вокалисты обладают более развитым эмоциональным слухом — способностью к адекватному восприятию эмоционального состояния человека по его голосу. У лиц «художественного» типа (также с доминирующим правым полушарием) более выражена способность к правильному определению вида эмоционального контекста звучащей речи, они более склонны к сопереживанию и тревожны. Таким образом, правополушарный тип мышления способствует более точному распознаванию эмоций других людей по голосу и иным невербальным проявлениям.

Считается, что правое полушарие более связано с эмоциями, чем левое. Так, у здоровых людей обнаружено преимущество левой половины зрительного поля (т. е. правого полушария) при оценке выражения лица, левого уха (также правого полушария) — при оценке эмоционального тона голоса. Помимо этого выявлено более интенсивное выражение эмоций на левой половине лица. Из клинического опыта известно, что эмоциональные нарушения при поражении правого полушария выражены сильнее, при этом отмечается избирательное ухудшение способности оценивать и идентифицировать эмоциональную экспрессию в мимике. Отмечаются преимущества правого полушария в возникновении так называемых «безотчетных» эмоций, причина которых субъекту не ясна.

Эксперимент, убедительно подтверждающий большую эмоциональность правого полушария по сравнению с левым, поставили Х. Сакейм и Р. Гур. Участникам эксперимента предложили оценить эмоциональную экспрессию по фотографиям людей, запечатленных в различных эмоциональных состояниях. На фотографиях присутствовала либо левая, либо правая часть снимка. Наблюдате-

ли оценивали эмоциональную экспрессию как более интенсивную при предъявлении им левосторонних снимков.

Вместе с тем высказываются предположения о том, что левое полушарие также принимает участие в продуцировании эмоциональных процессов. Левое полушарие ответственно за восприятие и экспрессию положительных эмоций, а правое — отрицательных, что подтверждается эмпирическими результатами. При демонстрации фильмов разного содержания в правое и левое поле зрения (при помощи контактных линз) было установлено, что правое полушарие преимущественно связано с оценками неприятного и ужасного, а левое — с восприятием приятного и смешного. В клинической практике выявлено, что при левосторонних поражениях у больных часто возникают приступы тревоги, беспокойства и страха, усиливается интенсивность отрицательных эмоциональных переживаний. Для поражения правого полушария, напротив, более характерны состояния благодушия, веселости и безразличия к окружающим, явные изменения в мимике (радостное выражение лица). После электрошокового воздействия на правое полушарие у больных уменьшалась способность к распознаванию голосовых интонаций, выражающих такие эмоции, как радость, печаль и гнев.

Предлагаются различные объяснения описанных выше феноменов. Депрессивные переживания при поражении левого полушария рассматриваются как результат растормаживания правого полушария, а эйфория, зачастую сопровождающая поражения правого полушария, — как результат растормаживания левого.

П. В. Симонов отмечает, что выключение одного из полушарий не ведет однозначно к преобладанию положительных или отрицательных эмоций, хотя определенная тенденция здесь существует. При этом наивно было бы искать «центры» положительных эмоций в левом полушарии, а «центры» отрицательных переживаний — в правом. Анализируя указанные выше различия, Симонов приводит объяснение, принадлежащее Л. Р. Зенкову (1978): «Выключение левого полушария делает ситуацию невербализуемой, непонятной для субъекта и потому — пугающей, неприятной, эмоционально отрицательной. Выключение правого полушария, напротив, упрощает ситуацию, проясняет ее, что ведет к положительным эмоциям» [106].

Стоит иметь в виду и тот факт, что левое полушарие больше связано с порождением целей, а правое — с их конкретизацией и

уточнением средств их достижения. В связи с этим, лишаясь левого полушария, человек сохраняет цели, но остается без средств. Низкая вероятность достижения целей в этом случае приводит к отрицательным эмоциям. При повреждении правого полушария человек, напротив, обладает набором средств, явно превосходящим его сузившиеся и упрощенные цели, — в этом причина избытка положительных эмоций, эйфории и ощущения мнимого благополучия.

Высказывается предположение и о том, что тенденция правого полушария к синтезу и объединению множества сигналов в целостный образ играет решающую роль в выработке и стимулировании эмоционального переживания. В то же время преимущество левого полушария — в анализе отдельных упорядоченных во времени и четко определенных деталей. Оно используется для видоизменения и ослабления эмоциональных реакций. Иными словами, когнитивные и эмоциональные функции обоих полушарий тесно связаны в когнитивной сфере, и в регуляции эмоций.

Согласно другим представлениям [77] каждое из полушарий обладает собственным эмоциональным «видением» мира. При этом правое полушарие (источник бессознательной мотивации) в отличие от левого воспринимает окружающий мир в неприятном, угрожающем свете. Левое полушарие доминирует в организации целостного эмоционального переживания на сознательном уровне. Исходя из этого, корковая регуляция эмоций осуществляется в норме при взаимодействии полушарий мозга.

Доминирование правого полушария, на наш взгляд, выступает в качестве определенного наследственного задатка *эмоциональной восприимчивости,* которая характеризует степень успешности адаптации эмоционального отклика на стимул к обстоятельствам. Слабо развитая эмоциональная восприимчивость частично наследственна и предполагает незрелые и непроработанные чувства — в психиатрии ей соответствуют психопатии. Для лиц, у которых она развита высоко, характерно сочетание удовлетворения личных потребностей с интересами общества. Таким образом, эмоциональная восприимчивость связана с эффективной обработкой информации, касающейся эмоций. Тренировка эмоциональной восприимчивости сложнее, чем тренинг интеллекта, она практически отсутствует в современной системе образования и воспитания.

Свойства темперамента можно отнести к врожденным задаткам эмоциональной восприимчивости. По мнению А. В. Либина,

и темперамент, и интеллект являются характеристиками инструментальной сферы индивидуальности, только темперамент характеризует ее со стороны активности, энергии, а интеллект — со стороны возможностей субъекта, умения распорядиться этой энергией. В структуре каждого из указанных психических явлений «существуют общие фундаментальные энергоинформационные процессы, зависящие, по-видимому, от одних и тех же биологических свойств человека (или задатков)» [99, с. 76]. Очевидно, что интеллект наряду со свойствами темперамента входит в единую систему психических свойств.

Особенности темперамента ребенка во многом определяют такие личностные характеристики, как нейротизм, экстраверсия и сознательность, которые взаимосвязаны с ЭИ, измеренным посредством самоотчета.

Каким образом взаимосвязаны ЭИ-способность и темперамент? По мнению Мейера, Сэловея и Карузо взаимосвязи эмоционального интеллекта-способности с экстраверсией и нейротизмом должны быть минимальными: «независимо от того, является ли личность коммуникабельной или эмоциональной, она может быть умна по отношению к своим эмоциям» [166].

В исследовании В. М. Русалова и С. И. Дудина [98] проверялась гипотеза о существовании единого базового механизма формирования темперамента и общих способностей. Предполагалось, что свойства темперамента, сами по себе обусловленные сочетанием первичных задатков (генетически фиксированного сочетания природных свойств человека), в свою очередь, выступают в качестве задатков второго уровня по отношению к общим способностям. В результате исследования установлено, что темперамент и способности взаимодействуют друг с другом прежде всего через характеристики активности — эргичность (активность), пластичность и темп. Интересно, что «плотность» связей между двумя данными подструктурами зависит от двух параметров: возраста (у подростков связь темпераментальных и интеллектуальных показателей оказалась более значимой) и уровня умственного развития (чем выше интеллект, тем слабее связи между ним и свойствами темперамента).

Исследования различий в мышлении экстравертов и интровертов, проведенные китайскими учеными на основе использования метода классификации рисунков, позволили предположить, что экстраверсия обусловливает более эффективную обработку образ-

ной информации. Подтверждением этому служит и наличие положительной связи экстраверсии с невербальным интеллектом. Это может быть связано с тем, что данное личностное свойство подразумевает склонность к широким, разнообразным социальным контактам, ориентацию не на внутренний, а на внешний мир и соответственно способствует формированию адекватного эмоционального ответа на действия и поведение окружающих.

Остается неясным, выступает ли в роли предпосылки эмоционального интеллекта нейротизм. В исследованиях Русалова установлено, что низкие значения эмоциональной чувствительности в интеллектуальной сфере благоприятно влияют на общий уровень интеллекта (по Д. Векслеру). Это означает, что уверенные в себе и нечувствительные к расхождению между ожидаемым и реальным поведением в интеллектуальной сфере испытуемые демонстрируют более высокие результаты по данной методике. В исследовании К. Бранда и В. Игана получены результаты, отличные от предыдущих. Выяснилось, что уровень общего интеллекта возрастает вместе с повышением уровня нейротизма, одним из проявлений которого является тревожность. Последняя рассматривается как мотивационный «вечный двигатель» умственной активности человека. При этом в отличие от общего интеллекта, ЭИ отрицательно связан с нейротизмом. По результатам наших исследований студенты с высокими показателями нейротизма менее эффективно понимают собственные эмоции, а также управляют собственными эмоциями и эмоциями других [6].

От особенностей темперамента во многом зависят предпочтения человека к эмоциональным переживаниям определенного характера. Так, оркестранты-экстраверты стремятся исполнять произведения, побуждающие к переживанию радости, к активности, и избегают переживаний, связанных с печалью. Интроверты, в свою очередь, игнорируют музыкальные произведения, вызывающие переживания гнева, активности и радости.

Темперамент ребенка влияет на развитие его эмоционального интеллекта не только непосредственно (как определенная совокупность его свойств), но и опосредованно (как на эту совокупность и выраженность отдельных черт темперамента реагируют окружающие). Взаимодействие ребенка и родителей описывается в терминологии «реципрокного детерминизма». Это означает, что в диадическом взаимодействии «родитель—ребенок» эмоции, переживаемые одним из членов диады, влияют на эмоциональные

реакции другого ее участника. Так, если ребенок очень возбудим, то родители, особенно неопытные, часто испытывают по отношению к нему гнев, отвращение, реагируют аффективно или прибегают к наказанию. Такое поведение близких усиливает возбудимость и эмоциональность ребенка в стрессовых для него ситуациях.

Эмоциональный интеллект может оказывать обратное влияние на темперамент. Определенные свойства темперамента (эмоциональность, адаптивность, общительность) могут укрепляться по мере взросления и развития эмоционального интеллекта.

Темперамент в какой-то мере обусловливает развитие *способности к эмоциональной «маркировке».* Способность младенцев воспринимать эмоциональные сигналы, различать их и выразительно реагировать на них означает, что эмоциональная компетентность и адаптивность имеют наследственную основу и в некоторой мере независимы от когнитивного развития. Эмоциональная «маркировка» очень важна для адаптации ребенка. Она является долгосрочным предиктором позитивного поведения (в частности предсказывает статус у сверстников и академическую успеваемость).

Особенности переработки информации связаны с такими свойствами темперамента, как экстраверсия и нейротизм. В исследованиях личности выявлено существование индивидуальных различий при переработке стимулов с положительной и отрицательной валентностью. При этом экстраверсия способствует переработке положительных, а нейротизм — отрицательных стимулов.

Особенности переработки информации обусловлены также *ведущей репрезентативной системой (ВРС) индивида.* В результате исследования соотношения эмоционального интеллекта и ведущей репрезентативной системы, проведенного А. П. и Е. А. Лобановыми, у студентов обнаружено, что доминирование аудиального канала восприятия способствует низким показателям эмоциональной осведомленности, самомотивации, или произвольному управлению своими эмоциями, эмпатии, способности распознавать чужие эмоции и воздействовать на эмоциональные состояния других. Высокие показатели кинестетического канала согласуются со способностью управлять своими эмоциями, с эмоциональной отзывчивостью и гибкостью, самомотивацией и эмпатией. Авторы предполагают, что кинестетики более эмпатийны и более адекватно реагируют на эмоциональные состояния других, чем аудиалы (по справедливому замечанию ученых, «токующий тетерев глух к окружающей его действительности») [68, с. 10]. Интегральный

показатель эмоционального интеллекта образует положительную взаимосвязь с показателями кинестетического канала и отрицательную — с показателями аудиального.

К *социальным предпосылкам* эмоционального интеллекта можно отнести синтонию, закономерно сменяющуюся рационализацией, степень развития самосознания ребнка, уверенность в своей эмоциональной компетентности, уровень образования родителей и семейный доход, эмоционально благополучные отношения между родителями, «вознаграждающую социализацию эмоций» в семейном воспитании, гендерные особенности воспитания, андрогинность, внешний локус контроля и религиозность.

Важнейшей предпосылкой развития эмоционального интеллекта, и, в частности, такого его компонента, как распознавание эмоций других, является *синтония*, определяемая Я. Мазуркевичем как инстинктивное созвучание с окружением. Синтоническая личность поневоле переживает эмоции, совпадающие с эмоциями людей, с которыми она находится в непосредственном контакте. Она радуется, когда им весело, и грустит, когда им грустно.

Представления о времени возникновения синтонии в онтогенезе противоречивы. Она рассматривается как врожденный инстинкт, реакция типа безусловного эмоционального рефлекса или как приобретенная реакция, которой ребенок может научиться, если похожие раздражители были для него источником подобных переживаний. На наш взгляд, развитие синтонии связано, в первую очередь, с эмоциональными реакциями окружения на действия ребенка, которые являются также ориентирами для его самоотношения и самооценки. Условием гармоничного эмоционального развития является относительно реалистичное восприятие себя и определенная степень самопринятия. Основы этих двух механизмов закладываются на ранних стадиях онтогенеза, определяясь исходным принятием ребенка со стороны родителей.

Становлению синтоничности ребенка препятствует, во-первых, гиперопека и переоценка его родителями. В условиях постоянной заботы родителей, их чрезмерной любви у него нет необходимости стремиться к установлению эмоционального контакта со взрослыми, вследствие чего механизмы, позволяющие сделать это, не формируются. Так, более жестокими являются лица не с низкой, а с завышенной самооценкой. По-видимому, их эгоизм, переоценка себя, так же как недооценка других и жестокость по отношению к ним — это следствие асинтоничности, сформировавшейся в усло-

виях гиперопеки. Во-вторых, развитие синтонии блокируется и в том случае, если ребенок, потенциально способный к установлению эмоционального контакта, лишается возможности его установления из-за безразличия или враждебности окружения. Для индивида, выросшего в условиях дефицита эмоциональной близости, весьма важен эмоциональный контакт. В японском языке имеется понятие «амаэ», связывающее между собой понятия зависимости и привязанности. Оно характеризует чувства ребенка в тот момент, когда он ищет свою мать, но может быть применено и к взрослому, чтобы охарактеризовать состояние эмоциональной близости к кому-либо. Когда это чувство фрустрируется, оно может привести к желанию «амаэ», которое стимулирует индивида к установлению близких эмоциональных отношений. Однако асинтоничность, возникшая как следствие неудовлетворенности потребности в эмоциональном контакте, затрудняет процесс выражения эмоций человеком и понимание его партнерами по общению. Имея дело с человеком с заблокированной, «покерной» экспрессией, люди, как правило, ощущают беспокойство, так как не уверены, правильно ли они воспринимают его словесные сообщения.

Синтоничность ребенка — необходимый этап его психического развития. Однако та же синтоничность, сохраняющаяся у взрослого человека, свидетельствует о нарушениях развития. По мере развития должны появляться чувства более высокого уровня, управляемые логическим, причинно-следственным мышлением. Такого рода приобретенная познавательная «синтония» называется эмпатией.

Понятия эмпатии и синтонии не тождественны. Эмпатия обозначает не столько эмоциональное созвучие с состоянием другого человека, сколько распознавание данного эмоционального состояния, когда мы представляем себе, что могли бы испытывать, если бы пережили то же самое. В качестве механизма эмпатии рассматривается моторное подражание — внутренняя имитация наблюдаемой личности или объекта (Т. Липпс, Э. Титченер). Наблюдатель, являясь свидетелем чужого эмоционального состояния, получает подсказки, которые побуждают его к внутренней имитации характерных черт наблюдаемого состояния. Так, например, мы напрягаем мышцы, когда смотрим на человека, находящегося в стрессовой ситуации. Результатом этого процесса является возникновение у наблюдателя подобных, хотя и более слабых реакций.

В. Колер предполагал, что эмпатия является в большей мере пониманием, чем разделением эмоционального состояния. По

его мнению, понимание других людей может быть достигнуто посредством наблюдения и интерпретации действий и движений. С данным автором соглашался Л. Виспе, определяя эмпатию как осуществленную сознательной личностью попытку неоценочного понимания позитивных и негативных ощущений другой личности.

Механизмы рационального мышления подавляют непосредственность низших чувств. В связи с развитием склонности к рефлексии происходит естественное ослабление синтонности в пользу так называемой «шизоидации» — стремления отгородиться от внешнего мира и аффективного влияния окружающих. Она может рассматриваться как частный случай регуляции эмоциональных состояний.

Сопротивление негативному аффективному влиянию осуществляется посредством *рационализации* отношения к окружающим людям и происходящим событиям. Теоретические и прикладные аспекты взаимодействия когнитивных и аффективных процессов в процессе регуляции эмоциональных состояний рассматриваются в рационально-эмоциональной теории А. Эллиса. Согласно А-В-С теории Эллиса, жизненная ситуация, в которой оказывается человек (активирующее событие А), не влечет за собой непосредственные эмоциональные и поведенческие реакции (С). Между ними лежит когнитивное опосредующее звено: система идей, убеждений, верований. Это звено (В) и выступает как причина эмоциональных и поведенческих реакций.

Индивидуальные системы верований могут содержать как рациональные идеи, так и иррациональные. Понятие «иррациональная идея» означает мысль, возникшую экспромтом под влиянием аффективно заряженной части сознания. В случае формирования иррациональной идеи процесс мышления очень редуцирован, чрезвычайно свернут. Осознается сразу конечный результат — иррациональная идея. К оценке происходящего человек может применить разумные, реалистические (рациональные) идеи, а может применить эмпирически необоснованные, не поддающиеся логичному объяснению иррациональные идеи.

Рациональные утверждения (например, «Это не самое худшее, я смогу вынести это») уменьшают эмоциональный дистресс и снижают интенсивность как «неуместных» эмоций (гнева, тревоги, депрессии и т. д.), так и «уместных» (раздражения, беспокойства, печали). Иррациональные убеждения и соответствующее им непро-

дуктивное эмоциональное поведение складываются как следствие неконструктивного взаимодействия когнитивных и аффективных процессов, описанного Х. Джекинсом как «дистрессовые стереотипы» поведения. Неадекватные модели поведения родителей в стрессовой ситуации фиксируются в раннем опыте. В дальнейшем при достаточно сильном напоминании о прежнем дистрессовом опыте люди помимо своей воли «превращаются в нечто, ведущее себя как живой автоматический проигрыватель» [45, с. 408]. Человек начинает действовать нерационально, он говорит неуместные вещи, совершает беспомощные поступки, испытывая при этом чувства, не соответствующие реальной ситуации.

Причины такого поведения следует искать в раннем детстве. Можно вспомнить, что говорит мать плачущему ребенку вместо того, чтобы дать ему возможность выразить негативные эмоции и таким образом освободиться от них: «Не плачь! Успокойся!» Став взрослым, он будет точно также реагировать в подобной ситуации по отношению к своему ребенку. Таким образом неконструктивные модели поведения передаются из поколения в поколение.

Уровень развития самосознания. Эмоциональные реакции ближайшего окружения на действия ребенка являются ориентирами для его самоотношения и самооценки. Основы реалистичного восприятия себя и самопринятия закладываются на ранних стадиях развития, определяясь исходным принятием его со стороны родителей.

Процессы самооценки и саморегуляции лежат в основе *уверенности в своей эмоциональной компетентности* (т. е. в основе представлений человека о том, может ли он понимать эмоции, управлять ими и межличностными взаимодействиями). Можно сказать, что данный конструкт зависит от образа «Я», формирующегося в ходе социального научения. Высокая эмоциональная компетентность имеет в основном положительное значение для адаптации, хотя ее слабой стороной является опасность нарциссизма и отрицания проблем.

Чем выше *уровень образования родителей и семейный доход*, тем более высокими являются показатели эмоционального интеллекта у подростков. Основываясь на достаточно оптимистической позиции Гоулмана, можно предположить, что достижение родителями карьерных и материальных успехов является следствием высокого уровня ЭИ; при этом задатки эмоциональных способностей могут наследоваться их детьми. В то же время возможно, что люди

с более высоким уровнем образования (и поэтому с более высоким материальным доходом, поскольку эти показатели в западных странах взаимосвязаны) могут больше времени уделять самопознанию и саморазвитию, в их семьях больше внимания уделяется развитию эмоциональной культуры, и дети таких родителей развиваются в более эмоционально и интеллектуально «обогащенной среде», нежели потомки необразованных и малообеспеченных родителей.

Эмоционально благополучные взаимоотношения между родителями. Известно, что создание оптимальных условий для эмоционального развития ребенка во многом зависит от характера взаимоотношений между супругами, от того, насколько родители удовлетворены семейной жизнью. В исследовании, проведенном *Multi-Health Systems* в США, было выявлено, что у людей (и мужчин, и женщин), удовлетворенных своей семейной жизнью, коэффициент эмоциональности значительно выше, чем у неудовлетворенных. Можно предположить, что родители с высоким уровнем эмоционального интеллекта способны создать гармоничные условия семейных взаимоотношений. В такой семье все более внимательно относятся к переживаниям друг друга и чаще обсуждают эмоциональные проблемы.

«Вознаграждающая социализация эмоций» в семейном воспитании. Как отмечает С. Малатеста [154], экспрессия эмоций ребенка складывается в соответствии с принципами классического обусловливания, оперантного обусловливания и научения посредством наблюдения. Ребенку свойственно подражать своим родителям, в том числе и в эмоциональном поведении. Так, младенцы в возрасте 10–12 месяцев, когда они сталкиваются с незнакомцем, следят за эмоционально-экспрессивным поведением родителей, которое позволяет догадаться о значении новой ситуации и выступает в качестве руководства к собственной реакции. Детям, родители которых демонстрируют конструктивное эмоциональное поведение в повседневной жизни, свойственно включать его в свой поведенческий репертуар.

Родители могут управлять формированием эмоциональных реакций ребенка, используя поощрение и наказание. Согласно теории А. Бандуры вознаграждаемое родителями и воспитателями поведение усиливается, а наказуемое — со временем угасает. Используя поощрение и наказание, родители могут целенаправленно или непреднамеренно усиливать или подавлять выражение опре-

деленных эмоций в сходных ситуациях. Например, дети, которые пострадали от болезненных последствий выражения определенных эмоций (например, гнева), в дальнейшем могут подавлять эти или сходные эмоции. Поощрение выражения позитивных эмоций способствует их закреплению.

В целом можно говорить о двух направлениях семейного эмоционального воспитания — «вознаграждающей социализации эмоций» и «наказывающей социализации эмоций». Первая заключает в себе родительскую поддержку и укрепление эмоций ребенка с тем, чтобы научить его выражать эмоции приемлемым образом и регулировать их. Она способствует развитию социальной компетентности детей. Вторая провоцирует рост эмоционального возбуждения и подрывает представления о социально компетентном взаимодействии. Интересно, что вознаграждающая социализация старших сиблингов предсказывает высокую оценку учителями социальной компетентности их младших братьев и сестер.

Родители могут непосредственно инструктировать детей по вопросам эмоциональной экспрессии и регуляции. Стремясь осознавать собственные и детские эмоции, открыто обсуждать их, они помогают детям справляться с негативными эмоциями. Такие родители рассматривают отрицательные эмоции своего ребенка как возможность близости или как повод к обучению решению проблем.

Склонность родителей обсуждать эмоциональные проблемы способствует лучшему пониманию ребенком собственных эмоций и развитию у него способности к саморегуляции. Однако представления о необходимости и частоте «разговоров по душам» в той или иной семье различны. Так, регистрация обсуждения эмоциональных состояний между матерями и их трехлетними детьми показала, что частота варьирует от 2 до 25 обсуждений в час. В данном случае наблюдалась явная тенденция перехода количества в качество: чем больше такого рода обсуждений происходило, тем более успешно дети, достигнув шестилетнего возраста, адаптировались к эмоциональным проявлениям незнакомых взрослых.

Вместе с тем в семье ребенок может усваивать неконструктивные модели эмоциональной регуляции (такие как уход в мечты, диалог с собой, отвлечение мышления и внимания, поиск виновных и т. д.).

Итак, благоприятной для эмоционального воспитания является особая воспитательная стратегия, при использовании которой во

главу угла ставится внимание не столько к поведению и событиям жизни ребенка, сколько к его переживаниям. Модели эмоционального поведения родителей усваиваются детьми посредством обучения путем проб и ошибок, подражания и вербального научения.

Гендерные особенности воспитания определяют специфику формирования определенных эмоциональных способностей. Известно, что эмоциональные различия между мужчинами и женщинами изначально обусловлены подходом в воспитании детей. Различия в социализации девочек и мальчиков продиктованы неосознанным стремлением родителей подготовить детей к выполнению соответствующих гендерных ролей.

Андрогинность как предпосылка эмоционального интеллекта может рассматриваться как следствие определенной стратегии воспитания в родительской семье, при которой у девочек поощряется самоконтроль и выдержка, в то время как у мальчиков проявления эмпатии и нежных чувств не встречают осуждения взрослых.

Так называемые «андрогинные личности» (т. е. имеющие высокие баллы как по маскулинным, так и по фемининным свойствам; для определения уровня маскулинности—фемининности см. опросник ОЛК в прил. 3) считаются наиболее психологически благополучными. Андрогинные испытуемые в отличие от индивидов с преобладанием маскулинных или фемининных характеристик отличаются богатым поведенческим репертуаром и высоким уровнем развития творческих способностей. Они проявляют большую эмоциональную гибкость: в зависимости от ситуации могут быть то независимыми и сильными, то мягкими, заботливыми и добрыми. По-видимому, андрогинные индивиды сочетают в себе продуктивные эмоциональные стратегии, свойственные как женскому, так и мужскому полу: им свойственно сочетание выраженных способностей к распознаванию, выражению и самоконтролю эмоций. Взаимосвязь андрогинности и эмоционального интеллекта была обнаружена в исследовании Д. Д. и С. Дж. Гуастелло.

Первоначально в семье, а затем под влиянием ближайшего окружения у ребенка формируются *эмоциональные знания и навыки*, которые аналогичны когнитивным. Эти навыки могут иметь в большей степени имплицитный, нежели эксплицитный характер. Имплицитные навыки можно соотнести с кристаллизованным интеллектом, эксплицитные — с декларативными знаниями об эмоциях.

Локус контроля (приписывание контроля) формируется в процессе социализации и становится в дальнейшем устойчивым личностным качеством. Результаты исследования Вонга и Андерсона показывают, что испытуемые с внутренним локусом контроля чаще осуждают себя и более сенситивны к ситуации, когда осуждают других, в то время как их коллеги с внешней локализацией контроля более склонны прощать как других, так и себя [180]. Способность к прощению связана с осознанием собственных эмоций и управлением ими, эмпатией по отношению к обидчику. Это означает, что внешний локус контроля и способность к прощению предполагает достаточно высокий уровень развития когнитивных способностей, связанных с обработкой эмоциональной информации.

Выявлена взаимосвязь между высокими оценками по шкале «религиозность» и по шкале «эмоциональный интеллект» [153]. На наш взгляд существует несколько возможных объяснений данной связи. Во-первых, у религиозных людей преобладает внешний локус контроля, который, как было показано выше, способствует эмпатии и самоконтролю эмоций: во всех событиях своей жизни верующие видят проявление Божьей воли. Во-вторых, религиозное воспитание предполагает становление нравственных чувств, в первую очередь — развитие чувства безусловной любви. В-третьих, подготовка к церковным таинствам невозможна без самоанализа. Исповедь сопровождается переживанием катарсического освобождения и является стимулом к самосовершенствованию, которое требует самоограничения и саморегуляции. Стоит согласиться с мнением В. Д. Шадрикова о том, что вера делает чувства человека не только эмоционально насыщенными, но также и перестраивает всю его внутреннюю жизнь, обогащает его эмоции и чувства, придавая им новое качество.

Таким образом, в основе биологических предпосылок для развития способностей ЭИ лежат врожденные различия, касающиеся функциональной асимметрии мозга и свойств темперамента. Социальные предпосылки эмоционального интеллекта определяются характером отношений между супругами, их вниманием к внутренней жизни ребенка и такой стратегией воспитания, которая предполагает формирование адекватной самооценки и позитивного образа «Я», развитие самоконтроля и способности к взвешенному анализу эмоциональной информации; отсутствие жесткой установки на соответствие поведения ребенка требованиям его гендерной роли.

Особенности развития эмоциональной сферы ребенка на различных возрастных этапах

В **младенчестве** регуляция эмоций обеспечивается опекуном, который изменяет свое поведение в зависимости от состояния младенца и способен стимулировать у него различные виды поведения. Плач малыша побуждает родителей находить различные эффективные средства для облегчения его дистресса (сюсюканье, ласки, кормление, качание, отвлечение игрушкой). Регуляция, направляемая опекуном, считается первым этапом на пути развития саморегуляции. Как показывают исследования, у тех матерей, которые спокойно и невозмутимо реагировали на негативные эмоции детей и радостно — на позитивные, дети лучше понимали эмоции и более эффективно их регулировали. Если же мать негативно реагировала на отрицательные эмоции ребенка, то в дальнейшем такие дети становились более агрессивными, эмоционально неуравновешенными. Детям свойственно усваивать те модели совладания, которые характерны для родителей. Очень важны поддержка эмоций младенца, помощь в их выражении и саморегуляции.

Ранний возраст. Желания ребенка преходящи и неустойчивы, все они обладают одинаковой силой. Для этого возраста характерны яркие эмоциональные реакции, связанные с непосредственными желаниями ребенка. При приближении к кризису трех лет наблюдаются аффективные реакции на трудности, с которыми сталкивается ребенок. Аффективные вспышки лучше всего гасятся тогда, когда взрослые реагируют на них спокойно, пытаются отвлечь или вообще игнорируют.

Для **дошкольного возраста** характерна в целом эмоциональная уравновешенность, отсутствие сильных аффективных вспышек и конфликтов по незначительным поводам. Формируется механизм эмоционального предвосхищения последствий своего поведения. Расширяется круг эмоций, появляются сочувствие, сопереживание. Начиная с четырех лет ребенок способен различать истинные и внешне проявляемые эмоции, при этом он лучше различает отрицательные эмоциональные переживания.

В этом возрасте формируются многие высшие чувства: гордость и самоуважение, эстетические чувства, интеллектуальные, праксические (чувства, вызваемые деятельностью, успехом или неуспехом в ней). Эмоциональная саморегуляция связана с повышением социальной компетентности — с формированием навыков переговоров и регуляции эмоций. У дошкольников развивается способность терпеть разочарование, контролировать гнев и вербализировать свое недовольство.

Эмоциональное развитие **младшего школьника** напрямую связано с переменой его образа жизни. Одним из аспектов психологической готов-

ности к школьному обучению является эмоциональная зрелость — уменьшение импульсивных реакций ребенка, проявление эмоций в соответствии с социальными нормами и требованиями, возможность длительное время выполнять не очень привлекательное задание.

Кризис семи лет — это период рождения социального «Я». В это время происходят глубокие изменения в плане переживаний. Осознание ребенком своих переживаний намечается в дошкольном возрасте. Теперь же они образуют устойчивые аффективные комплексы. Отдельные эмоции и чувства, которые испытывал ребенок до 4-х лет, были мимолетными, ситуативными, не запоминались. В период кризиса семи лет проявляется обобщение переживаний. Цепь успехов или неудач приводит к формированию устойчивого аффективного комплекса: чувства неполноценности, оскорбленного самолюбия или чувства своей значимости, компетентности. Благодаря обобщению переживаний появляется логика чувств. Переживания приобретают новый смысл, между ними устанавливаются связи, становится возможной борьба переживаний, т. е. возникает внутренняя жизнь ребенка.

Дифференциация внутренней и внешней жизни приводит к изменению структуры поведения ребенка, т. е. к появлению смысловой основы его поступка (звена между желанием что-либо сделать и разворачивающимся действием). Смысловая ориентировка исключает импульсивность и непосредственность: ребенок размышляет, прежде чем действовать, начинает скрывать свои переживания и колебания. Он начинает более сдержанно выражать свои эмоции (такие, как раздражение, зависть, огорчение), особенно, когда находится среди сверстников, боясь их осуждения. Наблюдается значительное снижение эмоциональной возбудимости — возрастает умение ребенка владеть своими чувствами. Активно формируются такие чувства, как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия, сопереживание.

В этот период развитию аффективной регуляции ребенка способствуют следующие рекомендации:

- необходимо научить ребенка формам реагирования на те или иные ситуации внешней среды;
- не надо пытаться полностью ограждать его от негативных переживаний: ребенку нужен динамизм эмоций, их разнообразие;
- чувства ребенка нельзя оценивать, невозможно требовать, чтобы он не переживал того, что он переживает; его бурные аффекты — это, как правило, результат длительного сдерживания эмоций.

Переживания **подростка** становятся глубже, появляются более устойчивые чувства, отношение к ряду явлений жизни — длительное и менее поддающееся изменению. Характерна легкая возбудимость, быстрая смена впечатлений и переживаний. Резко выраженные психологические

особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса». Он включает в себя перепады настроения — от безудержного веселья к унынию и обратно, ряд других полярных качеств, выступающих попеременно. Сентиментальность уживается с черствостью, застенчивость — с развязностью, желание быть признанным другими — с показной независимостью, чувственное фантазирование — с сухим мудрствованием.

Психологи отмечают, что в формировании самосознания подростков аффективные и когнитивные компоненты, сложно переплетаясь, образуют причинно-следственный круг. Бедность, когнитивная упрощенность образа «Я», сложившегося под влиянием негативного опыта общения со значимыми другими, порождает и негативное самоотношение. Последнее, в свою очередь, требует и находит подтверждение собственной «плохости». Негативные самооценка и самоотношение проявляются у подростков в ряде поведенческих комплексов. Подростки с заниженной самооценкой не уверены в себе, безынициативны, робки, застенчивы, они болезненно относятся к замечаниям, неудачам в учебе, отсутствию признания со стороны товарищей. Некоторые из них часто плачут, жалуются, ссорятся со сверстниками.

Подростки с завышенной самооценкой отличаются самоуверенностью, зазнайством, желанием похвастать. В общении с одноклассниками пытаются подчинить себе товарищей, командовать сверстниками посредством угроз и побоев. К замечаниям одноклассников они относятся скептически, часто конфликтуют, ссорятся, дерутся. Таким образом, можно заметить, что самооценка подростка активно влияет на его поведение, определяя реакции на воздействие окружения.

В подростковом и особенно в юношеском возрасте возникает более точное регулирование чувств, в том числе более совершенное владение выражением чувств и настроений. Если подросток может скрывать свои переживания под личиной безразличия, то юноша умеет не только скрывать испытываемые им чувства, но и маскировать их (застенчивость — развязными манерами и самоуверенным тоном, грусть — напускной веселостью).

Юность — возраст специфической эмоциональной сенситивности. Характерно формирование не только предметных, но и обобщенных чувств. В юношеском возрасте формируется общая эмоциональная направленность, т. е. закрепляется иерархия собственной ценности тех или иных переживаний. Она проявляется в выборе той сферы деятельности, которая наиболее соответствует этой направленности. Б. И. Додонов выделяет десять типов общей эмоциональной направленности: альтрустический, ком-

муникативный, праксический, гностический, романтический, пугнический (бороться с опасностью), эстетический, глорический, акизитивный (удовольствие от накопления чего-либо), гедонический (наслаждение от удовлетворения чисто органических потребностей).

Возможности целенаправленного развития эмоционального интеллекта

В данном разделе мы намеренно будем использовать понятия «эмоциональный интеллект» и «эмоциональная компетентность» как взаимозаменяемые, поскольку при разработке большинства тренинговых программ различия между ними не учитываются. При таком подходе эмоциональный интеллект может рассматриваться как «репертуар эмоциональных компетенций и умений, доступных для индивида в данный момент времени с целью совладания с требованиями окружения и сопротивления его давлению» [155, p. 420].

Результаты исследований указывают на возможность произвольного повышения как интегрального уровня эмоционального интеллекта, так и выраженности отдельных компонентов при помощи тренингового воздействия. Результаты эмпирического исследования Т. П. Березовской подтверждают возможность развития эмоционального интеллекта путем специально организованного обучения и воспитания. Установлено, что обучение сценической деятельности содействует расширению эмоциональной осведомленности старшеклассников в целом, в том числе у юношей — развитию способности распознавать эмоции других и эмпатии, у девушек — произвольности в управлении эмоциональной сферой [11].

В литературе представлены характеристики фаз тренингового развития эмоционального интеллекта, предложены методы по развитию его отдельных компонентов, программы развития эмоционального интеллекта [136], а также требования к их разработке [155]. К наиболее перспективным областям развития способностей ЭИ относятся сферы образования, организационной психологии, геронтопсихологии, современных информационных технологий, клинической психологии. Рассмотрим особенности и проблемы внедрения программ развития эмоционального интеллекта в некоторых из этих областей.

В *школьной практике* США программа повышения эмоциональной грамотности впервые была широко использована в Хиллсбурге (Калифорния) и в Нью-Хэвэне. В дальнейшем более 700 школьных округов проявили интерес к этому направлению обучения. В настоящее время в американских школах используется более 150 различных программ повышения эмоциональной грамотности. Программы, предназначенные для развития эмоциональной и социальной компетентности, известны под различными названиями: «тренинг жизненных умений», «социальное осознание», «решение социальных проблем», «социальная компетентность», «творческое разрешение конфликтов» и т. п.

Среди них одной из наиболее популярных является «Программа активизации стратегий альтернативного мышления» *(Promoting Alternative Thinking Strategies, PATH)*. Она представляет собой план всеобщего эмоционального образования для дошкольников и младших школьников и призвана способствовать достижению следующих целей: содействовать социальной и эмоциональной компетентности, способствовать развитию осознания эмоций, эффективному решению межличностных проблем, предотвращению жестокости и агрессии, снижению уровня эмоциональных и поведенческих проблем, а также развитию самоуважения и эффективному взаимодействию со сверстниками. Основные компоненты данной программы — развитие подготовленности и самоконтроля; обучение пониманию эмоций и поведения других людей; когнитивное решение межличностных проблем.

По сравнению с другими подобными программами PATH наиболее тесно связана с формированием эмоциональной компетентности. Ее вторая часть включает занятия, которые фокусируются на рассмотрении и обсуждении 35 эмоциональных состояний. Анализ эмоций происходит от базисных (счастье, гнев) к более сложным (гордость, ревность, вина). При этом внимание акцентируется на обозначении и описании эмоций, оценке основных эмоций у себя и у других и на управлении эмоциональными состояниями. Школьники обучаются идентификации и называнию эмоций, их выражению, контролю импульсивного поведения, пониманию окружающих, коммуникативным умениям, техникам решения проблем и позитивному отношению к жизни в целом.

Учащиеся, прошедшие обучение по этой программе, демонстрировали более высокий уровень способностей к осознанию эмоциональных и социальных проблем, эмпатии, более низкий

уровень агрессивности и жестокости, повышение уважения к себе и другим, большую эффективность в решении социальных проблем. Через год после проведения тренинга у них был обнаружен более низкий уровень негативного аффективного поведения и меньше сопутствующих ему проблем.

В процессе обучения детям от трех до семи лет рассказывают историю о черепашке, одновременно показывая картинки. «Это сказка об одной маленькой черепашке. Она любила играть сама с собой, но еще больше черепашке нравилось играть с друзьями. Ей нравилось смотреть телевизор и играть на улице, но не очень хотелось ходить в школу.

Черепашке не нравилось сидеть в классе и долго слушать учителя. Это было для нее очень тяжело. Часто маленькая черепашка сердилась на своих друзей. Ее друзья могли отобрать у нее карандаш, толкнуть в спину, и когда такое случалось, маленькая черепашка очень сильно злилась. Она часто давала сдачи и ругалась на других детей плохими словами. Через какое-то время дети сказали, что больше не хотят с ней играть.

И маленькая черепашка очень расстроилась. Она злилась, не понимала, в чем дело, и ей было очень грустно, потому что она не знала, как решить эту проблему. Но в один прекрасный день она встретила очень мудрую старую черепаху, которой было триста лет и которая жила на окраине города. Черепашка спросила у старой мудрой черепахи: «Что мне делать? Учиться в школе мне трудно. Я не умею себя вести. Я стараюсь, но у меня ничего не получается». Старая мудрая черепаха ответила маленькой черепашке: «У тебя всегда есть самое лучшее решение всех твоих проблем — это твой панцирь. Когда ты очень расстроена или очень злишься и не можешь себя контролировать, ты можешь спрятаться в панцирь.

Когда ты спрячешься внутрь панциря, ты успокоишься. Когда я прячусь в панцирь, — сказала старая мудрая черепаха, — я делаю три вещи. Я заставляю себя остановиться; я делаю глубокий вдох, а если нужно — несколько вдохов; а затем я рассказываю себе, в чем заключается моя проблема».

Старая мудрая черепаха и маленькая черепашка потренировались делать это вместе. Потом маленькая черепашка сказала, что хочет попробовать это сделать сама, когда вернется в свой класс.

На следующий день, когда она решала задачу, которую ей задала учительница, кто-то из ребят начал к ней приставать. Черепашка почувствовала, как у нее внутри нарастает злоба; ее ладони стали горячими, а сердце забилось сильно-сильно. Она вспомнила, что сказала ей старая мудрая черепаха, и втянула руки, ноги и голову в панцирь, где было тихо и никто не

мог ее побеспокоить. Там она начала думать о том, как ей поступить. Она сделала глубокий вдох, а когда высунула голову из панциря, то увидела, что учительница улыбнулась ей.

Теперь черепашка поступает так все время. Иногда этот способ помогает, иногда нет, но постепенно она учится контролировать себя с помощью своего панциря. Она снова подружилась с ребятами, и теперь ей нравится ходить в школу, потому что она знает, как держать себя в руках» [34, с. 471–473].

После этого рассказа дети обыгрывают ситуацию с разных точек зрения: в один день ребенок может быть маленькой черепашкой, в другой старой мудрой черепахой, а в третий — учительницей.

В этой истории есть несколько важных моментов. Во-первых, черепашка учится осознавать свои чувства, прежде чем она начнет действовать. Во-вторых, черепашка учится отвечать за себя, а это часть процесса взросления. В-третьих, история используется для формирования навыка. Маленькие дети учатся изображать черепашку, скрестив руки на груди и сделав глубокий вдох. Такая поза успокаивает, и кроме того, когда руки прижаты к груди, невозможно кого-нибудь ударить.

Детям часто трудно бывает успокоиться самостоятельно. В таких случаях необходима поддержка взрослого. В таком случае нужно взять ребенка за руку и сказать: «Я вижу, что ты очень расстроен. Давай будем успокаиваться вместе. Я буду делать это вместе с тобой. Давай вместе сделаем глубокий вдох. Ну как, теперь тебе легче?»

«Эмоциональное образование» в школе может осуществляться как через прямое обучение, так и через создание определенного психологического климата, вовлечение учеников, учителей и родителей в совместную деятельность. В целом использование программ повышения эмоциональной компетентности в школе оказывает благотворное влияние на психическое здоровье, способствует снижению употребления алкоголя и табака, препятствует антисоциальному поведению.

Внедрение программ по развитию эмоциональной компетентности в школьную практику в западных странах порой сталкивается со скептицизмом педагогов, которые считают, что основная цель школы — давать академические знания. Однако в настоящее время идея развития эмоциональной компетентности у детей и подростков находит все больше сторонников. Интерес к «эмоциональному обучению» возрос после выхода книг Гоулмана «Эмоциональный интеллект» (1995) и М. Элиаса «Активизация социаль-

ного и эмоционального обучения» (*Promoting Social and Emotional Learning*, 1997). Широкое распространение получило мнение Гоулмана о том, что высокий эмоциональный интеллект обеспечивает академическую успеваемость. Хотя на достоверном уровне связь между ЭИ и академической успешностью не обнаружена, установлено, что программы развития ЭИ способствуют повышению внимательности, ответственности, самоконтроля, использованию эффективных копинг-стратегий в повседневных стрессовых ситуациях. Как отмечает Мэттьюс, Робертс и Зайднер, исследователи «переоткрыли» то, что хорошие педагоги и родители знали всегда. Знания о себе и других наряду со способностью их использовать для решения проблем в определенной мере способствуют академической успешности.

Широкое распространение получают программы развития эмоционального интеллекта в *организационной психологии*, однако до сих пор нет убедительных подтверждений тому, что развитие у сотрудников эмоциональных способностей оказывает положительное влияние на продуктивность их деятельности.

Есть сообщения об эффективности тренинга эмоционального интеллекта в *клинической психологии*. Например, развитие эмоционального интеллекта посредством кратковременного тренинга эмоций с использованием когнитивных психотерапевтических и арт-техник способствует адаптации и ускоряет процесс ресоциализации больных шизофренией.

Пропаганда необходимости целенаправленного развития ЭИ сопровождается рядом критических замечаний по поводу организации системы тренингового воздействия. В методологическом плане программы развития эмоционального интеллекта страдают слабостью их теоретического обоснования. Проблема состоит и в том, что на основании широкого толкования рассматриваемого понятия в его смешанных моделях предлагаются далекие от науки коммерческие программы развития эмоционального интеллекта, якобы способствующие продвижению к счастью, удовлетворенности и энергичности. В рамках данного подхода предлагаются методы для развития отдельных компонентов эмоционального интеллекта, даются рекомендации для повышения результативности программ его развития.

Строгих замеров эффективности программ не проводилось. Оценка действующих программ зачастую основывается на самоотчетах школьников, учителей и педагогов. К тому же их эффектив-

ность трудно сопоставить, поскольку они направлены на развитие различных составляющих ЭИ в разных возрастных группах.

Многие из программ не направлены непосредственно на развитие эмоционального интеллекта и не фокусируются на его основных компонентах. Отсутствуют достоверные данные о том, как подобные программы влияют на компоненты ЭИ. Не установлено, способствуют ли они развитию эмоционального интеллекта либо просто навыков общения и улучшению психологического климата. Отмечается, что предстоит провести значительную работу по разработке научной основы для методов развития ЭИ и предъявления тестов ЭИ до и после проведения программ, чтобы можно было точно оценить их эффективность.

Еще одна проблема — взаимосвязь декларативных и процедурных знаний. Нет гарантий того, что обучаемые будут применять полученные знания в реальной жизни, в социальных ситуациях, поскольку ученые не знают, как такие программы «работают».

Особенно осторожно следует относиться к разработке и внедрению программ развития эмоционального интеллекта для детей и подростков. Известно, что ограничение развития эмоциональной сферы ребенка системой тренингов может привести к запрограммированному единообразию и утрате индивидуальных особенностей. «Мне нравится сама мысль о том, что людей можно научить более глубокому пониманию собственной эмоциональной жизни и помочь им в достижении их целей, — замечает Сэловей, — но что мне совсем не нравится, так это воспитание конформности! Боюсь, любая кампания по повышению эмоционального самоконтроля у детей закончится тем, что их станут натаскивать на “единственно верную” эмоциональную реакцию применительно к данной ситуации — смех на празднике, плач на похоронах и так далее» [цит. по: 79, с. 80]. Среди проблем разработки программ отмечается также недостаточная экспериментальная база исследования.

Мэттьюс, Робертс и Зайднер выдвигают ряд требований к разработке программ развития эмоционального интеллекта. Такие программы должны базироваться на серьезной теоретической основе, а их цели — фокусироваться на основных компонентах эмоционального интеллекта. Каждая программа должна включать список ключевых умений в области эмоциональной компетентности, приобретаемых обучаемыми. Отмечается, что более эффективными являются мультимодальные программы, которые направлены на укрепление интеллектуального, эмоционального, социального и

физического здоровья. Оптимально, когда развитие эмоционального интеллекта не является неким «довеском» к академической программе, но интегрировано в школьное расписание, причем в каждый из предметов. Очевидно, что разработка и использование программ тренинга ЭИ должны базироваться на принципах научной обоснованности, системности, учета возрастных и индивидуальных особенностей участников. Необходима выработка механизмов оценки эффективности подобных программ.

Все участники учебного процесса (школьники, учителя, родители, администрация) должны осознавать значимость развития эмоциональной компетентности и создать условия, которые способствуют разрешению широкого круга социальных проблем учащихся. Необходимо культивировать практическое применение приобретенных умений в повседневной жизни. Проблемой остается подготовка квалифицированного штата учителей и психологов.

Если говорить о теоретическом обосновании программы совершенствования эмоциональной компетентности, то оно наиболее целесообразно в рамках гуманистического, поведенческого и когнитивного направлений.

В *гуманистической психологии* предпочтение отдается эмоциональным аспектам, чувствам, а не интеллектуальным суждениям, оценкам. Тренинг развития ЭИ может быть направлен на стимулирование наиболее полного выражения чувств, которые связаны с внутренним «Я», как по вербальным, так и по невербальным каналам; дифференциацию и распознавание объектов чувств; опознавание переживаний, ранее подавляемых и искажаемых. Конечной целью тренинга является реорганизация «Я»-концепции путем ассимиляции ранее не проработанных переживаний (тренинг личностного роста), развитие способностей к рефлексии и саморегуляции, эмпатии и фасилитативному влиянию (тренинг навыков и умений).

В тренинге развития ЭИ, разработанного в рамках *поведенческого направления*, внимание акцентируется на произвольных способах управления эмоциями и их экспрессивным выражением. Способы развития ЭИ предполагают формирование стереотипов эмоционального поведения, соответствующих социально-приемлемому реагированию; торможение дезадаптивных форм эмоционального поведения; овладение приемами саморегуляции и навыками самоконтроля. Конечной целью тренинга является научение способам эмоционального поведения и экспрессивного реагирования в различных жизненных ситуациях.

Развитие ЭИ в русле данного направления является достаточно эффективным в работе с детьми. В работе М. Хорошун показано формирующее воздействие подвижных игр и упражнений на развитие эмоциональной компетентности детей дошкольного возраста; программа развития ЭИ младших школьников, разработанная Л. Ланциери, направлена на формирование навыков самоконтроля в конфликтных ситуациях.

В *когнитивном подходе* акцент ставится на возможности научения новым способам эмоционального мышления, стимулирующим понимание эмоций и эффективное управление ими. Развивающие упражнения могут быть направлены на осознание системы когнитивных оценок; дифференциацию и вербализацию диапазона преобладающих эмоциональных реакций; конструирование адекватных и адаптивных эмоциональных реакций на когнитивном уровне, в воображении и на уровне прямых действий. Конечная цель тренинга — изменение способов мышления, которые поддерживают неадаптивное эмоциональное поведение.

Отмечается, что в рамках рассмотренных направлений возможно обозначение лишь общей методологической основы развития ЭИ. Разработка программ по его развитию предполагает ориентацию на положения конкретных теорий и подходов в соответствии с общей концептуальной моделью исследования. В современной психологической практике становится возможным использование разнообразных научных теорий и подходов. Так, программа развития ЭИ, предложенная М. Манойловой, разработана на основе деятельностного подхода с ориентацией на акмеологическую теорию профессионального становления; концептуальной основой для развития ЭИ в работе О. Приймаченко является положение о запечатлении в сознании образов актуального (реального) и идеального (желаемого) состояния эмоционально-грамотного человека.

Наиболее продуктивными методами развития ЭИ являются игра, арт-терапия, психогимнастика, поведенческая терапия, дискуссионные методы, моделирование, проигрывание ролей, обратная связь, демонстрации, проектирование и др.

Основные принципы комплектования групп с целью развития ЭИ должны соответствовать общим рекомендациям формирования тренинговых групп (относительно гомогенности/гетерогенности, отсутствия психических расстройств, добровольного участия, количественного состава группы). По мнению Деревянко, дополнительным условием комплектования групп является невключение в

тренинговую группу участников с высоким уровнем сформированности ЭИ и его компонентов. Это обусловлено тем, что усиленное развитие способности к пониманию эмоций других людей может стимулировать значительное повышение чувствительности, способствующее проявлению депрессивной и пессимистической окраски настроения в напряженных ситуациях межличностного общения. Кроме того, чрезмерно развитая способность к управлению эмоциями усиливает манипулятивное отношение к окружающим.

Итак, в психологической литературе целенаправленное развитие эмоционального интеллекта фактически отождествляется с формированием эмоциональной компетентности. На практике в западных странах и на постсоветском пространстве используется значительное количество тренингов совершенствования ЭИ, эффективность которых по ряду причин оценить очень сложно. Большинство из подобных программ лишено убедительного теоретического и методологического обоснования и носит скорее коммерческий, пропагандистский, нежели научный характер. На основе критического осмысления существующих программ развития ЭИ выдвигается ряд требований к их разработке, которые базируются на принципах научной обоснованности, системности, учета возрастных и индивидуальных особенностей участников.

В настоящее время отмечаются попытки подвести под программы развития ЭИ убедительную теоретико-методологическую основу. Отмечается, что, хотя развитие эмоционального интеллекта наиболее целесообразно в рамках гуманистического, поведенческого и когнитивного направлений, в современной психологической практике становится возможным использование разнообразных научных теорий и подходов. К наиболее продуктивным методам развития ЭИ относятся игра, арт-терапия, психогимнастика, поведенческая терапия, дискуссионные методы, моделирование, проигрывание ролей, обратная связь, демонстрации, проектирование.

Глава 6
КАК НАУЧИТЬСЯ ВЫРАЖАТЬ, РАЗЛИЧАТЬ И ПОНИМАТЬ ЭМОЦИИ. ЯЗЫК ЭМОЦИЙ

В норме человек должен уметь проявлять свои эмоции соответственно ситуациям и по мере необходимости направлять их то на себя, то на партнеров, то на деятельность, которой он занят, то на предметы, с которыми он действует. Односторонняя ориентация эмоций — например, только на себя — обедняет личность. А. Б. Холмогорова и Н. Г. Гаранян указывают на то, что люди, «скупые в проявлениях чувств, но ожидающие эмоциональных проявлений от других, часто жалуются на одиночество, дефицит тепла, внимания, ласки» [115, с. 533].

Умение выражать и распознавать эмоции является необходимым условием для социальной адаптации. Гоулман приводит результаты исследований американского психолога С. Новицки, который изучал способности к невербальному выражению эмоций у детей. Установлено, что дети, которые не способны «читать» эмоции других людей или адекватно выражать невербально собственные эмоции, постоянно находятся в состоянии фрустрации, потому что фактически не понимают, что происходит в межличностном общении. Дети с подобными нарушениями переживают социальную изоляцию. Такие школьники начинают отставать в обучении, хотя имеют средний уровень общего интеллекта (IQ).

Степень эмоциональной экспрессивности влияет на качество межличностных отношений. Так, чрезмерная сдержанность приводит к тому, что человек воспринимается как холодный, равнодушный, высокомерный, тем самым вызывая у окружающих удивление или неприязнь, в то время как чрезмерная экспрессивность может вызвать у собеседника недоумение и раздражение.

На формирование мимического выражения эмоции, по мнению Я. Рейковского, оказывают влияние три фактора: врожденные ми-

мические схемы, соответствующие определенным эмоциональным состояниям; приобретенные, заученные, социализированные способы проявления чувств и индивидуальные экспрессивные особенности.

Внешние проявления эмоций, представляющие собой синтез непроизвольных и произвольных способов реагирования, во многом зависят от особенностей воспитания детей. Дети, наблюдая за взрослыми, учатся тому, какие выражения лица соответствуют различным эмоциям. Конвенциональные правила, устанавливающие, как выражать или подавлять свои чувства («display rules»), помогают усилить, ослабить или замаскировать выражение эмоций. А. фон Канитц приводит следующие примеры применения этих правил.

- При *усилении* эмоция выражается намного сильнее, чем человек переживает ее на самом деле. Вспомните, как вы выражали радость при получении подарка, который не казался таким уж хорошим и необходимым.
- *Ослабление* приводит к тому, что выражение чувства редуцируется, поскольку в данной ситуации оно неуместно (например, злорадство или злость на начальника).
- *Нейтрализация* — это попытка не проявлять чувство. О непроницаемом выражении лица говорит *«pokerface»* — таково мимическое выражение игрока в покер. Ему необходимо скрывать свои эмоции, чтобы не проиграть.
- *Маскировка* — человек пытается продемонстрировать не то чувство, которое он переживает в действительности, а иное. Так, он может казаться веселым, скрывая гнев или смущение [51].
- Дети обучаются правилам выражения эмоций через реакцию взрослых на их поведение.

Шестилетняя Машенька часто плачет, когда у нее что-то не получается. Например, сегодня у нее никак не выходят буквы, которые им задала написать в тетради учительница. Маме бы помочь, но ей некогда. Пробегая из кухни к телевизору, мама кричит: «Перестань реветь! Если ты не перестанешь плакать и не сделаешь, как положено, уроки, не пойдешь гулять. Смотри, я проверю!» Но Машенькина печаль настоящая, она не притворяется. Мама учит девочку тому, что отрицательные эмоции надо подавлять. Маша научится ослаблять эмоции, загонять их в себя и будет несчастна. А ведь помощь и поддержка близкого человека помогли бы девочке восстановить ее душевное равновесие.

Часто взрослые говорят детям: «Прекрати, не смей так вести себя, будешь наказан!», «Не шуми!», «Хватит скакать и ныть!» Однако спрятанные эмоции всегда найдут выход — в виде психосоматических симптомов. У детей нередко нарушается речь, они быстро утомляются, заболевают. Взрослым кажется, что никаких особых переживаний и проблем у ребенка не должно быть, и они отказывают детям в их праве гневаться, ревновать, печалиться. Ребенок тоже попадает в трудные ситуации, а значит, имеет право на чувства.

Пятилетняя Алеся очень зла на трехлетнего братишку: он порвал ее любимую книжку с картинками. Она готова хорошо поддать ему! Но мама обняла девочку и сказала: «Алеся, я вижу, что ты очень сердита. Ты так тяжело дышишь. Подойди ко мне, давай немного успокоимся. Ты видела, как спокойно дышит во сне наш котенок. Давай подышим, как он: глубоко и медленно. Смотри, как я это делаю. Немножко успокоилась? А теперь расскажи, что у вас случилось?»

Конвенциональные правила выражения эмоций («display rules») зависят от культурных особенностей нации: выражение эмоций на лице подвергается двойному влиянию универсальных, биологически врожденных факторов и специфических для данной культуры усвоенных правил выражения. Например, известна традиция английского воспитания не обнаруживать свои эмоции. Японец, находясь вместе с другими людьми, склонен маскировать свои негативные эмоции позитивными значительно сильнее, чем американец. Коллективистские культуры способствуют проявлению более позитивных и менее негативных эмоций по отношению к «своим», потому что для коллективистского общества гораздо важнее внутригрупповая гармония. Индивидуалистические культуры больше поддерживают выражение негативных эмоций и реже — позитивных в «группе своих», поскольку гармония и сплоченность для таких культур менее значимы.

Я. Рейковский приводит следующие причины трудностей в выражении эмоций:

- неусвоенность принятых в обществе форм выражения;
- боязнь выдать собственные чувства, связанная со страхом перед утратой самоконтроля или боязнью порицания со стороны окружающих (боязнь быть скомпроментированным, отвергнутым или осмеянным);
- врожденные факторы, хотя решающее значение принадлежит процессу научения;

- усвоение норм поведения, господствующих в семье и ближайшем окружении [94].

Как поделиться своими чувствами с другим человеком? С чего начать? Если вам хочется выразить свои эмоции другому человеку, то нужно выбрать время и место, когда он действительно сможет вас выслушать. Затем нужно привлечь его внимание.

В качестве начальных фраз можно использовать следующие.

«Я бы хотел поговорить с тобой о... Сейчас подходящее время?»

«У меня проблема — могу я сейчас поделиться с тобой?»

«Меня кое-что беспокоит. Могу я поговорить с тобой об этом?»

«Мне нужна твоя помощь в...»

«Я действительно чувствую себя (обиженным, сердитым, грустным, обеспокоенным, испуганным...)»

Имейте в виду, что, когда вы делитесь своими чувствами, многие люди хотят помочь вам почувствовать себя «лучше» или начинают давать советы. Вам это не подходит? Тогда скажите, чего вы хотите на самом деле: «Я хочу, чтобы ты выслушал, что я чувствую. Я не ищу совета или утешения, я просто хочу высказаться. Готов ли ты к тому, чтобы выслушать меня?» Если ваш собеседник снова начнет утешать или советовать, напомните ему: «Я просто хочу сказать тебе о своих чувствах».

С возможностями выражения эмоций связано их *различение*. С эволюционной точки зрения было важно, чтобы люди имели возможность дифференцировать эмоции — не только собственные, но и окружающих. Такие способности обеспечивали успешную межличностную кооперацию.

Овладение языком эмоций требует усвоения общепринятых в данной культуре форм их выражения, а также понимания индивидуальных проявлений эмоций у людей, с которыми человек живет и работает. Различение эмоций сложнее, чем их выражение. «Для того чтобы понять выразительные движения, так же как и само переживание, надо перейти от абстрактного индивида, только переживающего, к реальному индивиду», — отмечает С. Л. Рубинштейн [97, с. 568].

Для того чтобы распознать собственные эмоции, нужно направить внимание внутрь себя. Отвлекитесь на мгновение от внешнего мира и сконцентрируйтесь на самовосприятии. Этот процесс похож на счет в уме. Так, если вам нужно перемножить 25 на 17, вы на короткое время отключи-

тесь от восприятия внешнего мира, сосчитаете, а затем снова переключите внимание. Аналогично происходит и восприятие эмоций: вы переключаете внимание от внешнего мира к внутреннему и концентрируетесь на восприятии эмоций данного момента. Ваш внутренний мир, ваши эмоции при оценке ситуации не менее важны, чем доводы разума. Известный психолог и психоаналитик Р. Кон призывает: «Будь своим собственным председателем! Осознай внутреннюю и внешнюю действительность и только тогда принимай решение» [51, с. 100].

Потренируемся? Отключитесь на мгновение от чтения этой книги и сконцентрируйтесь на вашем внутреннем состоянии. Попытайтесь ответить на вопросы: Как у меня сейчас дела? Как я себя чувствую? Прежде всего обратите внимание на ваше физическое самочувствие (напряженность тела, дыхание, чувство легкости/тяжести, энергию). Если вы обнаружите, что чувствуете себя хорошо, ваша удовлетворенность только усилится. Если же результаты проверки будут неудовлетворительными, попытайтесь понять, в чем дело. Возможно, вам чего-то не хватает? Что-то мешает?

При опознании собственных эмоций ведущим признаком является субъективное переживание эмоции. Распознавание эмоций других людей осуществляется, в основном, по внешним проявлениям эмоций, т. е. по мимике и пантомимике, изменению речи и голоса, поведения, вегетативным реакциям. Среди каналов передачи эмоциональной информации можно выделить два основных: во-первых, мимика и пантомимика, во-вторых, речь.

По выражению лица люди достаточно точно опознают такие эмоции, как радость, удивление, страдание, гнев, хуже — презрение (его часто отождествляют с гневом) и страх. Легче всего идентифицируются целостные мимические выражения, которым соответствуют изменения во всех зонах лица одновременно. Сложнее всего идентифицировать мимические проявления в области лба — движение бровей (в половине случаев эмоции не опознавались). Вдвое точнее эмоции опознаются по изменениям в области глаз и нижней части лица. Ч. А. Измайлов полагает, что первичные физические параметры, по которым наблюдатель различает эмоции, это изгиб рта и наклон бровей. В то же время для разных эмоций имеются собственные оптимальные зоны идентификации. Так, выражение эмоций страха и горя идентифицируется легче в области глаз, нежели в нижней части лица, экспрессивные характеристики гнева—спокойствия в большей мере обнаруживаются в области лба—бровей. Средняя точность идентификации эмоции растет с

увеличением силы мимических изменений и не зависит от их локализации.

Эмоции сложно распознать потому, что они могут представлять собой комплексное переживание. В качестве примера приведем результаты компьютерной диагностики выражения лица Моны Лизы. Сравнив графическую информацию в области глаз и рта с базой данных женских лиц, программа определила, что изображенная молодая женщина на 83% счастлива, но одновременно испытывает презрение (9%), страх (6%) и гнев (2%). На изменчивость восприятия влияет тот факт, что практически вся информация о состоянии Моны Лизы сосредоточена в области рта, при этом глобальная информация носит позитивный характер, а детальная — скорее негативный. В результате беглое рассматривание вне области рта оставляет впечатление доброты и умиротворения, тогда как при переводе взгляда на губы это впечатление перестает быть столь однозначным.

Основным признаком, используемым человеком при слуховом восприятии эмоционально обусловленных изменений речи, является степень речедвигательного возбуждения. Переживаемая говорящим эмоция определяется слушающим менее успешно, чем степень эмоционального возбуждения. Наиболее точно опознаются базовые эмоции, затем удивление и неуверенность и хуже всего — презрение и отвращение.

При распознавании эмоций необходимо учитывать антецеденты — то, что предшествует эмоции и является ее причиной, т. е. саму ситуацию во взаимодействии с имеющейся у человека информацией.

В кино известен эффект Кулешова. Он отснял известного в свое время артиста немого кино Мозжухина с нейтральным выражением лица и смонтировал крупным планом снятое лицо с гробом, тарелкой супа на столе и девушкой. Просмотр этих кадров показал, что зрители по-разному оценивают мимику и душевное состояние человека в последующем кадре в зависимости от предыдущего.

«Все знают знаменитый опыт Кулешова, показавший, что один и тот же крупный план равнодушного лица Мозжухина может выражать то голод, то отцовскую любовь, то горе в зависимости от того, что будет показано перед ним: тарелка супа, играющий ребенок или гроб» [75, с. 36].

Следовательно, если в распоряжении наблюдателя имеется информация о ситуации, в которой оказался наблюдаемый, и его цели

в данный момент, то не представляет труда опознать эмоцию по внешним ее проявлениям.

В восприятии эмоций других большое значение имеют условнорефлекторные связи, образовавшиеся в процессе индивидуального развития между ситуацией и сопутствующей ей эмоцией, и эффект каузальной атрибуции (приписывания партнеру по общению причин поведения). При этом образуются так называемые «эмоционально-когнитивные» комплексы.

Между эмоцией и ее внешним выражением нет однозначных связей. Согласно исследованиям Н. Д. Былкиной и Д. В. Люсина люди по-разному реагируют на одни и те же ситуации, даже если у них одинаковые цели. Поэтому для идентификации эмоций других необходимо учитывать дополнительную информацию о таких промежуточных переменных (медиаторах), как индивидуальные особенности человека, культурные особенности того сообщества, к которому он принадлежит, актуальное физическое и психическое состояние наблюдаемого [17].

На точность опознания эмоций по речи влияют следующие факторы:

- *способность говорящего передавать в речи эмоциональные состояния*. По данным И. А. Переверзевой, чем больше человек склонен к отрицательным переживаниям, тем более он склонен контролировать их выражение и тем труднее наблюдателю их распознать. Человек, склонный к положительным эмоциям, меньше их контролирует, и его эмоции легче распознаются партнерами по общению. По мнению исследовательницы, это явление связано с результатом усвоения социальных норм, поскольку выражение негативных эмоций обществом не одобряется;
- *знак, модальность предъявляемой эмоции и индивидуальный опыт людей в опознании переживаний*. Легче всего определяется состояние радости, затем восхищения, хуже всего — состояние любопытства; промежуточное положение по точности заняли состояния безразличия, удивления, обиды, тоски и тревоги. Выявлена тенденция лучшего распознавания положительных эмоциональных состояний по сравнению с нейтральными и отрицательными. В исследовании Е. А. Киселевой [55] обнаружена взаимосвязь сформированности психологической проницательности (которая основывается, в частности, на способности человека распознавать эмоции других людей и адекватно реагировать на них) с уровнем осведомленности человека относи-

тельно особенностей функционирования эмоций в процессе межличностного взаимодействия. Выявлено, что профессиональные психологи и студенты, которые имели опыт работы в качестве психолога-практика, лучше распознавали эмоции других и демонстрировали высший уровень сформированности соответствующих компонентов психологической проницательности, чем испытуемые, в том числе и студенты других факультетов, которые не имели соответствующей профессиональной подготовки. Различные аспекты феномена психологической проницательности оказались взаимосвязанными с доминирующей в структуре индивидуальности эмоцией. Наиболее чувствительны к эмоциям других и наиболее адекватно их распознают испытуемые, у которых доминирующими являются эмоции грусти и печали. Таким образом, люди, которые сами переживают негативные эмоции, научаются более точно определять соответствующие эмоциональные состояния окружающих и учитывать их во взаимодействии, стремятся к контактам с теми, кому присуще переживание эмоций печали и страха. Это свидетельствует о влиянии собственного эмоционального опыта переживания определенных эмоций на способность распознавать эмоции других людей. Кроме того, очевидно, что знания об эмоциях влияют на эффективность их распознавания;

- *особенности личности*. Различение эмоций связано с уровнем развития эмпатии. Согласно Роджерсу эмпатический способ общения с другой личностью имеет несколько граней. Он подразумевает вхождение в личный мир другого и пребывание в нем «как дома», постоянную чувствительность к меняющимся переживаниям партнера по общению. Это напоминает временную жизнь другой жизнью, деликатное пребывание в ней без оценивания и осуждения, означает улавливание того, что другой едва осознает. Однако при этом отсутствуют попытки вскрыть неосознаваемые чувства, поскольку они могут оказаться травмирующими. Быть эмпатичным — означает быть ответственным, активным, сильным и в то же время — тонким и чутким. Исследователи эмпатии отмечают ее зависимость от вспомогательных способностей, сходных с оценкой и выражением эмоций: понять точку зрения другого человека, точно идентифицировать эмоции других, испытывать те или иные соответствующие эмоции в ответ на их эмоции, общаться или действовать на основе этого внутреннего опыта.

По мнению Симонова, эмоции других людей лучше распознают лица, принадлежащие по своим характеристикам к типу ведомых [106]. Опросник Р. Кеттелла диагностирует у них черты зависимости, тревожности, конформности, повышенной сенситивности. В. А. Лабунская установила, что эмоции лучше распознают люди с развитым невербальным интеллектом, эмоционально подвижные, больше направленные на окружающих, чем на самих себя. По данным В. В. Овсянниковой, точность распознавания эмоций образует положительную корреляцию с полезависимостью [84].

К распознанию эмоций в речи более способны сензитивные, тревожные, легко ранимые, проницательные, осторожные в контактах с людьми испытуемые. Кроме того, люди необщительные, эмоционально неустойчивые, с развитым образным мышлением, более старшие по возрасту успешнее осознают отрицательные эмоциональные состояния.

На точность распознавания модальности эмоций и на оценку интенсивности их проявления в определенной мере влияют *культурные особенности.* Так, в кросскультурном исследовании Ю. В. Гранской было показано, что студенты из России значительно успешнее распознавали страх, грусть, удивление, отвращение и менее успешно — счастье, гнев, радость. Автор объясняет характерное для российских студентов снижение чувствительности к ряду эмоциональных состояний обстоятельствами их жизни (а также большой терпимостью русских), обусловливающими более позитивное толкование эмоции гнева. Американцы лучше узнавали гнев, отвращение, страх и печаль, чем японцы, но уровень точности распознавания счастья и удивления не отличался.

Представляют интерес культурные различия в ключевых признаках эмоций. Так, если арабы чаще всего распознают эмоции, основываясь на выражении глаз, то славяне основное внимание обращают на губы собеседника. У арабов обнаруживается тенденция выделять в мимической экспрессии две устойчивые эмоции — счастье и симпатию, в то время как у славян среди положительных эмоций преобладает триада: счастье, симпатия, восторг. При этом в континууме негативных эмоций славяне регулярно выделяют отвращение и зависть, в то время как арабы — преимущественно страх.

На распознавание эмоций влияет также *профессиональная деятельность*. Так, Т. В. Корневой и Е. Ф. Бажиным [58] были получены интересные данные: лучше всего распознавали эмоции врачи-

психиатры по сравнению не только с математиками и инженерами, но и с врачами других специальностей — отоларингологами, терапевтами. Очевидно, в данном случае профессиональная деятельность способствует развитию внимания ко всем проявлениям экспрессии своих пациентов. Однако можно выдвинуть и обратное предположение: успешными психиатрами становятся те, кто имеет способности в области распознавания эмоций.

При распознавании эмоций другого человека чаще всего используются вербальные отчеты. Тем не менее значительная часть переработки информации происходит на невербальном, образном уровне. Предполагается, что эмоциогенный стимул, вызывая определенную психическую реакцию, ассоциативно «втягивает» в свою орбиту самые различные сенсорные образы, которые могут быть весьма далеки по модальности от вызвавшего их стимула, но сходны с ним по эмоциональному значению.

Помимо сигналов об эмоциях, подаваемых голосом и лицом, существуют также эмоциональные импульсы к физическому действию. При гневе и некоторых видах удовольствия возникает импульс к движению в сторону источника эмоции. При страхе — оцепенение или импульс к бегству от потенциального источника опасности. Импульс к бегству, правда менее сильный, возникает и при отвращении. Когда человек печален, происходит общее снижение мышечного тонуса: человек сгорбливается и подолгу находится в неподвижном состоянии. В случае презрения возникает импульс, заставляющий смотреть сверху вниз на того, кто вызвал это чувство. Удивление заставляет нас зафиксировать внимание на кажущемся необычным объекте. При получении тактильного сенсорного удовольствия наблюдается движение в направлении источника стимуляции. Смех, сопровождающий бурное веселье, вызывает повторяющиеся движения тела вместе с характерными спазматическими явлениями [125].

Интересны физиологические изменения, которые готовят человека к определенному виду эмоциональных реакций. У человека, испытывающего гнев, кровь приливает к рукам, согревая и подготавливая их к каким-то действиям в отношении объекта гнева. Когда мы чувствуем страх, то кровь приливает к ногам, что подготавливает мышцы ног к бегству. При страхе и гневе усиливается потение, эти же эмоции и страдание приводят к учащению дыхания [125, с. 90]. Почему потеют руки при страхе? По мнению Дарвина, в этом есть эволюционный смысл: так, обезьяне проще ухватиться за ветки, чтобы убежать от пугающего объекта.

По мнению Ю. В. Саенко, между вегетативными и мышечными реакциями существует определенное равновесие [100]. Так, если гнев подавляется, то вегетативные реакции (например, повышение артериального давления, учащение сердцебиения) будут гораздо сильнее, чем при аффективной вспышке. И наоборот: двигательная активность уменьшает вегетативные проявления эмоции.

Мышечное напряжение и скованность движений могут говорить о неразрешенных эмоциях. Эти признаки характерны для людей, страдающих от различных конфликтов и невротических отклонений.

К причинам трудностей в понимании индивидуальных различий эмоций других людей относят:

- сосредоточенность на собственной личности, которая приводит к неспособности замечать и правильно оценивать эмоциональное состояние других;
- чувство собственного превосходства;
- чувство тревоги, связанное с эмоциями других или собственными; тревога побуждает избегать всего того, что могло бы вызвать эмоции;
- какая-либо выгода от непонимания эмоций других;
- недостаточное знание другого человека. По мнению Рубинштейна, «…распознавать индивидуально своеобразные движения каждого человека и по ним улавливать все оттенки его чувств, правильно интерпретируя его выразительные движения, мы научаемся лишь в процессе более или менее длительного и близкого общения с ним» [97, с. 567];
- феномен «психологической защиты»: больные в состоянии депрессии хуже определяют интонационные признаки пониженного настроения, чем эталоны других эмоций.

П. Экман установил, что лицо человека может принимать более десяти тысяч выражений.

Неискренние выражения лица можно разоблачить разными способами. Обычно они слегка ассиметричны и их появление и исчезновение с лица происходят чересчур резко.

Более ста лет назад французский невропатолог Дюшен де Булонь обнаружил, что настоящая улыбка удовольствия отличается от неискренних улыбок. Когда человек переживает настоящее удовольствие, он не просто улыбается, но кроме этого активирует мышцы, которые окружают глаза. Каждая из этих мышц состоит из двух частей: внутренней, натягивающей

веки и кожу непосредственно под ними, и внешней части, которая управляет всем, что расположено вокруг глазной впадины, а именно: подтягивает брови и кожу под ними вниз, подтягивает кожу под глазами вверх и приподнимает щеки. При этом образуются известные нам «гусиные лапки». Мышцы, называемые *orbicularis oculi*, практически не подчиняются воле: по данным Экмана лишь около 10% обследованных им людей могли намеренно вызвать их сокращение.

Например, когда к десятимесячному ребенку приближается незнакомый человек, в его улыбке не будут участвовать мышцы, расположенные вокруг глаз. Но если к малышу приближается мать, он улыбнется ей неподдельной улыбкой удовольствия, которую в честь выдающегося французского ученого назвали улыбкой Дюшена. Когда счастливые супруги встречаются вечером после работы, то их улыбки создаются с участием мышц *orbicularis oculi*, улыбки несчастливых в браке супругов возникают без участия этих мышц.

Еще один признак фальшивой улыбки — это ассиметричная улыбка невпопад: чуть раньше или чуть позже, чем нужно. Если искусственно улыбающийся человек является правшой, то левый угол рта будет поднят выше [120].

* * *

Вопрос о том, что представляет собой понимание как таковое, является сложным. У представителей отечественной психологии существует следующее его определение: понимание — один из видов сложной мыслительной деятельности, которая состоит в раскрытии подлинных связей и отношений, существующих между явлениями объективного мира, в появлении к ним того или иного отношения. Понимание основывается на объяснении, интерпретации, но не сводится к нему. Согласно М. М. Бахтину понимание «есть видение смысла, но не феноменальное, а видение живого смысла переживания и выражения, видение внутренне осмысленного, так сказать, самоосмысленного явления. Критерий здесь не точность, а глубина проникновения. Здесь познание направлено на индивидуальное» [8, с. 9].

Вслед за В. П. Зинченко укажем наиболее важные значения слова «понимание»: 1) способность осмыслять, постигать содержание, значение, смысл чего-нибудь; 2) то или иное толкование чего-нибудь; 3) когнитивный процесс постижения содержания, смысла, который может быть успешным или безуспешным, самостоятельным или несамостоятельным, быстрым или медленным, произвольным и осознанным или непроизвольным и интуитив-

ным. Понимание эмоций рассматривается нами и как способность, и как когнитивный процесс постижения их содержания.

В. Д. Шадриков полагает, что понять человека — значит понять его духовный мир. Это возможно в том случае, если собеседники имеют духовное сходство. Иными словами, чем богаче содержание духовного мира человека, тем лучше он понимает других. И наоборот — чем большее число людей человек вмещает в рамки своего понимания, тем богаче его духовный мир.

Необходимым компонентом понимания другого человека является понимание его эмоций и чувств. Важность такого понимания обусловлена тем, что эмоциональные реакции, будучи тесно связанными с мотивационной и ценностно-смысловой сферами личности, являются безошибочными индикаторами истинного отношения к происходящему. Понимание эмоциональных состояний способствует оптимизации общения, является необходимым моментом осознания и оценки своих личностных качеств и поступков через призму общественных ценностей.

В ряде исследований в качестве необходимого условия понимания психических состояний других людей рассматривается формирование в онтогенезе «модели психического», обозначаемого в современной западной литературе как *«theory of mind»*. «Модель психического» рассматривается как целостная многоуровневая система ментальных феноменов (внимания, мышления, воображения и др.), которая имеет определенную многомерную структуру и иерархическую организацию [105]. Имея эту модель, человек обладает способностью к пониманию внутреннего мира и формирует представление о таких «невидимых» аспектах реальности, как психические состояния — собственные и других. Развитие «модели психического» необходимо для социального понимания и коммуникации, ведь чаще всего люди описывают собственное и чужое поведение именно в терминах психических состояний.

Эмоции и чувства достаточно сложны для понимания, поскольку у каждого человека они возникают из индивидуального смыслового контекста, а в дальнейшем включаются в него в качестве основных компонентов его содержания. Существование такого индивидуального контекста может затруднить понимание переживаний другого.

Наиболее действенным способом преодоления границ между индивидуальными смысловыми контекстами партнеров по общению является эмпатия.

Лабунская, Менжерицкая и Бреус определяют эмпатические способности как социально-психологическое свойство, состоящее из следующих способностей:

- эмоционально реагировать и откликаться на переживания другого;
- распознавать эмоциональные состояния другого и как бы переносить себя в его мысли, чувства, действия;
- давать адекватный эмпатический ответ (вербального и невербального типа) на переживания другого, использовать способы взаимодействия, облегчающие его страдания [62].

Полный эмпатийный процесс представляет собой цепочку из трех звеньев: сопереживание—сочувствие—внутреннее содействие. Каждое звено выполняет определенную функцию. Сопереживание, в основе которого лежит идентификация, является эмоциональным откликом на переживания другого. Проявление сочувствия предполагает когнитивную ориентацию в ситуации, которая, в свою очередь, актуализирует различные формы содействия, сначала внутреннего, а затем, при определенных условиях, и внешнего. Иными словами, эмпатия предполагает наличие развитых способностей к различению эмоций и к эффективной обработке информации, которую они содержат.

По мнению Т. М. Кумсковой, успешность решения задачи на понимание эмоций зависит от следующих факторов: 1) осознания переживаний; 2) называния, обозначения эмоции, состояния; 3) отвлечения от собственно переживаний и переключения на причину эмоции, предмет переживания; 4) выделения значимых качеств, свойств объекта; 5) осознания мотива. Исследовательница выделяет следующие формы понимания эмоций: идентификация (понимание-узнавание), интерпретация (понимание-гипотеза), создание целостной структуры понимания (понимание-объединение) [59].

А. фон Канитц различает несколько уровней эмоциональной сознательности, которые плавно переходят друг в друга:

- чувственная слепота/алекситимия;
- физическое ощущение (например, жар, возбуждение);
- рудиментарное восприятие (предполагаемое/неопределенное/неназванное чувство);
- языковой барьер;
- ясно осознаваемые чувства, которые могут быть дифференцированы и описаны;

- осознание причин собственных чувств и возможность их сформулировать [51].

Таким образом, высшим уровнем осознания эмоций является не только правильная идентификация эмоционального переживания и умение его описать, но и понимание причин его возникновения и контекста.

Поскольку понимание эмоций состоит в отчетливой фиксации своего эмоционального состояния, в возможности выразить его в знаковой форме, то оно связано с вербализацией эмоций. При этом переживание эмоции и ее называние (определение) являются различными феноменами. Если эмоция осознается в достаточной степени, то она поддается категоризации (обозначению, называнию).

Для того чтобы назвать эмоцию, необходимо иметь достаточно богатый эмоциональный тезаурус. Его содержание, во-первых, зависит от представленности данной эмоции в языке. Эмоция в большей или меньшей мере представлена в языке в зависимости от того, насколько важной и желательной она считается в той или иной культуре. Национальный язык, в свою очередь, формирует окружающую реальность. Это означает, что мы можем быть слепы к явлениям или концепциям, для которых у нас нет слов. К примеру, на Таити отсутствует слово для выражения эмоции печали. По этой причине мать, потеряв ребенка, воспринимает слезы и свое физиологическое состояние как болезнь, не связывая это с душевной болью. В итальянском языке существует слово *«fiero»*, обозначающее удовольствие от встречи со сложной задачей. При этом название для такой эмоции не обнаружено ни в английском, ни в белорусском, ни в русском языках (интересно, характерна ли подобная эмоция для представителей этих национальностей?). В английском языке нет понятия, соответствующего русскому слову «злорадство». В японском языке есть слова, обозначающие такие эмоции, как страстное влечение к отсутствующему любимому; чувство, ассоциирующееся с тем, что мы видим другого человека, достойного похвалы, который преодолевает препятствия; они не имеют точного английского перевода. Эмоция, обозначенная в русском языке словом «отчаяние», имеет ряд оттенков в белорусском языке: «роспач», «адчай», «паняверка».

Во-вторых, богатство эмоционального тезауруса ребенка зависит от эмоционального словаря значимых взрослых, в первую очередь родителей. Согласно материалам культурно-исторических исследований в более ранние периоды и взрослые и дети могли вы-

ражать свои чувства свободнее, а наличие значительного эмоционального материала для анализа и внимание к нему способствовало более эффективному пониманию переживаний.

«Известно, что одной из важнейших черт средневекового человека была выраженная эмоциональность. В Средневековье человек, согласно историческим источникам, предстает чрезвычайно чувствительным. Такие эмоциональные реакции как слезы, рыдания, заламывание рук, обмороки распространены не только среди женщин, но и среди мужчин. Средневековый человек любил яркие, контрастирующие цвета. Его привлекали драматические, часто кровавые зрелища» [123].

У современного человека наблюдается редукция эмоционального словаря. Возможно, это связано с запретом на выражение тех негативных эмоций у детей, которые взрослые считают неудобными и недопустимыми. Отметим, что с середины прошлого века взрослые пытаются насильственным образом очистить мир ребенка от отрицательных эмоций, неприятных ощущений и переживаний. Наиболее здоровым аффектом считается радость, поэтому ее проявления всячески стимулируются путем быстрого переключения ребенка от слез и неприятных переживаний. Родители редко говорят с ребенком об эмоциональной жизни. Взрослым редко приходится заниматься тонкой дифференциацией эмоций в повседневной жизни.

Мы изучали, какие слова для выражения фундаментальных эмоций (радости, горя (страдания), страха, вины, гнева) используют современные студенты. Обнаружено, что для выражения эмоций студенты зачастую используют не только общепринятую лексику (она достаточно бедна), но и жаргонизмы: радость — «клево», «кайф», «расколбас», «респект», «кучеряво», «оттяг», «распирание»; горе — «вилы», «непруха», «лопата», «куматоз»; гнев — «сорвало башню», «бесеж», вина — «баран», страх — «чего-то стремает меня», «стрем» [2, с. 44].

Причина снижения внимания к внутренним событиям, возможно, заключается в культурных нормах, ограничивающих проявления эмоциональной жизни. «В ходе длительного и планомерного контроля над сознанием людей в него были введены парадигмы, блокировавшие глубокое чувствование. Одна из них гласит: “Чувствовать не надо, это приведет к боли…” Человек думает, что если

разрешить себе испытывать чувства, то скорее всего придут отрицательные, нехорошие, и он перестанет нравиться другим людям» [91, с. 230].

Невнимание к эмоциональной жизни приводит к печальным последствиям. Известно, что способность родителей распознать негативные эмоции своих детей и помочь справиться с ними способствует тому, что со временем дети более эффективно регулируют свои эмоции, что выражается в более позитивном поведении. В свою очередь, бедность и недифференцированность эмоционального словаря матери ведет к формированию у ребенка особого типа сознания и мышления, в котором эмоциональная жизнь представлена мало.

Следующее упражнение позволит пополнить ваш эмоциональный тезаурус. Подумайте, какие эмоции и чувства выражают данные слова: ерепениться, известись, импонировать, истерзаться, коробиться, кукситься, млеть, муторно, нега, сумбур, обуревать, окрылиться, остервениться, петушиться, прикипеть, прострация, умиление, прищучить, ярый?

Распознавание и понимание смысла эмоций является проблематичным для личностей с выраженной алекситимией. Термин «алекситимия» («чувство без слов») был введен американским психиатром П. Сифнесом в 1968 году, хотя явление, стоящее за ним, было известно медикам и раньше.

Алекситимия ассоциировалась с многочисленными клиническими нарушениями, включая психосоматические расстройства, депрессию, пограничные личностные расстройства, проблемы в межличностных отношениях. Замечено, что многие пациенты психосоматической клиники мыслят утилитарно, в конфликтных и стрессовых ситуациях склонны действовать, а не разъяснять, затрудняются в поиске подходящих слов и символических средств для описания своих эмоциональных состояний, с трудом различают чувства и телесные ощущения, акцентируют внимание на внешних событиях, а не на внутренних переживаниях.

Существует несколько объяснений алекситимии и ее роли в возникновении психосоматических заболеваний. Согласно модели «дефицита» у больных наблюдается отсутствие функций, связанных с обработкой эмоциональной информации. Неспособность больного алекситимией осознать свои эмоции приводит к их вытеснению. Накопление телесных проявлений, которые не полу-

чили эмоциональной разрядки, способствует психосоматическим расстройствам. Таким образом, алекситимия на психологическом уровне является аналогом соматизации — на физиологическом уровне.

Из физиологических причин алекситимии назовем возможное блокирование импульсов между левым и правым полушарием в мозолистом теле или нарушение связи между лимбической системой и высшей кортикальной активностью. В. В. Бойко полагает, что причина алекситимии заключается в том, что временно или постоянно нарушены энергодинамические отношения между эмоциональными программами и интеллектом, который контролирует их действия. Эмоции, таким образом, не обладают достаточной энергией, чтобы «включить» интеллект, а интеллект не способен эффективно перерабатывать эмоции. В целом, вопрос о происхождении алекситимических черт остается открытым: неизвестно, является ли алекситимия результатом врожденных дефектов, результатом биохимического дефицита или задержки в развитии.

К социальным причинам алекситимии можно отнести семейные запреты на выражение чувств, а также стремление к максимальной социальной адаптации и ригидному следованию социальным нормам [100]. Человек пренебрегает личными потребностями в пользу групповых (семейных) требований, а поскольку эмоции — это субъективная форма выражения потребностей, то ему приходится жертвовать и своими переживаниями.

Существенными когнитивно-аффективными особенностями алекситимического конструкта являются:

- трудности в идентификации и описании своих чувств;
- неспособность к дифференциации чувств и телесных ощущений;
- недостаток воображения, ригидность и конкретность;
- фокусированность в большей мере на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях;
- формальность, бездушность, гипернормативность;
- высокий уровень депрессии и истерии.

Алекситимия может быть «первичной», являясь устойчивым свойством несколько «инфантильной личности», или «вторичной», возникшей вследствие перенесения тяжелой травмы или психосоматического заболевания. Первичная алекситимия необратима вследствие серьезных нарушений в эмоциональной сфере. Вторичная обычно обратима: ее можно преодолеть посредством

психотерапии, побуждая пациента наблюдать и выражать свои эмоции.

«Чувство без слов» встречается не только у больных, но и у здоровых людей. Следует иметь в виду, что это не «мотивированное забывание», которое объясняется вытеснением или отрицанием и проявляется, к примеру, в оговорках. Алекситимию необходимо отличать от психической нечувствительности, которая может развиваться как активный мотивационный процесс вследствие тяжелой психической травмы и угрожает изоляцией, дезинтеграцией и депрессией. Не следует отождествлять ее и с теми поведенческими проявлениями, которые характеризуют сходные разновидности таких психиатричных синдромов, как аффективные нарушения при вялотекущей шизофрении, и от такого типа операционного мышления, которое свойственно для малограмотных и неразвитых в интеллектуальном плане людей.

Те проявления, которые классифицируются как алекситимия, в некоторых случаях могут быть культурной или субкультурной характеристикой. Проявления алекситимии могут быть и приобретенными, поскольку сдержанность в проявлении эмоций нередко приветствуется в обществе. Алекситимическим проявлениям могут способствовать нарушения процесса идентификации с окружающими, отсутствие адекватного эмоционального контакта с другими вследствие низкого уровня социальной компетентности (неумения представить себя на месте другого человека, неспособности понять его переживания). По этим причинам алекситимию можно считать социальной болезнью. Ее формированию способствуют стереотипы поведения людей в социуме, которые объединяются представлениями о стандартах так называемого «депрессивного общества».

Интересный пример алекситимии был обнаружен С. Голдберг в произведении В. Шекспира «Гамлет». Главный герой много говорит, спорит с собой. Однако в противоположность назначению языка как носителя смыслов, выражающих намерения, желания и чувства человека, высказывания Гамлета не приводят к лучшему взаимопониманию и гармонизации отношений. Слова, по сути, заменяют ему межличностные отношения. Причиной неспособности (или страха) к близким эмоциональным отношениям является то, что в раннем детстве отец и сын не имели возможности или желания открыто выражать свои чувства и потребности с помощью значимых слов. Чувство стыда перед отцом в дальнейшем было перенесено на отношения с окружающими.

Логично предположить, что уровень алекситимии будет ниже у людей, имеющих обширный опыт проработки эмоций, а также получивших профессиональное образование, в процессе которого индивид специально обучается умению распознавать и понимать чувства и эмоции. В ряде исследований установлено, что женщины лучше оперируют эмоциональной информацией, нежели мужчины, что позволяет выдвинуть гипотезу о преобладании алекситимии у представителей мужского пола. Однако в исследовании Ю. А. Солобоевой ни одна из указанных выше гипотез не подтвердилась. Средние показатели уровня алекситимии у студентов театрального и технического вуза оказались приблизительно одинаковыми. При этом у женщин уровень алекситимии несколько выше, чем у мужчин [108]. Проблема психологических предпосылок алекситимии требует дальнейшего исследования.

Даже при отсутствии алекситимии у человека с достаточно развитым тезаурусом эмоций существует вероятность ошибки: неправильного обозначения эмоций, «наклеивания» на них «ярлыков», не соответствующих реальности. Так, чувство тревоги может называться отчаянием или разочарованием, волнение — страхом. Кроме того, большинство эмоциональных явлений появляются в результате переживания целого «букета» эмоций, и, давая им какое-то одно определение, мы делаем акцент лишь на одном аспекте этого «букета».

Можно утверждать, что вполне психически нормальный, но не имеющий навыка вербализации эмоций индивид в известной мере подвержен алекситимии. Если ее уровень повышен, это свидетельствует о проблемах в эмоционально-интеллектуальной сфере и является противопоказанием для профессиональной деятельности в области общения. Последнее вполне понятно. Человек, который затрудняется в обозначении собственных эмоциональных состояний, вряд ли сможет вербализовать эмоциональные состояния и свойства партнеров.

Адекватно расшифровать эмоциональный сигнал партнера означает уловить именно тот смысл, который в него был вложен. Это умение зависит от следующих условий:

- личность должна иметь достаточный опыт общения с людьми разного возраста, разного психического склада, культуры, разных национальностей. В формировании способности к пониманию эмоций большое значение имеет тесный контакт человека с домашними животными;

- наличие значительного объема оперативной эмоциональной памяти позволяет запоминать характер и оттенки эмоций партнера непосредственно в момент общения;
- важно не приписывать эмоциям партнера оттенки, которые в них на самом деле отсутствуют. Причинами подобного рода искажений может являться «шум» в виде настроений или привычных эмоций, дефекты оперативной эмоциональной памяти, отношение к партнеру, психические отклонения у воспринимающего. Например, лица с параноидальным типом личности склонны интерпретировать мотивы поведения окружающих как злонамеренные. При таком подходе к людям радость легко отождествить со злорадством;
- чем больше опыт профессионального общения с определенной категорией людей, тем доступнее расшифровка эмоциональных состояний субъектов профессиональной деятельности.

В рамках представлений об эмоциях Пермской психологической школы восприятие эмоций понимается как их осознание, осмысление через опору на определенные источники информации о переживаемых эмоциях, как собственных, так и другого. По мнению представителей Школы, человек, «целостно воспринимая и осознавая эмоцию, регистрирует ее экспрессивные проявления, вместе с тем, опирается на физиологические изменения, связанные с эмоциональными переживаниями, соотносит эмоцию с ситуацией ее возникновения, на основе чего категоризует ее» [19, с. 220]. При этом можно воспринимать эмоции другого человека с двух позиций:

- внешнего наблюдателя (осознавая внешние проявления эмоций, ситуацию их возникновения, осознавая эмоцию как отношение к внешним объектам и явлениям);
- внутреннего наблюдателя (осознавая динамичность, изменчивость, длительность протекания эмоций, амбивалентность эмоций, интенсивность эмоционального переживания, типичность эмоций, повторяемость их в опыте переживаний, причины эмоций, способ восприятия).

Иными словами, опираясь на экспрессивные проявления эмоций другого при их восприятии либо на ситуационные характеристики, субъект воспринимает чужие эмоции с позиции внешнего наблюдателя. В то же время, опираясь на собственный опыт переживаний, делая заключение об эмоциях другого на основе осознания причин эмоций и их различных характеристик (интенсив-

ности, амбивалентности и др.), человек в большей мере склонен использовать стратегии восприятия эмоций с позиции внутреннего наблюдателя.

В исследованиях А. Ю. Бегфельда были обнаружены весьма неожиданные особенности восприятия (понимания) эмоций. Оказалось, что воспринимающий получает знание о качестве эмоций других людей прежде всего с позиции внутреннего наблюдателя, в некотором смысле отождествляя переживаемые другим человеком эмоции с собственными. Внешние проявления эмоций оказываются для воспринимающего субъекта вторичными по значимости. Среди внешних признаков наиболее значимы для познания эмоций другого речевые и звуковые средства экспрессии, а также выразительные движения, поза, эмоциональные действия.

При восприятии чужих эмоций субъект испытывает значительные трудности с их вербализацией. Это подтверждается тем, что на вербальном уровне эмоции других людей не представлены в сознании практически у 50% испытуемых от их общего числа. Диапазон осознаваемых субъектом эмоций другого человека представлен в большей мере базовыми эмоциями.

Интересно, что по мере овладения профессиональным знанием у студентов-психологов и филологов сохраняется тот же обыденный образ эмоций других людей, который складывался у них до систематического изучения психологии. И, напротив, у математиков происходят некоторые изменения в характере восприятия эмоций других. Данный факт, по мнению Бегфельда, свидетельствует о том, что опыт познания эмоций другого человека, который получают студенты-математики, в некоторой степени трансформируется под влиянием профессионального знания, в том числе психологического [9].

Чем выше эмпатийность субъекта, тем в большей мере он склонен воспринимать эмоции другого человека с позиции внутреннего наблюдателя. И наоборот, чем ниже эмпатийность воспринимающего, тем выше в восприятии он ориентирован на их внешние проявления.

Преобладание фрустрационных эмоций (гнев, разочарование) при описании и категоризации позволяет предположить, что данный класс эмоциональных явлений в большей мере доступен осознанию и вербализации.

Сходные результаты были получены М. С. Курчаковой. Ею установлено, что больные с депрессивными расстройствами позже

начинают опознавать эмоцию горя (у них повышен порог опознания) и дольше продолжают ее замечать при постепенном уменьшении признаков ее выражения (понижен порог исчезновения). У больных с тревожно-фобическими расстройствами повышен порог опознания эмоции страха. Это объясняется следующим образом. При распознавании выражения лица испытуемые сравнивают его с неким «внутренним эталоном» эмоционального состояния, и лишь когда это выражение начинает соответствовать эталону, принимается решение о наличии состояния. Порог опознания эмоционального выражения соответствует моменту «принятия решения» о совпадении с эталоном, однако, поскольку у больных в депрессивном состоянии образ эмоции горя весьма интенсивен, то и пороги принятия решения увеличиваются. Таким же образом можно объяснить особенности восприятия эмоции страха у больных с тревожно-фобическими расстройствами. При движении в обратном направлении, от четко выраженной эмоции к ее исчезновению, установка на восприятие эмоции сохраняется тем дольше, чем более эта эмоция соответствует эмоциональному состоянию обследуемого, поскольку при этом снижаются пороги исчезновения [60].

Проблема понимания эмоций окружающих заключена в основном в трудностях их вербализации — сообщения партнеру о своих чувствах и переживаниях в форме словесных посланий. «Слова — обманщики. Мы разговариваем не для того, чтобы открыть что-то, а для того, чтобы спрятать... Язык тела правдивее языка головы» [87].

Сложность интерпретации эмоциональных посланий состоит в том, что эмоция может быть неточно закодирована или декодирована. Для понимания чувств партнера по общению можно использовать известную в психологии «технику расслаивания», суть которой заключается в том, чтобы отделить обозначение переживания от самого переживания. В процессе использования данной техники происходит сопоставление того состояния, в котором оказался субъект, и того понятия, которым он обозначает свое состояние. Для этого — требуем все более и более детального описания пережитого опыта, пока человек не начнет вводить другие обозначения в своем рассказе. Например:

— Мне страшно выступать с докладом на конференции.

— А что ты подразумеваешь под страхом?

— Ну, я испытываю некоторое волнение...

— Так страх или волнение ты испытываешь?

* * *

Представим, что вы распознали чувства вашего партнера по общению. Но как использовать эти сведения?

Наличие информации о чувствах, испытываемых человеком, по мнению Экмана, ничего не говорит о том, как нужно действовать. Оно не дает вам права и не налагает обязанности сообщать человеку о том, что вы знаете о его чувствах. У вас есть разные варианты действий, в зависимости от того, что представляет собой этот человек, какие отношения с ним сложились, а также какова текущая ситуация.

Когда вы замечаете на лице вашего собеседника выражение печали, то в некоторых ситуациях может оказаться полезным простое выражение сожаления по поводу доставленного человеку разочарования. Если легкое выражение печали появилось на лице вашего друга, когда он рассказывал вам о полученной им плохой новости, то вы можете вербально выразить свое огорчение, высказать сочувствие по поводу его непростого положения и дать ему возможность полнее раскрыть свои чувства. Если речь идет о подростке, то, возможно, разумнее дать шанс ему самому разобраться в случившемся, просто спросив: «У тебя все в порядке?» или «Тебе нужна какая-то помощь?»

Когда ваш подчиненный разгневан, не стоит провоцировать его вопросами типа: «Почему вы сердитесь на меня?», «Вы чем-то недовольны?». Лучше сказать: «Мое решение вполне могло вызвать у вас недовольство, и я сожалею об этом. Скажите мне, могу ли я сделать что-то еще, чтобы помочь вам?» Другой вариант действий: вы говорите подчиненному: «Я был бы рад поговорить с вами сейчас или позднее о том, как вы восприняли эту новость». Не употребляя слово «гнев», вы снижаете вероятность проявления гнева в недопустимой форме и одновременно даете шанс человеку рассказать о его проблемах позднее, когда он будет готов к такому разговору.

Когда ваш подчиненный демонстрирует страх, вы можете сказать ему: «Хотели бы вы поговорить со мной о чем-нибудь с учетом сложившейся ситуации?» или «Я чувствую, что нам нужно поговорить об этом подробнее». Если же вы видите выражение страха на лице близкого вам человека, можно просто сказать: «Я чувствую, что тебя что-то беспокоит. Я могу тебе чем-то помочь?»

Если вы видите на лице вашего подчиненного отвращение, скажите что-нибудь наподобие: «Я понимаю, что мое решение могло вас расстроить. Следует ли мне дать какие-либо разъяснения или рассмотреть с вами другие вопросы, касающиеся вашего будущего?» Если отвращение

или презрение по поводу ваших слов или решений чувствует ваша дочь-подросток, то можно прокомментировать это так: «Ты считаешь, что я поступаю несправедливо по отношению к тебе?» или «Тебе надоело иметь дело со мной?» Позвольте ей полностью выразить свои чувства, затем постарайтесь спокойно объяснить свои чувства и действия, избегая резких слов.

Глава 7
КАК УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ

Умение управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих — важный фактор эффективности деятельности. Например, результаты эмпирических исследований, проведенных в украинской высшей школе, свидетельствуют о том, что при переживании положительных эмоций во время учебных занятий работоспособность студентов повышается на 30–40%, а эмоциональность лежит в основе около 30% факторов, которые формируют отношение студентов к лекциям.

Способность к управлению эмоциями является важным показателем уровня развития ЭИ в целом. Развитой форме эмоционального интеллекта соответствует, по мнению Власовой, «знание о том, как изменить свое негативное настроение на позитивное» [24, с. 65]. И хотя «эмоционально одаренная» личность способна свободно выражать свои переживания, она всегда чувствует, когда такое поведение будет неуместным, и может удержать себя от неуправляемого всплеска эмоций. Индивид с высоким уровнем ЭИ берет на себя ответственность за собственное эмоциональное состояние.

Согласно данным Носенко и Ковриги, у испытуемых с низким уровнем эмоционального интеллекта негативные эмоции, которые они переживали в прошлом, продолжают доминировать в мыслях и обусловливают общее негативное отношение к событиям в окружающей действительности. У этих испытуемых на низком уровне находится умение усиливать собственные позитивные эмоции и использовать их как основу для самомобилизации к развитию позитивного отношения к жизни, что означает низкий уровень осознанной саморегуляции эмоциональных переживаний. Носенко и Коврига допускают, что с повышением уровня эмоционального интеллекта возрастает уровень способности избавляться от негативных эмоциональных состояний и контролировать их возникновение.

Управлению собственными эмоциями предшествует их познание. Для того чтобы управлять собственными эмоциями, необхо-

димо знать, как они устроены, какие психические процессы их порождают.

Управление эмоциями и чувствами предполагает в первую очередь их осознание и контроль над формой их проявления.

Осознание эмоции помогает установить ту или иную степень контроля над эмоциональным процессом, как это бывает, когда человек сознательно решает сдержать или подавить мимическое выражение эмоции. Само это решение и последующее подавление (или ослабление) эмоциональной экспрессии может снизить интенсивность субъективного переживания эмоции. Человек сам инициирует и поддерживает когнитивную или моторную деятельность, необходимую для подавления экспрессивного компонента эмоции, и эта деятельность путем обратной связи устраняет само субъективное переживание эмоции. Контроль эмоций, т. е. способность предвидеть их развитие и понимать факторы, от которых зависит их сила, продолжительность и последствия, возможен именно на уровне осознания. «Синтез эмоции и мышления особенно четко прослеживается при осознании чувств, ибо мы не просто чувствуем — чувство осознается нами как ревность, гнев, обида, оскорбление» [28, с. 228].

Я. Рейковский предлагает различать *два вида осознания эмоций*:

- проявление достаточно обособленного и организованного процесса, влияющего на протекание деятельности и переживаемого субъективно, когда человек знает, что он нечто переживает и что это переживание явно отличается от предыдущих;
- собственно осознание, которое заключается в знании о своем состоянии, выраженном в словесных (знаковых) категориях [94].

Осознание эмоций

Давайте исследуем несколько эмоций: страх, гнев, горе, радость. В отношении каждой из них ответьте на следующие вопросы:

Определите время, когда вы переживали эту эмоцию.

Определите интенсивность этого чувства (по шкале от 1 до 5).

Опишите, как вы выглядели, когда переживали это чувство.

Опишите, как вы пытались управлять этой эмоцией.

Опишите, как реагировали на вас окружающие люди.

Определите время, когда кто-либо из тех, с кем вы общались, переживал это чувство.

Опишите ваше восприятие того, как этот человек выглядел и что он чувствовал.

Опишите, как он пытался управлять этой эмоцией.

Опишите вашу реакцию на его поведение.

Характерной особенностью собственно осознания является включение полученных сигналов в систему информации (о себе, о мире, об эмоциях), упорядоченную и организованную в соответствии с социально выработанной и организованной индивидом системой значений. Данный вид осознания лежит в основе процессов контроля над эмоциями.

Степень осознанности эмоций может быть различной. Полное осознание эмоционального процесса предполагает как исчерпывающую характеристику самой эмоции, так и понимание связей между эмоцией и вызвавшими ее факторами, с одной стороны, и эмоцией и действиями, к которым она побуждает, с другой. Итак, под осознанием эмоций мы будем понимать:

- отчетливую фиксацию человеком своего состояния, создающую возможность управления и контроля над этим состоянием;
- способность выразить данное состояние в знаковой форме.

Важно уметь осознавать чувства при их малой интенсивности. Для развития этого навыка Холмогорова и Гаранян советуют научиться направлять фокус внимания на свои эмоциональные переживания, а не на внешние события или телесные ощущения. Можно задать себе вопрос: «А что я чувствовал(а) в этой ситуации (при этом событии)?»

Приведем несколько упражнений, которые способствуют более эффективному осознанию эмоций и адекватному их называнию.

Синестезия. Называя эмоции или чувства, подумайте, с какими ощущениями они у вас ассоциируются. Например, грусть — легкая, светлая, сладкая, упоительная, тягостная и т. д.

Дворец чувств. Закройте глаза. Представьте себе, что вы попали в чудесный дворец. В нем за каждой дверью живут эмоции и чувства: наслаждение, безмятежность, тоска, любовь, азарт, смятение, стыд, восхищение, удовольствие, страдание. В какие комнаты вы направитесь? О чем вы хотите спросить выбранную эмоцию или чувство? Что они вам расскажут? Что вы испытали, находясь в той или иной комнате? [96, с. 126].

Эмоциональный словарь. В течение трех минут запишите слова, выражения, обороты речи (любые), которые позволяют вам точно выразить чувства. Запишите их в два столбца: положительные — отрицательные.

Проделав это, обратите внимание на количество слов:

- более 30 слов — ваш словарный запас позволяет дифференцированно выражать чувства; это предпосылка того, что ваши эмоциональные переживания будут поняты окружающими;
- 20–30 слов — вы можете различным образом выразить свои чувства, однако тренировка не помешает;
- менее 10 слов — вам необходима тренировка в выражении чувств.

Обратите также внимание на то, каких эмоций у вас больше, положительных или отрицательных? Это характеризует вашу личность, отношение к жизни.

Следующее упражнение позволит пополнить ваш эмоциональный тезаурус. Подумайте, какие эмоции и чувства выражают данные слова: ерепениться, известись, импонировать, истерзаться, коробиться, кукситься, млеть, муторно, нега, сумбур, обуревать, окрылиться, остервениться, петушиться, прикипеть, прострация, умиление, прищучить, ярый?

В то же время некоторые эмоциональные явления могут не осознаваться. Среди них — эмоциональные процессы, которые возникли и формировались в раннем детстве; ставшие привычными чувства к людям, с которыми имеется тесная связь; эмоциональные реакции и состояния, не принимаемые (осуждаемые) в данной культуре; слабые или недостаточно организованные эмоции.

Эмоциями невозможно управлять напрямую, однако это можно сделать опосредованно: через объект, потребность, знак. По этой причине управление эмоциями возможно только при их осознании и вербализации. Начальный момент управления чувством — это расщепление монолитного недифференцированного аффекта («Я»-чувство) на субъекта и его чувство, точнее говоря, это вычленение чувства в качестве отдельного объекта, а не свойства внешнего мира («Я испытываю страх, удовольствие», а не «Мир страшен либо приятен»). Первый этап предполагает осознание себя как субъекта переживания и осознание наличия этого переживания как объекта анализа. По мнению Выготского, мы можем «противопоставить себя своим переживаниям не в качестве духовно действующей личности, а в качестве простого зрителя, и тогда переживания становятся для нас содержаниями нашего восприятия» [27, с. 152].

Отделение себя от эмоции при помощи диссоциации

Смысл этого упражнения — в том, чтобы посмотреть на свою эмоцию со стороны — диссоциироваться. Это позволяет нам, во-первых, отследить,

что происходит, во-вторых, снизить значимость эмоционального переживания, а в-третьих, побуждает к тому, чтобы изменить ситуацию в лучшую сторону.

Находясь в состоянии эмоционального возбуждения, посмотрите в зеркало. Если нет зеркала, представьте себя со стороны — как вы выглядите. Задача — просто заметить, что происходит с лицом: краснеет или бледнеет кожа, появляются морщины и т. д.

Разделите себя и свою эмоцию. Представьте себе, что ваша эмоция «живет» отдельно, а вы ее наблюдаете. Ничего не делайте, просто смотрите, пусть себе «живет».

Попробуйте мысленно отодвинуть эмоцию на некоторое расстояние. Обычно при увеличении расстояния переживание становится менее интенсивным. Медленно отдаляйте свою эмоцию, пока она не станет едва различимой. Можно сделать ее черно-белой. При этом наблюдайте за своим состоянием: если интенсивность эмоции уменьшается — хорошо, можете не возвращать ее, пусть «живет» в отдалении. Если она зачем-то нужна, мысленно приближайте ее обратно к себе. Оставьте ее на том расстоянии, при котором будете чувствовать себя комфортно.

Техника диссоциации полезна, если ее периодически повторять [92, с. 114–115].

Следующий за осознанием этап управления эмоциями, связанный с пониманием эмоций, обозначается как называние. Вербализация собственного эмоционального состояния играет двоякую роль: с одной стороны, информирует нашего партнера о переживаемых нами чувствах и снижает его напряжение, с другой — помогает регулировать собственное эмоциональное напряжение, так как, будучи названным, эмоциональное переживание утрачивает свою интенсивность и власть над человеком.

Выразить эмоции на вербальном уровне позволяет употребление так называемых «Я»-посланий из трех компонентов, например: *я чувствую (признательность, обиду, разочарование)*. Существует также несколько путей вербального выражения уровня интенсивности эмоций:

- усилить чувства при помощи модификатора («Я *совершенно* счастлив». «Я *очень* несчастен»);
- выбрать специфические слова из континуума данной эмоции («Я чувствую… *раздражение*… *злость*… *гнев*);
- оценить силу эмоции по десятибалльной шкале («Я чувствую себя расстроенным *на два балла*»).

Интересно, что практически каждая выделяемая в психологии базовая эмоция представлена в языке, как минимум, двумя терминами, различия между которыми можно трактовать с точки зрения присутствия или потери произвольного контроля. Возможность контроля снижается при увеличении интенсивности эмоций, когда радость переходит в экстаз, гнев — в ярость, а страх — в панику.

Преднамеренное обращение к эмотивам в речи может вызвать в психике говорящего то эмоциональное состояние, знаками которого являются использованные эмотивы. Примером такого эмоционального сдвига в психике индивида является случай, когда человек гневными словами может сам себя «распалить» до потери контроля над своими поступками. Таким образом, само значение слова может регулировать или саморегулировать эмоциональное состояние и поведение индивида. Этим объясняется так называемая магия слова и его прагматика.

Если в разговоре вы сообщаете о повседневных ситуациях, расскажите также и о чувствах. Так вы позволите собеседнику точнее оценить ситуацию и лучше понять вас. Только в том случае, если вы опишете свои чувства, другие люди смогут реагировать на них.

Чувства можно выражать, используя ассоциации, яркие и метафорические образы. Они наглядно и кратко передадут то, что у вас на душе. Попытайтесь выразить свои чувства, продолжая фразу: «Я чувствую себя, как...»

- выжатый лимон;
- как отжатая тряпка;
- как пятое колесо в телеге;
- как в сказке;
- как заказанная и не взятая вещь;
- как после колесования;
- как на седьмом небе;
- как молодой бог [18, с. 28]...

Для того чтобы мы могли совладать с чувством и понять его сигнальный смысл, нужно «развернуть» его предметное содержание. Для этого следует обозначить словами не только само чувство, но и сопровождающие его мысли. Например, при ощущении тревоги они могут быть следующими: «Не справляюсь с задачами наступающего дня. Дел много, справляться с ними нужно хорошо, а сил

нет», или «Жизнь сейчас очень трудная, каждый думает только о себе», или «Если что-то со мной случится — никто не поможет» [115, с. 534].

Важным навыком является дифференциация чувств. Люди часто жалуются на «напряжение», «нервозность», «скованность», «тяжесть». Однако за этими диффузными, аморфными состояниями, как правило, стоит целая гамма конкретных эмоций с отчетливо выраженным предметным содержанием. Так, за напряжением может скрываться и тревога, и недовольство собой, и беспомощность. Важно, чтобы каждая эмоция в этом «букете» была названа поименно.

Дрожат коленки? При одной мысли о публичном выступлении или вызове на ковер к шефу вы испытываете страх? Вы не в силах справиться с волнением? Не старайтесь гасить неприятные симптомы, а наоборот, усильте их. Попробуйте задрожать как можно сильнее или покраснеть еще больше. Не получается? Неудивительно. Своими действиями вы взяли проблему под контроль. Этот прием, придуманный психотерапевтом Виктором Франклом, назван методом парадоксальной интенции.

Следующий этап управления эмоциями состоит в расширении или ограничении потока эмоциональной информации. Так, защитная, ограничивающая эмоциональный опыт стратегия сопровождается мыслями типа «Не думай об этом», «Это не заслуживает моего внимания», «Я не реагирую». Напротив, такие мысли, как «Узнай об этом больше», «Открой себя для этого чувства» и т. д., свидетельствуют об открытости сознания для потока эмоциональных переживаний. Когда человек предпочитает стратегию открытости эмоциональным событиям, то он способен проявлять эмпатию в большей степени, чем если бы механизм управления эмоциональным опытом действовал в направлении его ограничения.

Вместо «игнорирования» или «вскармливания» негативной эмоции Холмогорова и Гаранян предлагают использовать навыки «дистанцирования» и «совладающего конструктивного диалога». *Дистанцироваться от эмоции* означает маркировать ее и затем остановить эмоциональный процесс при малой его эффективности («Стоп! Это мое обычное чувство — тревога»), а затем развести эмоцию с объективной реальностью («Моя тревога не равна объективной реальности, она окрашивает мир в темные тона, а вообще-то наш мир разный»).

В *конструктивном диалоге* сначала озвучивается «голос» тревоги или другой эмоции, тщательно выявляются и регистрируются все аргументы в пользу представлений об опасности мира (безвыходности ситуации, собственной беспомощности), а затем отыскиваются аргументы в пользу противоположной точки зрения. Например: «Я твоя тревога, тебе никуда не деться от меня, ты беспомощный и несобранный человек, у тебя ничего не получится. В прошлый раз ты неудачно выступил с докладом на конференции: важные вещи пропустил, кое-что перепутал. — Нет, это не так, я обычно хорошо выступаю перед аудиторией. Я немного теряюсь вначале, но затем говорю ясно и четко, а если ухожу в сторону от основной темы, то только для того, чтобы заинтересовать аудиторию».

В когнитивной психотерапии используется «техника колонок». Она позволяет отрефлексировать и упорядочить дезадаптивные представления, а затем дать им аргументированный, конструктивный отпор.

Человек заполняет специальный лист с пятью колонками: 1. Эмоциогенная ситуация; 2. Название самого чувства; 3. Предметное содержание чувства (мысли, его сопровождающие); 4. Аргументы в пользу дезадаптивных мыслей и чувств; 5. Аргументы против.

Когда указывается на необходимость управления эмоциями, речь не идет о тотальном подавлении отрицательных эмоций и, как следствие, усилении интенсивности эмоций положительных. В этом нет жизненной необходимости: как по психологическим, так и по физиологическим причинам.

Эмоциональные вспышки не всегда пагубны для взаимоотношений. Иногда они приносят определенную пользу, если не затягиваются надолго и не сопровождаются взаимными, а особенно публичными оскорблениями. Однако эмоциональная холодность никогда не принесет взаимоотношениям пользы. Она неприятна в социально-ролевом и деловом общении как демонстрация равнодушного отношения к происходящему, а в интимно-личностном общении — просто недопустима, поскольку уничтожает саму возможность взаимопонимания между близкими людьми.

В реальной жизни управление эмоциями осуществляется не на уровне внутреннего переживания, а на уровне внешнего проявления эмоций. Однако привычка подавлять собственные негативные

эмоции приносит вред психическому и физическому здоровью. Выявлено, что люди, склонные к переживанию отрицательных эмоций, за счет более высокой степени контроля эмоциональной экспрессии значительно реже выражают отрицательные эмоции, «маскируя» свои переживания экспрессией положительных эмоций. Если же выражение эмоций ограничивается (например, воспитанием или социальной ролью), то через некоторое время человек станет ощущать их менее отчетливо, может «разучиться» чувствовать.

Запрет на эмоции делает бессмысленной и неэффективной рефлексию, которая является главным средством человеческого самопознания и саморегуляции. Только при понимании своих чувств возможен по-настоящему эффективный самоанализ. В противном случае человек все дальше уходит от самого себя, от своих проблем и противоречий, которые презентируются ему в его переживаниях, вследствие чего его решения оказываются ложными. Избегая сильных эмоций, отмечал А. Маслоу, мы приходим к десакрализации большей части личных ценностей, к чрезмерной интеллектуализации собственной жизни.

В то же время в пользу подавления эмоций можно привести и положительный аргумент. Этот способ регуляции эмоций позволяет улучшить самочувствие и повысить адаптивные способности, необходимые для последующего изменения установок и решения проблем. Убежденность человека в том, что он может хотя бы частично управлять своими чувствами, способствует чувствам защищенности и благополучия [100].

Говоря об управлении эмоциями, психологи отмечают необходимость не контроля отрицательных эмоций как непосредственных, достаточно кратковременных, неприятных переживаний, но изменения эмоций, способствующих повышению психологической энтропии, «неуместных», «деструктивных».

Под «неуместными» понимают те эмоции, которые мешают достижению разумного баланса между краткосрочным и долгосрочным гедонизмом. Например, «уместно в чужом и сложном мире быть испуганным, осторожным, бдительным, чтобы можно было предпринять любые шаги, необходимые для реальной защиты. Однако тревога или чрезвычайная озабоченность являются неуместными эмоциями, так как они основаны на иррациональном мышлении или на безумных убеждениях и могут препятствовать достижению целей» [80, с. 315]. Эмоции рассма-

триваются как уместные, если в их основе лежат рациональные установки, которые не блокируют возможность эффективного действия и достижения фундаментальных и первичных целей. Интересно, что не только отрицательные, но и положительные эмоции могут быть неуместными. Так, люди могут чрезмерно гордиться, когда их хвалят, потому что у них сформировались абсурдные установки относительно потребности в одобрении окружающими.

К деструктивным эмоциям относят те из них, которые приносят вред нам самим или другим людям. Данные эмоции искажают восприятие реальности, препятствуют духовному прогрессу. Деструктивные эмоции мгновенно нарушают спокойствие, упорядоченность и равновесие ума, в то время как конструктивные усиливают это равновесие. При таком подходе в определенных ситуациях оттенок неконструктивности приобретают также и положительные эмоции. Например, любопытство может способствовать не только художественному творчеству, но и сексуальному насилию, а эмоция радости может приводить к снижению продуктивности мышления.

Общим для «неуместных» и «деструктивных» эмоций является то, что они возникают вследствие неправильного когнитивного представления ситуации. Неправильное восприятие часто возникает как результат определенных ожиданий. Рассогласование ожиданий и реальности, действия и результата вызывает неприятные переживания: к примеру, надеяться — значит быть недовольным тем, что есть здесь и сейчас, и иметь необоснованные ожидания по поводу развития ситуации. Чем значимее наши ожидания, чем больше желаний воплощено в них, тем сильнее реакция на рассогласование с реальностью.

Из сказанного выше следует, что для управления данными эмоциями достаточно исправить ошибку в когнитивной оценке ситуации. Нужно избавиться не от эмоций, которые сами по себе не могут быть хорошими или плохими, а лишь от неведения и неправильного восприятия.

Как «размыслить» эмоции?

М. Папуш полагает, что отрицательные эмоции могут быть устранены из жизни человека. К таким эмоциям, метко охарактеризованным им как «аджика с тухлятиной», он относит обиду, чувство вины, жалость («Я выше и могу пожалеть»), эмоции, связанные с соревнованием («при-

щучить кого-нибудь»), зависть, гордыня и др. Поскольку отрицательная эмоция есть не что иное, как эмоциональная реакция на неправильно представленную ситуацию, ее нужно не подавлять, с ней необходимо «разбираться» [88].

На практических занятиях по психологии мы вместе со студентами, будущими педагогами, попытались «разобраться» с некоторыми из эмоций. Приведем примеры высказываний студентов.

Обида. «Если человек не хотел меня обидеть, а я обиделся, не разобравшись в ситуации, не глупо ли это? С другой стороны, если мой враг специально старался меня обидеть, и я испытал обиду — кому я доставил удовольствие? Врагу. А если подойти к ситуации так: каждый человек мне не друг, не враг, а учитель? Тогда, сдержав себя, я научился терпению, не сдержал свои эмоции — ничему не научился».

Жалость. «Жалеть (Ах, ты бедный, несчастный!) не стоит — это унижает человека, делает его беспомощным. Нужно помочь, если об этом просят.

Но ведь есть и другое значение этого слова: муж жалеет жену, т. е. заботится о ней, бережет ее. В этом значении жалость не может рассматриваться как негативная эмоция».

Гордыня. «Мне вспоминаются слова К. Кастанеды: “До тех пор, пока ты чувствуешь себя самой важной вещью в мире, ты не сможешь в действительности воспринимать мир вокруг себя. Ты как лошадь с шорами. Все, что ты видишь, — это ты сам вне всего остального”».

«Я обычно говорю о себе не “я способный”, а “у меня есть способности”, ведь это не только моя заслуга. А еще нужно помнить слова Д. Карнеги: «Каждый человек меня в чем-то превосходит, и я готов у него учиться».

По мнению Папуша, если не допускать «ошибок» в когнитивном представлении ситуации, тогда останутся высшие чувства (милосердие, сострадание, переживание прекрасного) и непосредственные приятные и неприятные эмоции (досада).

По мнению А. Эллиса, возникновению деструктивных эмоций способствуют иррациональные установки, представляющие собой искаженную интерпретацию событий, несоответствие мнения о действительности настоящей действительности. Такие установки приводят к развитию стрессовых реакций и снижению качества жизни. «Ум человека уподобляется неровному зеркалу, которое, примешивая к природе вещей свою природу, отражает вещи в искривленном и обезображенном виде», — писал Ф. Бэкон. Необходимо выявить негативные установки и заменить их альтернативными мыслительными программами (табл. 2).

Таблица 2. *Осознание и преодоление иррациональных установок*

Установка	Маркеры	Преодоление
Долженствования («мне должны», «я должен»): кто-то обязательно должен сделать что-то для других людей	Должен, обязан	Осознать идею, что никто никому ничего не должен на 100%. Заменить долженствование на пожелание («должен» на «хочу»)
Негативной генерализации (если произошел один неудачный случай, все остальные тоже будут неудачными)	Никогда, всегда, все, никто	Из одного факта не нужно делать обобщения на все случаи жизни
Катастрофизации (резкое преувеличение негативного характера ситуации)	Катастрофа, кошмар, ужас, конец света	Заменить крайне негативную оценку ситуации на базирующуюся на нейтральных фактах
Предсказания негативного будущего (вера в то, что ожидания негативного развития событий оправдаются)	Что, если, вдруг, а ведь может быть	Прогнозировать ситуацию, основываясь на реальных фактах
Максимализма (выбор для себя и других недостижимых стандартов)	По максимуму, только на отлично, «на все сто»	Нет предела совершенству, совершенных людей нет
Дихотомического мышления (на две части: черное—белое и т. д.)	Или—или, либо—либо	Не следует мыслить крайностями. Мир состоит из полутонов, он богаче, чем наши представления о нем
Персонализации (склонность связывать события со своей личностью)	Я, мною, мне. «Все на меня смотрят»	Люди чаще всего интересуются собой, а не другими
Чтения мыслей (приписывание другим невысказанных вслух суждений)	Он(она) думает	Даже экстрасенсы не могут читать мысли других людей

Проанализировав психологическую литературу, мы выделли, по крайней мере, два способа управления эмоциями: контроль интенсивности эмоций и управление их экстенсивной составляющей — эмоциогенными ситуациями.

Способы контроля интенсивности эмоций при помощи когнитивной регуляции предполагают использование внимания и мыш-

ления для подавления нежелательной эмоции и установления контроля над нею. Они достаточно разнообразны:

- *отключение* (отвлечение) заключается в умении думать о чем угодно, кроме эмоциогенных обстоятельств, оно требует волевых усилий. Вспомните Скарлетт, героиню романа «Унесенные ветром»: «Я подумаю об этом завтра». Как способ устранения отрицательных эмоций отвлечение использовалось в русских лечебных заговорах;
- *переключение* связано с направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело или на деловую сторону предстоящей деятельности. Интересный пример управления эмоциями другого человека приводится в книге Гоулмана «Эмоциональный интеллект». Человек с высоким уровнем ЭИ общался с партнером, испытывающим эмоцию гнева. Успех в общении был достигнут благодаря тому, что первый сумел отвлечь внимание своего собеседника от предмета гнева, переключив беседу на альтернативную тему. Это позволило нормализовать эмоции разгневанного партнера. Эффективным в этом плане является переключение на позитивные размышления;
- *снижение значимости предстоящей деятельности или полученного результата* осуществляется путем переоценки ситуации или снижения значимости события (например, «не очень-то и хотелось», «это не главное в жизни», «ценен не результат, а приобретенный опыт» и т. п.). Приведенный способ является одним из вариантов использования контрфактического мышления. В когнитивной психологии контрфактами называются представления об альтернативном реальности исходе события. Это мышление в сослагательном наклонении по принципу «если бы…, то…». Контрфакты могут быть идущими вверх или вниз. В первом случае конструируется альтернативный сценарий событий, который мог бы привести к результату, лучшему по сравнению с уже имеющимся («Если бы я вчера не пошел на дискотеку, мог бы сдать экзамен на “хорошо”»). Во втором случае выстраивается такой сценарий, по которому существующее положение воспринимается как относительно хорошее, так как могло бы быть и хуже («Если бы я вчера не перелистал учебник, то мог бы вообще “завалить” экзамен»). Именно идущие вниз контрфакты и нужно использовать для улучшения своего эмоционального состояния.

Для управления эмоциональными состояниями полезно развивать *умение «выходить из ситуации», оставаясь в ней физиче-*

ски. Человек смотрит на происходящее со стороны, как будто из зрительного зала, на сцену из спектакля, в которой участвуют он сам и знакомые ему лица. Способность отстраниться от ситуации помогает вырваться из-под власти собственных эмоций. Если возникает, например, раздражение, нужно не бороться с ним, а попробовать «отделить» его от себя, затем понаблюдать за собой, найти и проанализировать причину его появления. Это позволяет убедиться, насколько ситуация мелка и несерьезна.

Шахматы

Закройте глаза и представьте шахматную доску, на которой поднимаются объемные фигурки. Вы видите на этой доске участников конфликта и себя. Где ваше место на этой доске? Где место вашего оппонента? Представьте, что вы переставляете фигурки с одной клетки на другую или выстраиваете их в один ряд. Вы можете расставить их так, как вам будет угодно. Вы вообще многое можете...

Сейчас вы убираете их с доски и укладываете в коробочку. Коробка закрывается, вы набрасываете на нее крючочек и бережно ставите на место. Ваше поле внутреннего зрения начинает задвигаться тяжелым театральным занавесом. Изображение тускнеет и медленно превращается в светящуюся точку. Через некоторое время исчезает и она... [36, с. 113].

В настоящее время в поиске действенных интеллектуальных стратегий контроля деструктивных эмоций психология достаточно часто обращается к буддистской традиции, в которой под контролем эмоций ни в коем случае не понимается их подавление. В противном случае неприятные эмоции становятся «токсическими». Так называются подавленные или неправильно воспринятые эмоции, которые не проявились, не были выражены и вследствие этого способствуют нарушению энергетического баланса в организме. Эмоции не следует подавлять, поскольку даже самые неприятные из них являются предупредительным сигналом, направляющим внимание человека на его поведение или восприятие мира и способствующим изменению.

Одним из способов управления эмоциями является *интеграция* — признание чувства или ощущения без эмоциональной нагрузки. Иными словами, мы признаем, что испытываем определенное чувство и сознательно — намеренно — принимаем сигнал-предупреждение из своего подсознания. Это равносильно тому, если бы, испытывая эмоцию, мы сказали: «Спасибо за пред-

упреждение, я понял, что мне грозит опасность и буду начеку!» Далее необходимо принять на себя ответственность и действовать в соответствии с полученной информацией. Такой подход позволяет быть расслабленным и в то же время сконцентрированным.

Мини-лекция об эмоциональной саморегуляции

О той информации, которую несут в себе эмоции, вы уже прочли. Но как использовать ее для эмоциональной саморегуляции?

Вы хотите чаще испытывать радость и счастье? Когда человек сознательно стремится к радости, прилагая усилия для того, чтобы вызвать у себя радостное переживание, он достигает обратного результата — радость ускользает.

Для того чтобы чаще испытывать радость, нужно, с одной стороны, сохранить в себе непосредственность и умение восторженно удивляться всему новому, необычному, свойственные детям, а с другой — быть целеустремленным. Умение находить в жизни радость — лучший способ привлечь к себе счастье.

Существует простой способ привлечь к себе радость. М. Аргайл, автор книги «Психология счастья» предлагает совершать десятиминутную бодрящую прогулку дважды в день. Установлено, что после одной такой прогулки чувствуешь себя лучше в течение двух часов. Две прогулки в день — целых четыре часа хорошего настроения [120, с. 44]! Кроме того, Аргайл пришел к выводу, что переживание счастья связано с посещением церкви, спортивных клубов и просмотром мыльных опер. Все эти занятия вызывают чувство социальной причастности.

Очень хорошо, если у вас имеется несколько способов сделать себя счастливым. В 1950-е годы Дж. Олмс и П. Милнер проводили эксперименты с крысами. При помощи слабого электрического разряда через имплантант, помещенный в гипоталамус крысы, ученые стимулировали выделение дофамина[1] и вызвали у животного чувство удовольствия. Крыс научили самостоятельно управлять рычагом подачи электрических импульсов. Научившись «делать себе приятно», крысы стали нажимать на рычаг до двух тысяч раз в час несколько часов подряд. Когда им предоставляли выбор между пищей и нажатием рычага, они предпочитали недоедать, чем оставаться без электрической стимуляции.

Канадский психолог Б. Александер также учил крыс нажимать на «дофаминовую педаль». Однако она была помещена не в пустой клетке, а в

[1] Дофамин — один из химических агентов мозга, создающий чувство удовольствия и радости.

«парке удовольствий» — с «беличьими колесами», растениями, теплыми гнездами, вкусной едой, пространством для пробежки и даже декоративным ландшафтом, нарисованным на стенах. Как только крысы попадали туда, они оказывались настолько занятыми и довольными, что у них уже больше не возникало желания получать удовольствие при помощи «дофаминовой педали».

Некоторых людей чувство счастья практически не покидает. Как показывают исследования, счастье связано не столько с жизненными событиями, сколько с личностными особенностями человека. Дайнер и Ларсен установили, что колебания в положительных и отрицательных эмоциональных состояниях в различных производственных ситуациях в большей степени зависели от самих испытуемых (52%), чем от различий в ситуациях (23%).

Какие личностные особенности свойственны счастливцам? Эти люди общительны, легко идут на откровенность, доброжелательны к окружающим, склонны позитивно реагировать на любую ситуацию и во всем видеть положительные стороны.

Важным фактором счастья является умение справляться с трудностями и проблемами. Более счастливыми чувствуют себя люди, которые во время переживания каких-либо невзгод не замыкаются в себе, а делятся своими проблемами с другими, обращаются к молитве.

Более успешному решению жизненных проблем способствует высокий уровень внутреннего контроля. Индивиды с таким уровнем в меньшей мере подвержены стрессовым ситуациям и способны находить эффективные способы противостояния жизненным проблемам. Счастливые люди воспринимают проблемы как задачи, которые необходимо решить, для того чтобы получить новый опыт. Чувство внутреннего контроля способствует большей гибкости и умению выбирать оптимальные методы для противостояния невзгодам.

Счастливыми считают себя те, кому удалось разрешить внутренние конфликты и в той или иной мере достичь целостности своей личности. Установлено, что счастливы те, у кого меньше расхождений между собственным представлением о самом себе («Я» реальным) и идеалом собственной личности («Я» идеальным), либо между своими притязаниями и достижениями.

Источником счастья является деятельность, если она воспринимается субъектом как осмысленная и целенаправленная и приносит ему удовлетворение. Подобная деятельность становится для него фактором самоуважения, которое устойчиво коррелирует с субъективным благополучием.

Итак, источниками счастья могут быть гармония в душе и во взаимоотношениях с другими, интересная деятельность, достижения, умение эффективно решать жизненные проблемы. Вместе с тем ни интересная деятельность, ни другие люди не могут сами по себе сделать человека счастливым, поскольку счастье — это субъективное переживание внутреннего благополучия. «Ни один человек не счастлив, пока он не считает себя счастливым», — заметил Марк Аврелий.

Кстати, следует отличать счастье от удовольствия. Счастье — это глубокое удовлетворение от самореализации, которое сопровождается чувством умиротворения. А удовольствие зависит от места, обстоятельств и объекта, доставляющего приятные ощущения. Удовольствие — вещь переменчивая. То, что доставляет удовольствие в определенный момент, вскоре может породить безразличие, а затем неудовлетворенность и страдание. «Удовольствие истощает себя в процессе наслаждения им, так же как свеча, которая исчезает, сгорая» [34, с. 163].

Счастье как чувство самореализации в отличие от удовольствия не зависит от места, времени и объектов. Это состояние со временем только набирает силу. «Освобождаясь от пут деструктивных эмоций, мы обретаем внутреннее ощущение стабильности, ясности и самореализации. Именно это состояние мы называем счастьем» [34, с. 163].

К семейству счастья, по мнению Гоулмана и Экмана, относятся такие эмоции, как приятное удивление, fiero (радость от встречи со сложной задачей), облегчение, возбуждение от новизны, спокойное умиротворение, сенсорное удовольствие, благоговение и изумление.

Сенсорные удовольствия возникают как следствие приятных ощущений (например, приятных звуков, запахов, вкуса).

Одной из простейших эмоций является веселье. Большинство людей испытывает веселье от чего-то смешного.

Возбуждение возникает в ответ на что-то новое и необычное. Это наиболее интенсивная форма интереса, но сам по себе интерес скорее похож на рассудочное, а не на эмоциональное состояние. Возбуждение может соединяться со страхом, вызывая приступы ужаса, или с гневом, провоцируя приступы ярости.

Облегчение часто сопровождается глубоким вдохом и выдохом. Мы испытываем его тогда, когда что-то, вызвавшее у нас сильные эмоции, ослабевает. Часто предшественником облегчения является страх или страдание. Иногда облегчению могут предшествовать моменты сильного удовольствия. В отличие от других эмоциональных переживаний, облегчению всегда предшествует какая-то другая эмоция.

Кстати, знаете ли вы, чем изумление отличается от благоговения? Определяющими характеристиками **изумления** являются его редкость и ошеломление чем-то непостижимым. Эту эмоцию важно отделять от страха, хотя две эти эмоции могут сливаться, когда мы находимся перед лицом угрозы чего-то неодолимого, трудного для понимания и осознания. Однако изумление — это очень сильное, приятное ощущение. Почти все невероятное, непостижимое и захватывающее может быть источником изумления. Мы не понимаем, что это такое, как это могло случиться, но мы не испуганы, потому что это не создает угрозу нашей безопасности. При изумлении могут возникать следующие физиологические ощущения: мурашки («гусиная кожа»), покалывание в локтях и в области задней стороны шеи, изменения дыхания в виде глубоких вдохов и выдохов. Пока неизвестно, проявляются ли характерные сигналы изумления в голосе или в движениях тела [92, с. 241]. **Благоговение** представляет собой сочетание изумления и страха.

* * *

Однажды осел фермера провалился в колодец. Он страшно кричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: «Как же его оттуда вытащить?»

Видя, что спасти ослика будет очень трудно, хозяин рассудил так: «Осел мой старый. Ему уже недолго осталось. Я все равно собирался приобрести молодого осла. А колодец все равно почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый в другом месте. Так почему бы не сделать это прямо сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения».

Он пригласил всех соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать в колодец землю. Осел сразу же понял, к чему идет дело, и начал издавать страшный визг. И вдруг, ко всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу. Он был изумлен тем, что увидел. Каждый кусок земли, падавший на спину ослика, тот стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, ко всеобщему изумлению, он оказался наверху — и выпрыгнул из колодца.

* * *

Когда человек достигает цели, то переживание достигнутого результата очень приятно и неповторимо. При этом другим людям не нужно знать о вашем достижении, вы наслаждаетесь им сами. Итальянский психолог И. Поджи назвала эту эмоцию fiero. Она требует наличия трудной пробле-

мы и очень позитивного восприятия себя в момент достижения цели. Желание испытывать fiero мотивирует великие усилия и великие свершения.

Что вы чувствуете, когда слышите, что ваша дочь или сын прекрасно выступили на концерте, получили награду на спортивных соревнованиях или поступили в элитный университет? Мы могли бы назвать это гордостью, однако в идише есть более точное, более конкретное слово для такой эмоции: naches. Л. Ростен определяет naches как сильное чувство удовольствия и гордости, которое может принести родителям только их ребенок. Эта эмоция способствует инвестициям родителей в содействие развитию и достижению их детей. К сожалению, некоторые родители не испытывают naches, когда достижения их детей превосходят их собственные достижения. Такие завистливые родители соперничают со своими детьми. Это всегда приводит к нежелательным последствиям [125, с. 244].

Подобную зависть в научном мире могут испытывать и преподаватели к талантливым студентам и аспирантам. Однако чтобы студент научился испытывать fiero и мотивировался этой эмоцией к новым достижениям, научный руководитель должен переживать не зависть, а именно naches.

Недавно, опросив тысячу человек, английские ученые открыли формулу счастья:

Счастье = Р + (5·Е) + (3·Н), где Р — личностная характеристика (сюда входит мировоззрение, способность адаптироваться к новым условиям, способность переносить невзгоды); Е — «бытие» (состояние здоровья, финансовая стабильность, дружба и т. д.); Н — индекс «высших стандартов» (самоуважение, амбиции и даже чувство юмора).

Большинство людей считают, что они будут гораздо счастливее после того, как получат материальный достаток — большой дом, машину. Однако те, у кого это есть, ничуть не счастливее других [54].

Хотите стать **несчастным?** Следуйте «Моральному кодексу законченного невротика» А. Бека:

Я должен быть самым щедрым, тактичным, благородным, мужественным, самоотверженным и красивым.

Я должен быть идеальным любовником, другом, родителем, студентом, супругом.

Я должен справляться с любыми затруднениями легко и с полным самообладанием.

Я должен всегда уметь быстро найти решение любой проблемы.

Я никогда не должен страдать: я всегда должен быть счастливым и безмятежным.

Я должен все знать, понимать и предвидеть.

Я должен всегда владеть собой и управлять своими чувствами.

Я всегда должен считать виновным себя; я не имею права причинять боль никогда и никому.

Я никогда не должен испытывать усталости и боли.

Я должен быть всегда на пике эффективности.

При этом каждый раз, когда вы делаете что-то не на высшем уровне, начинайте себя корить и отыскивать в себе несовершенства.

Печаль нуждается в том, чтобы быть пережитой. Утешать человека в ситуации потери не имеет смысла. Зачем повторять ему то, о чем он и так знает? Не говорите: «Это пустяки», «А вот я в свое время...», «Все они такие...», «Выше нос!», не поучайте — просто дайте возможность выговориться, выплакаться. Интенсивность горя уменьшается вследствие достаточно длительного проживания в нем («время лечит»), его интеллектуальной и эмоциональной переработки.

* * *

К Будде пришла убитая горем женщина и попросила совершить чудо: вернуть умершего сына. Будда сказал: «Хорошо, я сделаю то, о чем ты просишь, но для этого ты должна выполнить мое поручение: принести мне горчичное зерно из дома, где никто не умирал».

Женщина стала ходить из дома в дом, но ответ хозяев был почти одинаков: «Ты можешь взять хоть горсть горчичных зерен, но у нас есть умершие родные и близкие люди». И богатые усадьбы, и жалкие лачуги знали, что такое смерть.

Когда не осталось ни одного дома, женщина вновь пришла к Будде и на его вопрос: «Где твое горчичное зерно?» припала к его ногам и сказала: «Ты уже совершил чудо».

* * *

Не пережитое до конца горе в неурочный час всплывает на поверхность сознания и, когда происходит новая утрата, оставляет человека с двойным бременем.

В состоянии печали трудно вызвать у себя приятные переживания. Однако если вам удастся полностью погрузиться в события или интересную деятельность, которые обычно вызывали у вас радость, то вероятность того, что вы справитесь с печалью, резко возрастет.

Гнев возникает, как правило, когда нарушены некоторые наши представления о том, что хорошо, а что — плохо. Вы знаете, как «правильно», а ситуация или поведение человека этому «правильно» не соответствуют. Здесь полезно задать себе вопрос, а в самом ли деле верно то, что я себе представляю?

* * *

Лин-чи рассказывал: «Когда я был молодым, мне нравилось плавать на лодке; у меня была маленькая лодка; в одиночестве я отправлялся плавать по озеру и мог часами оставаться там.

Однажды я сидел с закрытыми глазами и медитировал. Была прекрасная ночь. Какая-то пустая лодка плыла по течению и ударилась о мою. Во мне поднялся гнев!

Я открыл глаза и собирался обругать побеспокоившего меня человека, но увидел, что лодка пуста. Моему гневу некуда было двигаться! На кого мне было его выплескивать? Мне ничего не оставалось делать, как вновь закрыть глаза и начать присматриваться к своему гневу. В тот момент, когда я увидел его, я сделал первый шаг на моем Пути.

В эту тихую ночь я подошел к центру внутри себя. Пустая лодка стала моим учителем. С тех пор, если кто-то пытался обидеть меня и во мне поднимался гнев, я смеялся и говорил: «Эта лодка тоже пуста».

* * *

Гнев — это, как правило, вторичная реакция: ему предшествуют или обида, или страх, или беспомощность. Он позволяет «канализировать» эти эмоции. Например, в приведенной выше притче переживание гнева позволило Лин-чи выплеснуть вовне страх, возникший от неожиданного толчка чужой лодки.

Однако подобная «канализация» эмоций совсем не безопасна для окружающих. Исследования показали, что дыхание человека, находящегося в гневе, выделяет токсины, от которых умирают лабораторные мыши. Это следует взять на заметку тем, кто постоянно общается с раздражительными людьми.

Вы разгневаны? Одна из классических методик в практике буддизма требует, чтобы разгневанный человек прямо взглянул своей эмоции в глаза и спросил: «На что похож гнев: на грозного полководца, на пылающий огонь или на тяжелый камень? Есть ли у него в руках оружие? Прячется ли он в таком месте, где мы можем его найти, — в груди, в сердце или в голове? Обладает ли он какой-нибудь формой? Какого он цвета?»

Как показывает практика, чем больше всматриваешься в гнев, тем быстрее он исчезает под твоим взором «словно иней под утренним солнцем» [34, с. 157]. Посмотрите гневу в глаза — и он внезапно потеряет свою силу! Точно так же, когда мы начинаем детально анализировать любую нашу эмоцию или чувство, они исчезают.

Как себя вести с гневливым человеком? Нельзя защищать себя, объяснять свои слова и поступки, не стоит начинать извиняться или нападать, давать советы или проявлять снисходительность, нельзя отрицать эмоции гневающегося человека или давать им иное толкование. В отношениях с близким человеком нужно отражать его чувства («Ты назвал меня неряхой»), пытаться их разъяснить: «Что с тобой происходит? Возможно, ты много работаешь последнее время». Можно обозначить неопределенность («Я не совсем понимаю, что ты чувствуешь, когда так говоришь») и присоединиться к его переживаниям («Если бы я был на твоем месте, я бы тоже возмутился»).

Иная тактика используется в отношениях с руководителем. Полезно несколько раз — от трех до семи — назвать человека по имени-отчеству. Произносить это надо без страха, без заискивания, без упрека. Подобная тактика поможет разъярившемуся прийти в себя. Далее попробуйте отвлечь начальника, поменять тему. Ни в коем случае не надо оправдываться или извиняться: этим вы поддерживаете разговор, а вам нужно изменить его направление.

Постарайтесь замедлить темп речи разъяренного человека. Можно попросить: «Говорите, пожалуйста, помедленнее, я буду записывать. Повторите, пожалуйста». Это позволяет человеку более четко формулировать свои мысли и постепенно успокаиваться.

Гнев не всегда вреден для самого человека и для окружающих его людей. Довольно часто приходится защищать себя не столько от физической, сколько от психологической угрозы. В этом случае умеренный, регулируемый гнев помогает отстаивать свои права и позволяет предпринимать определенные действия в целях самозащиты. Полное подавление данной эмоции является неоправданным и неразумным, хотя бы по той причине, что не выраженный вовне гнев вызывает разрушения в организме.

Конечно, необходимо контролировать свой гнев, однако нужно также иметь возможность использовать его для своего блага и блага близких людей. Чувство гнева — это основа твердости и решительности по отношению к агрессору.

Уменьшить интенсивность **страха** можно произвольно, последовав совету из старой песни: «Улыбнись, когда тебе кричать охота!»

Когда вы боитесь чего-либо, например проверки, вам может помочь информация от более опытных коллег, которая устранит чувство неопределенности. Спросите их о том, как обычно проходит проверка, что представляют собой проверяющие, каким аспектам деятельности они уделяют наибольшее внимание — тем самым сделайте беспокоящую вас ситуацию более предсказуемой.

Если вы боитесь начальника, можно порекомендовать один необычный прием. Когда он начнет распекать вас, представьте, что будет через три часа после того, как разговор закончится, при условии, что все завершится благополучно — и для вас и для него. Мысленно (на полном серьезе) пожелайте шефу спокойствия и радости. В психологии существует постулат симметрии отношений: если вы кого-то ненавидите, он ответит вам тем же, а если вы к кому-то хорошо относитесь, несмотря на все сложности его характера, высока вероятность того, что и он изменит отношение к вам в лучшую сторону. Что во мне, то и вовне...

Интересно, что страх может отступить под воздействием иной эмоции. Так, если пугающая ситуация способна вызвать у вас злость, то вы, скорее всего, не испытаете сильного страха. Вы боитесь? Разозлитесь на себя, на ситуацию или людей, которые заставляют вас испытывать страх — интенсивность этой эмоции снизится. Или, если кто-то кажется вам страшным, мысленно сделайте его смешным: представьте его в неуклюжей позе и в непрезентабельной одежде. Тот, кто смешон, не может быть страшным.

По мнению Аристотеля, храбрость состоит не в преодолении страха, а в обладании должным его количеством: человек должен иметь достаточно страха, чтобы не быть дураком, но не обладать неконтролируемым страхом труса.

Если страх всегда имеет свой предмет: например, бояться можно грозы, темноты, начальника, выступления перед большой аудиторией, т. е. чего-то конкретного, то тревога беспредметна и неопределенна. Данное переживание может быть связано с воображаемыми угрозами. Есть люди, которые совершенно безосновательно изводят себя беспокойством о близких. Возможно, вы относитесь к их числу?

Если вы за кого-то **тревожитесь**, задайте себе вопрос: «Могу ли я что-нибудь сделать для него прямо сейчас?» У северных народов есть такой обычай. Когда мужчины уходят в море, женщины не должны допускать тревожных мыслей о возможной трагедии: считается, что при этом они наносят вред любимому. Женщина должна контролировать свои мысли и посылать мужчине только позитивные ожидания: «Что бы ни случилось, я знаю, у тебя хватит силы, ума и мужества справиться с трудностями».

Тревожные люди стремятся во что бы то ни стало контролировать окружающий мир. В невозможности этого — источник тревожных переживаний. Таким людям нужно учиться доверять ситуации. Попробуйте как-нибудь в выходные сесть в электричку и поехать километров за сто от дома, туда, где нет ни родных, ни знакомых. Приехав, вы можете побродить по улицам, полюбоваться окрестностями. Возможно, вам даже захочется переночевать в местной гостинице. Отдайтесь потоку, ничего не планируя, ничего

не загадывая. Зачем это нужно? Чтобы понять: «Даже если я не буду ничего готовить заранее, не буду контролировать ситуацию, ничего страшного со мной не случится». Надо верить в пословицу: «Что ни делается, все к лучшему». Думайте таким образом: «Если все пошло не так, как я ожидаю, значит, судьба приготовила для меня что-то лучшее (интересно, что?)».

Снижению тревожности способствует развитие у себя чувства благодарности. В этом может помочь техника, описанная в книге Д. Редфилда «Селестинское пророчество». Если вас кто-то напугал, раскритиковал, если вы чувствуете себя лишенным сил, а в голове — одни мрачные мысли, оглянитесь вокруг и выберите что-нибудь красивое: цветок, ветку, дерево. Мысленно направьте ему свое восхищение, а потом примите ответ благодарности. При всей кажущейся странности этот прием хорошо помогает, потому что возвращает в «здесь и сейчас», где ничто не угрожает.

Тревожные люди обычно «зациклены» на своей будущей цели или прошлых неудачах и не замечают «вкуса» мгновений настоящего. Найдите прекрасное в обыденных вещах: получите наслаждение от прикосновений любимого человека, восхититесь вкусом утреннего кофе, проникнитесь прелестью пробуждающегося города. Умение радоваться простым вещам, находить в каждом мгновении что-то хорошее делает нас более спокойными и гармоничными.

Для того чтобы контролировать обиду, нужно лучше понять как себя (свои ожидания), так и другого (его причины поведения). Составьте список своих ожиданий относительно поведения близкого человека, стараясь ничего не забыть. Затем попробуйте оценить, какие его поступки влияют на вашу жизнь, а какие — не очень. Конечно, «муж должен каждый раз звонить, если задерживается», иначе вы тревожитесь и не можете уснуть. Но так ли сильно влияет на вашу жизнь, если муж не ставит тапочки на отведенное ему вами для этого место? Может быть, ради вашего собственного спокойствия стоит вычеркнуть этот пункт из списка?

Далее проверьте, говорили ли вы близким о своих желаниях? Если нет, то возможно в следующей житейской ситуации вы узнаете себя. Пожилая женщина страдала от бессонницы. Когда она обратилась к психологу, он спросил, почему она не может заснуть. «Муж перед сном каждый вечер долго читает газеты, и шелест страниц мне мешает», — ответила клиентка. «Почему же вы не скажете ему об этом?» — «А разве он сам не понимает, что мешает мне спать?»

Эта ситуация показывает, как тяжело — и для самого человека, и для его близких — когда он не говорит о своих обидах. Задумайтесь: ведь наши близкие отнюдь не экстрасенсы и не обязаны читать наши мысли. Между тем, обиды копятся и начинают разрушать — как самого человека, так и его отношения с окружающими.

Если вы обиделись, нужно поговорить с тем, кто, по вашему мнению, поступил с вами несправедливо, задать ему те вопросы, которые вас мучают. Скажите о том, что вас не устраивает в поведении окружающих, и это позволит избежать затяжных обид.

И, наконец, посмотрите: не противоречивы ли ваши желания. Допустим, вы хотите, чтобы дочь поступила в институт и при этом ежедневно помогала вам по дому. Подумайте, что на данном этапе для вас важнее, и откажитесь от менее значимого желания.

Особо опасным поводом для обиды является ожидание не только действий, но и чувств другого человека. Допустим, вы каждый выходной проводите на даче и любите «копаться в земле». Вы можете попросить сына помочь, но нельзя требовать, чтобы он, так же, как и вы, получал от этого удовольствие. Попытки навязать свои чувства как «правильные» приводят к желанию отгородиться от того, кто так себя ведет.

Итак, нужно перестать ожидать от других того, что им не по силам; оценивать поведение другого, используя в качестве критерия оценки ваши ожидания, которые могут быть ошибочными и нереалистичными. Не стоит также связывать с прогнозируемым поведением окружающих собственное удовлетворение, радость или благополучие.

Лучший способ противостоять переживанию вины — жить в ладу со своей совестью. Тем не менее, если однажды вы обнаружите, что какое-то из принятых вами правил поведения слишком часто заставляет вас испытывать вину, нет ничего зазорного в том, чтобы его пересмотреть. Возможно, вы усвоили чрезмерно жесткие правила поведения, которые, с одной стороны, мешают вам жить, а с другой — нисколько не содействуют благополучию окружающих вас людей.

Бывает и так, что окружающие принуждают к выполнению таких правил поведения, следовать которым вы не в силах. Чтобы нейтрализовать вину в этом случае, необходимо поставить себя на место обижающегося на вас, понять его ожидания, затем оценить свое поведение с точки зрения ожиданий другого. Затем можно спросить его, может ли он вести себя в соответствии с теми требованиями, которые накладывает на вас. Это позволит ему оценить, насколько реалистичны его ожидания, и понять, что возможно и чего невозможно требовать от вас.

Если вы действительно кого-либо обидели, попросите прощения без каких-либо условий, иначе теряется смысл любви. «Если тебе кажется, что кто-то виноват перед тобой, — забудь и прости. И если прежде не испытал этого, ты узнаешь новую радость — прощать», — писал Л. Н. Толстой.

* * *

Просьба о прощении — это радикальное средство снятия чувства вины с себя, обиды — с других. Однако... вот что об этом говорит восточная притча.

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. Однажды отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбивать один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На следующей неделе юноша научился сдерживать гнев, так как понял, что это легче, чем вбивать гвозди. С тех пор количество забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться.

Наконец настал день, когда молодой человек ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом отцу, и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба один гвоздь.

Шло время, и наконец юноша сообщил, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору:

— Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он никогда уже не будет таким, как прежде. Когда ты говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз ты после этого извинишься — шрам останется.

* * *

Людям, склонным к болезненному самообвинению, можно посоветовать: перестаньте оправдываться! В этом особом случае, устранив болезнь как следствие, мы устраняем причину. Если раньше вы имели привычку по малейшему поводу извиняться, то теперь приобретите другую: действуйте осознанно и объясняйте свои поступки только в том случае, когда это действительно необходимо. Душа и разум будут постепенно привыкать к новому ощущению: вы не оправдываетесь, значит вроде так и надо, а, следовательно, вины вашей просто не существует. В результате все меньше и меньше будет появляться поводов для «искупления», чувство вины заметно уменьшится, а вместе с ним уйдут и соответствующие проблемы.

С эмоцией вины часто отождествляют стыд, однако это различные по содержанию и проявлениям переживания. Стыд отличается от вины тем, что человек виноват перед самим собой безотносительно к другим людям; в большей мере хочется спрятаться и в меньшей мере сознаваться в содеянном по сравнению с чувством вины. Стыд способствует прекращению социального контакта и стремлению его избегать в дальнейшем («хочется

провалиться сквозь землю»), нередко может вызвать ответный гнев защитного характера («ярость унижения»). Вина, напротив, стимулирует к действиям по коррекции неблагоприятной для других ситуации.

Стыд возникает в случае отклонения от того, каким я сам должен быть в настоящий момент. Индивид воспринимает свое «Я» как ущербное, никчемное и неадекватное во всех отношениях, причем корни этой ущербности он видит в собственном «Я». Не испытывает стыда тот, кто в своих неудачах обвиняет других.

Эта эмоция сообщает о нарушении условий защищенности внутреннего мира, психологической интимности. Данное переживание включает в себя ощущение «на меня все смотрят» и чрезвычайную озабоченность мнением других по этому поводу («Ах, боже мой! Что станет говорить княгиня Марья Алексевна?»).

Для противостояния **стыду** люди используют защитные механизмы отрицания (скрыться на какое-то время от источника стыда либо отрицать само переживание стыда) и подавления (не думать о ситуациях, связанных с переживанием стыда). Подавление более опасно для человека, чем отрицание: в этом случае человек сжигает все мосты, связывающие его с возможностью переосмысления ситуации и ее изменения. Возможно, более эффективным способом борьбы со стыдом является самоутверждение: человек может развивать именно ту часть «Я», которая подверглась осмеянию, либо компенсировать свои недостатки иным путем.

Зависть можно рассматривать как неспособность радоваться счастью других. Люди никогда не завидуют чужим страданиям. «Если наша цель заключается в том, чтобы способствовать благополучию других, то мы должны только радоваться, если они добиваются счастья самостоятельно. Почему мы должны им завидовать? Часть нашей работы выполнена без нашего участия — нам существенно облегчили задачу» [34, с. 152].

На первый взгляд может показаться, что быть беззащитным перед эмоциями — опасно, однако это качество, по сути, равносильно самосознанию. Это состояние открытости и соединение со своей глубинной сущностью: понимание себя и работа над собой без каких-либо страхов. Причины для страха нет, поскольку «тому, кто беззащитен, нечего защищать» [76, с. 152]. Чтобы достичь подобного состояния, необходимо ослабить действие защитных механизмов.

Защищаясь от эмоций, человек, напротив, способствует своей хронической напряженности. Сопротивление лишь подпитывает энергией и усиливает то, что нежелательно. Он еще не успевает

осознать свои чувства, как они приводят его в состояние напряженности. Ему приходится затрачивать много энергии, чтобы скрыть свой комплекс неполноценности, завуалировать неуверенность в себе. При этом заблокированные эмоции время от времени бурно проявляются по любому поводу.

Буддистская психология предлагает три основных способа контроля деструктивных эмоций:

- *использование противоядия*: нейтрализация деструктивной эмоции при помощи соответствующей конструктивной. Так, нельзя одновременно чувствовать любовь и ненависть к одному и тому же субъекту. Следовательно, любовь — самое эффективное лекарство от ненависти. Противоядиями гнева и ненависти являются терпимость и толерантность, жестокости — сострадание, зависти — эмпатическая радость, влечения и отвращения — невозмутимость. Для того чтобы генерировать позитивные эмоции, нужно идентифицироваться («поменяться местами») с другими людьми и развивать в себе базовое чувство глубокого милосердия к ним. Кстати, культивирование сострадания не может рассматриваться как некая «жертва» по отношению к ближнему: оно крайне выгодно самому сострадающему, поскольку вызывает прилив внутренней силы и действует как транквилизатор. Благодаря эмпатии удается избежать постоянной погруженности в собственные радости и огорчения, она способствует уравновешенности эмоциональной сферы человека.

Приведенное ниже упражнение позволит вам лучше понять мотивы поведения другого человека и, тем самым, нейтрализовать негативные эмоции по отношению к нему. В качестве «противоядия» здесь используется сопереживание, возникающее вследствие идентификации с партнером по общению.

«Мария Ивановна». Представьте себе ситуацию неприятного разговора с начальником, условно названным Марией Ивановной. Последняя позволила себе довольно неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. По дороге домой вы снова и снова вспоминаете неприятную беседу и чувство обиды захлестывает. Как вы ни пытаетесь забыть обидчицу, вам это не удается.

Попробуйте пойти от противного. Вместо того чтобы насильственно вычеркивать Марию Ивановну из памяти, постарайтесь максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проиграйте ее размышле-

ния, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы сможете почувствовать снижение внутреннего напряжения и изменение своего отношения к конфликту, к Марии Ивановне, увидите в ней много позитивного, того, что не замечали раньше. По сути дела вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете ее понять. Последствия такой игры обнаружатся уже на другой день, когда вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы не несете в себе внутреннего негативного состояния, вы доброжелательны и спокойны, и сама, в свою очередь, станет стремиться к улаживанию конфликта.

- *постижение пустоты их природы*. Медитация позволяет увидеть, что такие эмоции не имеют плотности, они не наполнены весомым содержанием. Этот способ позволяет человеку развеять впечатление о кажущейся силе деструктивных эмоций.

Приведем несколько медитативных упражнений, которые вы можете использовать с учетом ситуации и индивидуальных особенностей.

«Пресс». Данное упражнение способствует нейтрализации отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Его рекомендуется практиковать перед работой в трудном классе, разговором с трудным учащимся или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе.

Представьте внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную энергию и связанное с нею внутреннее напряжение. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную энергию, которую она с собой несет[1].

«Внутренний луч». Упражнение направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук теплым и ровным, расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется склад-

[1] Упражнение не рекомендуется людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

ка на лбу, «охлаждаются» глаза, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность человека, спокойного и удовлетворенного собой, своей жизнью и профессией [101, с. 6].

«Космическая энергия». Станьте прямо, потянитесь и закройте глаза.

Представьте, что прямо из далеких глубин космоса вам на голову опускается столб слегка светящейся, прозрачной энергии. Подобные столбы вам приходилось видеть в грозовую погоду, когда отдельные лучи солнца пробиваются в редкие отверстия между тучами. Поток энергии, поступающий в вас по этому столбу, может быть окрашен в приятный для вас золотистый или голубой цвет.

Золотистая энергия дает веселье, легкость, остроумие. Голубая или серебристая — решительность, внутреннее спокойствие, уверенность в успехе. Поступающая энергия наполняет вас целиком и изливается через сердце наружу на окружающих [103, с. 209].

- *трансформация негативных эмоций* с тем, чтобы использовать их как катализатор, для освобождения от негативного влияния. Данный способ можно сравнить с действиями человека, упавшего в море: для того чтобы плыть вперед и добраться до берега, он использует выталкивающую силу волны. Так называемая «белая» зависть как раз и представляет собой ту самую волну, которая способствует личностным достижениям, но в отличие от «черной» зависти не разрушает взаимоотношений с окружающими. Не следует позволять своему мозгу «привыкать» к неприятностям. Канадский психолог Г. Селье рекомендует целенаправленно забывать о «безнадежно-отвратительном и тягостном». Как «высший пилотаж» в управлении эмоциями рассматривается умение превратить «нечто негативное во что-то позитивное». По мнению Н. П. Бехтеревой, необходимо как можно чаще создавать себе пусть маленькую, но радость, уравновешивающую пережитые неприятные эмоции. Для этого можно сосредоточивать внимание на положительных моментах своей жизни, чаще вспоминать приятные минуты прошлого, планировать действия, которые могут улучшить положение, использовать *самоодобрение*.

«Колокол». Представьте, что вы лежите на траве, на лугу, окруженном горами. Почувствуйте мягкость травы, вдохните ароматы окружающих вас цветов. Посмотрите вверх, на небо.

Неподалеку от вас находится небольшая деревенская церковь. Вы слышите, как ударил колокол. Его звук чист и приятен. Это ваш звук, звук, способный пробудить в вас неведомую силу, скрытую прежде радость.

Вы снова слышите удар колокола. На этот раз звук его сильнее. Почувствуйте внутренний отклик на этот звук. Осознайте, что он пробуждает ваши скрытые возможности. Теперь прислушайтесь к постепенному замиранию этого звука и уловите момент, когда он затихнет и наступит полная тишина.

И снова вы слышите удар колокола. Звук приближается к вам, и вы ощущаете, как вибрирует он у вас внутри, в каждой клетке, в каждом нерве. И в какой-то момент вы становитесь этим звуком — чистым, вибрирующим, без границ [96, с. 140].

Перечисленные выше буддистские методы эмоциональной саморегуляции сравнивают с тремя способами избавления от ядовитого растения. Его можно аккуратно выкорчевать и полностью удалить из земли, что соответствует применению противоядия. Если облить растение кипятком, это похоже на медитацию о пустоте. Можно также привести в пример самца павлина, которому традиционно приписывается способность питаться ядовитыми растениями. Павлин съест растение, и при этом не только не отравится, но его оперение станет еще красивее. Этот способ соответствует практике использования и трансформирования эмоций как средства укрепления духовной силы. Однако этот способ хорош только для павлина, для животных меньшего размера он чреват большими неприятностями!

Очевидно, что контроль над эмоциями подразумевает развитие умения вызывать желательные эмоции. С этой целью можно актуализировать эмоциональную память: вспомнить ситуации из своей жизни, которые сопровождались сильными переживаниями. При этом действенны не только собственные воспоминания о положительном опыте преодоления трудных ситуаций, но и обращение к опыту других людей. Полезно предвосхитить определенные эмоциогенные ситуации, заранее представив себе не умозрительно, а именно эмоционально всю картину достижений. Иными словами, следует «отмечтать» от начала и до конца ту программу, которую необходимо реализовать, при этом наслаждаясь своими успехами и радуясь достижениям.

Как вызвать положительные эмоции? Несколько способов предлагает П. Экман. Перед сложными ситуациями он обычно вызывает визуальные образы, которые помогают ему генерировать пози-

тивные эмоции. Он мысленно фокусируется на этих образах, пока не начинает испытывать положительную эмоцию, после чего идет навстречу негативным эмоциям.

«Лето». Где вы отдыхали этим летом? Остались ли у вас приятные воспоминания об отдыхе? Если такие воспоминания есть, возьмите летние фотографии и положите их рядом с собой. В те минуты, когда вы будете чувствовать усталость, раздражение или депрессию, берите фотографии и оживляйте свои летние воспоминания — до мелочей, до запахов и случайно сказанных слов... Вспомните, как вы плавали в море, реке или бассейне, как нежились на солнце, как медленно и неторопливо ходили, как наслаждались покоем и отсутствием спешки, как самозабвенно отплясывали на дискотеке. Вспомните самое приятное, углубитесь в свои воспоминания...

Интенсивные эмоциональные переживания могут быть трансформированы в позитивную эмоциональную энергию, например при использовании приведенного упражнения.

Другой способ основывается на собственных исследованиях П. Экмана, свидетельствующих о том, что произвольно вызванная улыбка стимулирует соответствующие изменения в мозге. Чтобы вызвать позитивное эмоциональное состояние, он сознательно производит мышечные движения, имитирующие улыбку.

Третий способ представляет собой упрощенный вариант детской «игры в черепашку». Когда Экман работал с представителями культуры каменного века в Новой Гвинее, то он много раз наблюдал, что люди, которые ощущали неловкость, скрещивали руки и клали ладони на плечи. Эта поза позволяет взять себя в руки и собраться с силами.

Улучшить настроение человеку, по мнению Д. Эванса, можно тремя способами: при помощи утешения, развлечения и «вентилирования» [124, с. 89]. Утешение предполагает дружелюбное и участливое отношение к человеку. Развлечение предполагает рассказывание различных историй и анекдотов. Как ни странно, слушая истории об окружающих и сплетничая о них, люди поднимают себе настроение.

Используя «вентилирование», человек излагает свои переживания другому для того, чтобы проговорив их, избавиться от неприятных переживаний. Первооткрывателем «вентилирования» считается З. Фрейд, полагавший, что обсуждение отрицательных эмоций человеком — это единственный способ от них избавить-

ся. Этот процесс напоминает открытие клапана, выпускающего излишнее количество пара из закрытой трубы. Современные исследователи считают «гидравлический» подход к эмоциям упрощенным, а «вентилирование» — не всегда эффективным методом улучшения эмоционального состояния.

По мнению Эванса, неуместное обнажение своих переживаний ведет к опасным последствиям. В качестве примера он приводит одну из психотерапевтических техник — «дебрифинг», или «разбор полета». Дебрифинг применяется специалистами по отношению к людям, ставшим жертвами каких-либо трагических событий. Подобно психоанализу, дебрифинг использует идею о том, что человек безболезненно освободится от негативного посттравматического состояния, если с кем-нибудь поговорит об этом. Однако исследования, проведенные психологом Джо Рик, выявили обратную закономерность: на самом деле дебрифинг только ухудшает состояние пострадавшего человека. Проведя анализ ряда дорожно-транспортных происшествий, психолог заключила, что люди, подвергшиеся дебрифингу, запомнили ужас пережитой трагедии намного отчетливее, у них дольше сохранялось чувство страха.

На настроение человека влияет также цвет. Психолог Н. Хамфри поместил двух обезьян в разные клетки, состоящие из двух отделений, соединенных между собой туннелем. Одно отделение освещалось голубым светом, а другое — красным. Обезьяны независимо друг от друга предпочитали «голубое» отделение. Правда, они отважились заглянуть и в «красное», однако тут же покинули его. Когда же обезьян поместили в клетки, где оба отделения освещались красным светом, они стали безостановочно метаться из одного в другое. Так выяснилось, что красный цвет раздражает и нервирует обезьян, в то время как голубой — успокаивает.

Подобным образом красный и голубой цвета влияют и на человека. В красных помещениях люди чувствуют себя более нервными и раздраженными. Под влиянием красного цвета повышается артериальное давление, учащаются пульс и дыхание. Известный итальянский режиссер Микеланджело Антониони, для того чтобы вызвать у актеров нужное эмоциональное состояние, заставлял их проводить время в красной столовой. Через несколько недель он заметил, что другие люди, пребывавшие вместе с актерами в этой столовой, стали вести себя более агрессивно.

Голубой цвет обладает обратным эффектом. Такая реакция не обусловлена культурой: двухнедельные малыши скорее успокаиваются под влиянием голубого цвета, чем красного. Наша способность реагировать на цвета является врожденной.

Интересно, как другие цвета влияют на наше настроение? Оранжевый цвет — самый радостный, враг грусти и тоски. Желтый цвет бодрит, выводит из оцепенения, предрасполагает человека к большей открытости, но в больших количествах приводит к нервозности и напряжению. Зеленый — успокаивает, он показан при возбуждении, утомлении, раздражительности, однако им лучше любоваться в его естественной стихии — на лугу и в парке. Бирюзовый — уменьшает раздражение и напряжение, борется со стрессом и усталостью. Синий — единственный из цветов, который может быть использован и в зоне отдыха, и в зоне физической и мыслительной активности. Этот цвет расслабляет, снимает напряжение, уравновешивает, успокаивает. Фиолетовый цвет расслабляет и раскрепощает, а розовый помогает восстанавливать энергию. Склонным к возбуждению людям рекомендуется носить серую одежду, причем чем сильнее возбуждение, тем темнее должен быть оттенок серого. Черный цвет рекомендуется в качестве общеукрепляющего при лечении астенических состояний [15, с. 195–198].

Водо-цветолечение. Вода прекрасно воспринимает и сохраняет информацию, поэтому можно самому готовить воду определенного цвета. Возьмите цветную бумагу (цвета должны быть чистыми и яркими) и наклейте на подготовленный круг, овал или любую другую фигуру из плотного картона или дерева — это будет подставка. Поверх бумаги приклейте прозрачную пленку. На подставке должен помещаться стакан с водой. Налейте в стакан чистую воду, лучше родниковую, и оставьте на 5–10 минут на подставке нужного вам цвета, пока вода «воспримет» и передаст вам свою энергию. «Цветную воду» следует пить не спеша, маленькими глоточками.

Представьте себе ситуацию, когда вы с кем-то сильно поссорились. Вы возбуждены, внутри все кипит? Чтобы быстрее прийти в себя и вернуть равновесие, сделайте несколько глотков из стакана с водой, в течение пяти минут простоявшего на зеленой подставке.

Вы склонны к неподдающимся усмирению вспышкам гнева? Энергия розового цвета смягчит последствия такого поведения. Подобным образом работает и голубой цвет. Но он не только снимает остроту разногласий, но и вообще может предотвратить конфликт.

Бывает, что после неприятного события или досадной неудачи никак не удается успокоиться: мы мучаем себя, вновь и вновь проигрывая, как это

было. В таких случаях избавиться от нежелательных воспоминаний поможет лимонный цвет. Лимонный цвет способствует укреплению памяти, он благотворно влияет на забывчивых людей, тех, кто часто теряет вещи.

При ежедневной работе с компьютером хорошо всегда иметь рядом стакан с водой на бирюзовой подставке и чаще пить ее — глоток за глотком. Бирюзовый цвет защищает от теплового излучения компьютера.

Желтый цвет способствует генерации блестящих идей, стимулирует духовную сущность.

Если вы переутомились, выпейте воды из «красного стакана» — почувствуете прилив энергии.

Многие на собственном опыте знают, что такое «черная полоса» в жизни. Именно в такие дни на вас наваливается море проблем, тучи сгущаются, и кажется, что нет этому конца и края. Избавиться от гнетущих мыслей вам поможет фиолетовый цвет.

Воздействие оранжевого цвета зачастую становится первым стимулом к позитивным переменам.

Для подобного лечения можно использовать цветные ванны. Чтобы их приготовить, достаточно добавить в воду пищевой краситель или цветную соль. Холодную питьевую воду и ванну лучше принимать утром, когда нужно взбодриться; теплую — вечером, чтобы успокоиться и расслабиться.

Помимо цвета на эмоциональное состояние человека влияет музыка. Если она громкая, с повторяющимся ритмом, это раздражает, вызывает приступы гнева, постепенно доводит до состояния досады и разочарования. И напротив — установлено, что большинство сочинений Моцарта положительно влияют на настроение слушателей, причем независимо от того, являются ли они поклонниками классической музыки или нет. Согласно результатам последних исследований, когда человек слушает классическое произведение, то нейроны мозга реагируют на сигналы более синхронно, чем тогда, когда прослушивается беспорядочный набор звуков [124, с. 102].

Для того чтобы выйти из определенного настроения, нужно сначала слушать музыку, ему соответствующую, а затем изменить ее характер в соответствии с желательной переменой в настроении. Так, в депрессивном состоянии начинать нужно с грустной, скорбной музыки, затем постепенно переходить к минорной музыке в форме элегий, ноктюрнов, колыбельных. Положительная реакция на мажорную музыку возможна лишь после достаточного отреагирования печали [100].

Можно регулировать настроение, ассоциируя себя с успешными людьми, — это, например, позволяет нам управлять завистью. Индивиды стремятся поддерживать позитивные настроения и избегать негативных, «подкрепляясь» информацией, которая способствует их позитивным представлениям о себе. А. Тессер назвал этот мотив «самооценочным подкреплением». Для того чтобы справиться с собственными негативными эмоциями, можно активно действовать на пользу другим. Подобная «помощь в негативном эмоциональном состоянии» рассматривается как мотив альтруистического поведения.

Хотя многие аспекты регуляции настроения имеют место автоматически, определенный метаопыт эмоциональных состояний осознается и открыт для исследования. Обобщенный метаопыт переживания настроений (какие настроения типичны, какие нет; какие понимаемы, какие нет) снабжает человека данными для построения имплицитной теории о тех ситуациях, которые могут вызвать то или иное настроение. Мейер приводит следующий пример: если во время танцев возникло приятное настроение, то в будущем танец с кем-либо может вызвать такое же настроение. Метаопыт настроения может воздействовать на выбор эмоциональных состояний через позитивное увеличение общего внутреннего опыта.

Существует еще одна интересная возможность регуляции настроения — мысленно возвратиться в ситуацию, в которой вы чувствовали себя наиболее позитивно.

Эталонное состояние (ЭС). Люди придумали различные эталонные меры: длины, времени и т. д., по которым можно сверить что угодно. Но о самом главном — собственном внутреннем эталонном состоянии они позабыли. Значит, остается только одно: создать его самостоятельно, в самих себе.

Вам известно, что ваше состояние в каждый момент времени определяется сигналами, поступающими от органов чувств. Значит, ЭС — такое состояние, в котором от всех органов чувств поступают приятные и гармоничные сигналы. То есть в этом состоянии вам нравится все: и ваша поза, и зрительные образы, и звуки, и запахи, и вкус. Кроме того, все эти эталонные ощущения необходимо еще дополнить эталонным намерением: испытывая все эти чувства, вы еще и собираетесь сделать что-либо приятное.

Ничего придумывать не нужно, просто покопайтесь в памяти. В любом случае в вашей жизни (в детстве, в юности или в зрелости) был период,

когда вы были здоровы, чувствовали себя счастливым, независимым, верили в свои силы. Вспомнили? А теперь вспомните только один, но очень приятный для вас момент из этого периода. Вспомните его без тоски и ностальгии — этот момент не ушел бесследно, и мы сможем его вернуть и сделать ваши забытые приятные ощущения вашим нормальным состоянием [23, с. 97].

Убежище. Представьте себе, что есть удобное, надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, сад, таинственный замок... Мысленно опишите это удобное безопасное место. Когда ложитесь спать, представьте, что направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того, как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в свое личное убежище.

Кроме управления интенсивностью эмоциональных состояний, возможно управление экстенсивной их составляющей. Оно связано с тем, что эмоции не возникают спонтанно, они привязаны к ситуациям и превращаются в устойчивые состояния, когда эмоциогенная ситуация сохраняется длительное время.

Общую эмоциональность человека можно принять за константу. Исходя из этого, если сконцентрировать все эмоциональные ресурсы в одной ситуации или в одной сфере, — интенсивность эмоций будет предельной. С увеличением количества эмоциогенных ситуаций интенсивность эмоций в каждой из них будет снижаться. Учитывая закон константности, можно овладеть способами управления экстенсивной составляющей общей эмоциональности — эмоциогенными ситуациями.

Выделяют несколько способов экстенсивного управления эмоциями [32].

Распределение эмоций заключается в расширении круга эмоциогенных ситуаций (в результате расширения информации и круга общения), что приводит к снижению интенсивности в каждой из них. Информация о новых для человека объектах необходима для формирования новых интересов, которые превращают нейтральные ситуации в эмоциональные. Расширение круга общения выполняет ту же функцию, ведь новые социальные и психологические контакты позволяют человеку найти более широкую сферу проявления своих чувств.

Сосредоточение необходимо в тех обстоятельствах, когда условия деятельности требуют полной концентрации эмоций на чем-то одном, имеющем решающее значение в определенный период жизни. В этом случае следует сознательно исключить из сферы своей активности ряд второстепенных эмоциогенных ситуаций, чтобы повысить интенсивность эмоций в тех ситуациях, которые являются наиболее важными. Для этого могут использоваться различные житейские приемы сосредоточения эмоций. Так, известный кинорежиссер Н. Михалков для того, чтобы полностью сконцентрировать усилия в работе над замыслом нового фильма, как-то обрил волосы и тем самым утратил эмоциональный стимул к тому, чтобы лишний раз появляться на людях. Популярный актер театра и кино А. Джигарханян сформулировал для себя «закон сохранения эмоций»: обязательно хотя бы один раз в неделю исключать ситуации, в которых щедро расходуются эмоции, необходимые для творческой деятельности.

Переключение связано с переносом переживаний с эмоциогенных ситуаций на нейтральные. При так называемых деструктивных эмоциях (гнев, ярость, агрессия) необходима временная замена реальных ситуаций иллюзорными или социально незначимыми (по принципу «козла отпущения»). Если же конструктивные эмоции (прежде всего интересы) сконцентрированы на пустяках, иллюзорных объектах, то нужно переключить их на ситуации, имеющие повышенную социальную и культурную ценность.

Умение управлять эмоциями является необходимым компонентом коммуникативной культуры. Ограничивающая стратегия, вероятно, важна в создании необходимой самомотивации, сдерживании импульсивного поведения. Однако и здесь нужна умеренность. Так, если бесконтрольность эмоциональной экспрессии затрудняет межличностное общение, то постоянное сдерживание эмоций, как уже отмечалось, способствует возникновению различных заболеваний.

Управлению эмоциями способствуют определенные личностные характеристики. Например, особый вид эмоциональной устойчивости — «аффективная толерантность», суть которой заключается в способности справляться с эмоциональным напряжением, терпимо относиться к болезненным переживаниям, тревоге, но без того, чтобы подавлять или искажать их. Другой аспект этого вида толерантности связан с терпимым отношением к различным (включая яркие, индивидуальные, непривычные формы) эмоцио-

нальным проявлениям других людей. Развитая аффективная толерантность позволяет человеку лучше осознавать как собственные эмоциональные процессы, так и переживания других, не раздражаясь и не приписывая им негативного смысла.

Однако не всеми эмоциями можно эффективно управлять. Не существует средств управления так называемыми «аварийными» эмоциями, которые служат экстренными сигналами о пользе или вреде для человека жизненно важных событий. Неуправляемыми такие эмоции являются потому, что витальные потребности (самосохранение, продолжение рода) перевешивают на весах адаптации иные потребности и мотивы.

Утрата произвольности эмоций при аффективных и тревожных расстройствах является следствием искажения связи эмоции с ее предметом. Оно обнаруживается в двух крайних вариантах «беспредметных» или «чрезмерно предметных» эмоциональных явлений. В первом случае утрата произвольности обусловлена отсутствием адекватного средства управления (т. е. предмета эмоции), а во втором — недостатком средств управления, поскольку интенсивность эмоции по отношению к этому предмету или жесткость связи неизменно превышают возможности управления. В качестве примера «беспредметных» эмоций можно привести витальную тоску при депрессии и витальную тревогу, которые характеризуются отсутствием причинного объяснения, устойчивого содержания и психологической невыводимостью из жизненного контекста. Беспредметное патологическое переживание, тем не менее, стремится найти свой предмет, и, выбрав его, реализуется в виде фобии или содержательного депрессивного комплекса.

Выбор предмета первоначально беспредметной фобии или тоски определяется степенью возможной опасности или ценности. В наибольшей степени подходят для этой цели области, плохо контролируемые человеком (предметы, представляющие реальную или возможную опасность, болезни, инфекции, стихийные события, случайности, межличностные отношения) либо наиболее ценные (собственное «Я», ближайшее окружение, здоровье, жизненные достижения). Поскольку подобные эмоции имеют «фантомный характер», никакая реальная деятельность не может способствовать их разрешению и никакой предмет не может выполнять функцию опосредующего звена, что придает им овладевающий или навязчивый характер.

Как успокоиться в ситуациях, которые вы не можете изменить:

Предвидеть: заранее учитывать различные форсмажорные обстоятельства (опоздание поезда, задержку поставок товара, неисправность аппаратуры).

Принять. Теолог Р. Нибур сформулировал это в виде молитвы: «Господи, дай нам милость невозмутимо принимать то, что мы не в силах изменить, дай нам мужество изменить то, что мы можем изменить, и мудрость, чтобы отличать одно от другого» [51, с. 103]. Принять означает воспринять, признать без осуждения и возмущения.

Размышлять и действовать. Относитесь к возникшей трудности как к задаче. Выясните, какие данные у вас есть, что вам неизвестно, и что вы можете сделать, чтобы лучше приспособиться к ситуации.

Планировать на будущее. Планируйте всегда два варианта: план А (все идет хорошо) и план Б (что может пойти не так и что я сделаю в каждом из этих случаев?).

«Ежик событий». Представьте вашу жизнь в виде множества вариантов развития событий. Например, в виде набора иголок, исходящих из одной точки (что-то наподобие ежика).

Из всех вариантов развития событий вы бы хотели видеть только один, вас устраивающий. Однако жизнь может предъявить вам и другие варианты по мере их ухудшения.

Представьте себе, как будет складываться ваша жизнь, если будут реализованы варианты ухудшения развития событий. Проживите каждый из вариантов ухудшения событий. Представьте, что вы будете делать, как будут складываться ваши отношения с людьми и миром, какие мысли вас будут одолевать.

В конце каждого варианта мысленно скажите: «Господи! Если тебе угодно сделать мою жизнь такой, я приму ее без ропота и обиды. Видимо, за что-то я должен получить этот урок. Если он мне нужен, то я приму его с благодарностью. Но если можно, то я прошу сделать так, чтобы...» И указываете ваш самый первый и желательный вариант развития событий.

Точно так же проживите еще несколько вариантов ухудшения развития событий. В конце каждого варианта подтвердите, что вы примете его без гнева и осуждения, но просите не применять кару по отношению к вам.

В конце еще раз подтвердите, что вы не осуждаете нынешнюю ситуацию, а воспринимаете ее как урок, который заслужили своими мыслями и поступками. Вы благодарны за него, принимаете ситуацию как хорошую и просите, если возможно, улучшить ее желательным для вас образом [103, с. 139].

«Колода эмоций» (по А. Любимову). Эта игра для тех, кто хочет потренироваться управлять своими эмоциями (впрочем, ее можно использовать и для работы с более широким понятием — состояниями). Она весьма эффективна, и если поиграть в нее 1–2 месяца, то можно легко научиться управлять своими эмоциями, причем уже без помощи колоды...

Для игры нужно сделать «Колоду» из 16 карт (как минимум). Вы так же можете добавлять свои собственные состояния (здесь в тексте «эмоция» и «состояние» идут как синонимы). Например:

Бодрость.
Влюбленность.
Восторг.
Восхищение.
Грусть.
Интерес.
Ненависть.
Отрешенность.
Радость.
Раздражение.
Спокойствие.
Страх.
Творческий подъем.
Уверенность.
Удивление.
Юмор.

Порядок создания колоды

1. **Карточки.**

Подготовьте необходимое количество карточек из плотной бумаги (таких, чтобы можно было носить в кармане). Например: 6 на 9 см. Или сделайте их из обычной бумаги, а потом наклейте на игральные карты. Как вам будет удобнее.

2. **Область применения.**

Выберите состояние (эмоцию). Определите, в каких ситуациях это состояние будет вам полезно. (Злость может быть полезна в спорте, а ненависть — в драке на улице.)

3. **Доступ.**

Попробуйте максимально войти в это состояние, прочувствовать его. Желательно, чтобы это состояние было «чистое» — без примеси других состояний. А также важно, чтобы оно не было завязано на конкретную ситуацию — как бы состояние «само по себе» (хотя для того, чтобы его

вспомнить, можно в начале припоминать ситуацию, где у вас была эта эмоция). Доведите его до максимума, на который способны.

4. Символ.

Вверху карты нарисуйте символ, который у вас ассоциируется с этим состоянием. Это может быть нечто абстрактное, а может какой-то предмет или человек.

5. Название эмоции.

Под символом напишите (вернее даже нарисуйте) «имя» этого состояния: грусть, жалость, юмор...

6. Список слов.

Под названием напишите список из 6–8 слов, при помощи которых вы можете описать это состояние: тепло, расслабленность, ярко, бежать...

7. Колода.

Повторите шаги 2–6 для всех состояний. При необходимости сделайте и добавьте в колоду новые нужные вам карты.

Работа с колодой

Работают с колодой так. Вы тасуете ее и в произвольном порядке вытаскиваете карты. Делать это можно в любом месте и в любое время с условием, что вы там можете сосредоточиться на игре и это вам никак не повредит: в метро или автобусе, во время перерыва, дома. При этом играть при переходе через улицу настойчиво не рекомендуется, а при разговоре с начальником — просто не рекомендуется.

Дальше дается список тренировки навыков. Вы можете делать их последовательно, а можете тренировать их «параллельно» (только пока не надо делать это одновременно).

1. Закрепление состояния.

Сначала ваша задача, вытащив карту из колоды и глядя на нее, «помогать» себе максимально войти в это состояние. Обычно хватает для закрепления сделать это 3–5 раз.

2. Удержание состояния.

После того как вы научитесь входить в состояние, ваша задача научиться это состояние удерживать (сначала можно при этом некоторое время держать карту перед глазами). Определите для себя интервал времени (например 3 минуты) и тренируйтесь удерживать состояние все это время. После того как это начнет хорошо получаться добавьте еще минуту, потом еще... (Можно так — прибавляйте по минуте в 3–4 дня.) Максимум, до которого имеет смысл эта тренировка — 15 минут. (Можно усложнить работу — попробуйте удерживать нужные состояния в реальных «сложных» ситуациях.)

3. **Тонкие различия.**

После того как вы научитесь достаточно хорошо удерживать состояние (или одновременно с этой тренировкой) попробуйте определить нюансы этой эмоции — характерные ощущения, изменение дыхания, напряжение мышц и т. д.

4. **Управление интенсивностью.**

Научитесь не только вызывать состояние но и задавать его интенсивность. Можно создать себе шкалу (например от 0 до 10 по интенсивности) и «гонять» себя по ней. Для этого можно даже сделать себе вторую колоду с числами от 0 до 10 и вытаскивать по 2 карты: эмоцию и ее интенсивность.

Для тренировки интенсивности можно использовать «Шкалирование эмоции».

5. **Скорость перехода.**

Потренируйте скорость перехода от одного состояния к другому. То есть: вытащили карту, максимально вошли в состояние, вытаскиваете другую карту и переходите в новое состояние. В этой тренировке важно добиться максимальной скорости перехода от максимума одного состояния к максимуму другого. Можно даже замерять время (при этом время считается от «пика до пика»).

6. **Мысленное представление.**

Через некоторое время вы обнаружите, что для того, чтобы войти в состояние, достаточно просто вспомнить образ карты. Естественно, это можно потренировать: вы делаете то же самое, что и в 1-м пункте («закрепление состояния»), но карту вытягиваете мысленно.

7. **Полевые тренировки.**

После того как вы хорошо научитесь входить и удерживать состояния мысленно, начинайте тренировать переход из состояния в состояние в реальных ситуациях, причем не только в «нейтральных», но и в «сложных».

Карта эмоций. Это упражнение служит для того, чтобы вы внутренне определились с тем, какие именно переживания у вас к разным словам привязаны и дать некую «систему координат».

Это не означает, что любые эмоции можно разложить по этим двум координатам — эмоция штука гораздо более сложная. Но обычно контроля за этими двумя параметрами хватает для управления состоянием.

0. **Список эмоций.**

Составьте список десяти-пятнадцати эмоций (как «положительных», так и «отрицательных»).

1. **Уровень адреналина.**

Это «уровень эмоционального возбуждения». Грусть обычно по уровню адреналина меньше, чем огорчение, а восхищение больше спокойствия. Пусть шкала будет, например, от 0 до 20.

2. **Знак.**

Уровень «приятности» и «неприятности» переживания. Или уровень «комфортности» и «дискомфортности». Эмоции могут быть приблизительно одной интенсивности, но при этом одна будет неприятная, вторая нейтральная, третья комфортная. Знак тоже можно измерять в баллах: например от –5 до +5 (или от –10 до +10). Подберите себе подходящую шкалу.

При этом обратите внимание, что эмоция это скорее не точка в этих координатах, а область: одним и тем же словом мы называем целую группу состояний.

3. **Карта эмоций.**

Возьмите лист бумаги, нарисуйте на нем оси координат и обозначьте «области» эмоций (учтите, что некоторые области могут перекрывать друг друга). Желательно для каждой эмоции подобрать «свой» цвет.

4. **Описание эмоций.**

Распишите эмоции в терминах ощущений.

Качество	Как бы вы описали ощущения тела: дрожание, покалывание, тепло, холод, вибрация, расслабление, напряжение...
Интенсивность	Насколько сильно это ощущение?
Положение	Где находится это ощущение? Покажите рукой местоположение этого ощущения
Размер	Это ощущение имеет постоянный размер или расширяется (сжимается)?
Движение	Это ощущение двигается или статично? Это движение непрерывно или оно происходит волнами? Откуда это движение стартует? Каково направление его движения? Ощущение перемещается быстро или медленно? Есть ли рывки или это плавное движение?

Желательно разного знака и интенсивности. Например, **грусть:** легкая вибрация в лице и плечах, расслабление в плечах и руках, тепло в области солнечного сплетения, легкое жжение в области глаз; **спокойствие:** тянущее ощущение в затылке, расслабление в области пресса.

Старайтесь быть максимально точными и отмечайте даже слабые ощущения. Отметьте, если ощущения «передвигаются»: очень часто они за-

рождаются в одной области, потом как бы «перетекают» в другую, где мы их обычно и замечаем.

5. Критические различия.

Далее вам необходимо определить базовые критические различия в этих ощущениях (они довольно индивидуальны):

Для уровня адреналина.

Какие различия в ощущениях определяют «уровень адреналина». Это может быть частота вибрации: чем чаще, тем уровень адреналина выше; иногда встречается место: чем ниже, тем меньше уровень адреналина; иногда размер: чем большую площадь ощущение захватывает, тем уровень адреналина выше.

Для знака.

Как вы определяете, что это переживание приятное, а это дискомфортное?

Например: теплые ощущения «положительные», а холодные «отрицательные»; если выше солнечного сплетения, то «положительное», а ниже — «отрицательное»; ощущения, которые «распространяются», приятные, а которые «сжимаются» — неприятные и т. д.

Учтите, что скорее всего будет только одна субмодальность для каждого критерия и они будут подходить почти для всех переживаний.

Вопрос на засыпку?

Что происходит с эмоциями, если им поменять знак не меняя интенсивности?

Тренировка.

После того как вы определите критические субмодальности для интенсивности и знака, начинайте тренироваться управлять ими.

1. **Список эмоций.**

Создайте себе список эмоций, с которыми вы хотите поработать. Учтите, что управление неприятными эмоциями тоже стоит тренировать, хотя бы для того, чтобы из них научиться выходить. Для начала хватит 5–7.

2. **Управление.**

Берите эмоции по одной и меняйте уровень адреналина (до границ области). Аналогично для другого знака эмоции: доводите до максимума, потом до минимума (в границах области). 3–4 раза для каждой эмоции.

3. **Смена знака.**

Потренируйтесь менять знак эмоции без изменения уровня адреналина. 3–4 раза для каждой эмоции.

4. **Выход.**

Вызывайте эмоцию и уменьшайте уровень адреналина до нуля. 5–7 раз для каждой эмоции.

Аналогично для знака.

5. **Удержание состояния.**

Удерживайте нужный уровень интенсивности определенное заданное время. Начните с 3–5 минут и доведите до 15.

Аналогично для знака.

6. **Тренировка на местности.**

Начинайте тренировать управление эмоциями в конкретной ситуации. Все предыдущие упражнения попробуйте выполнять в реальных «сложных» ситуациях [92, с. 105–109].

Глава 8
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭМОЦИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Традиционно в психологии эмоциональная окрашенность мышления противопоставлялась объективности отражения окружающего мира. Считалось, что реалистическое мышление, результатом которого является правильное отражение действительности, должно быть свободно от эмоциональных процессов, поскольку им свойственно «затемнять» и искажать познание, стирать границы между желаемым и действительным. Это, конечно же, имеет место, однако решение о роли вопроса эмоций в познании нельзя сводить к частному случаю.

По мнению К. Юнга, эмоция — это источник сознания. Исключительно интеллектуальное понимание не может быть полным. Интеллект наилучшим образом функционирует в соединении с интуицией и чувством. Эмоции рассматриваются как важнейший фактор регуляции процессов познания, им приписывается мотивирующая роль. Вместе с тем вопросы эмоциональной саморегуляции мыслительной деятельности остаются наименее исследованными.

В отечественной науке единство аффективных и когнитивных процессов рассматривается без акцента на преобладании тех или других. Выготский предупреждал: «Мысль — не последняя инстанция. Сама мысль рождается не из другой мысли, а из мотивирующей сферы нашего сознания, которая охватывает наши влечения и потребности, наши интересы и побуждения, наши аффекты и эмоции. За мыслью стоит аффект и волевая тенденция. Только она может дать ответ на последнее „почему“ в анализе мышления» [25, с. 146]. По мнению Симонова, не следует принижать роль эмоциональных процессов в иерархии психических явлений: «Представление о сопереживании как о чем-то архаичном, грубом, приблизительном по сравнению с мышлением и, имея в виду его изощренную логику, право же несправедливо: вчувствоваться можно не менее глубо-

ко, чем вдуматься» [106, с. 8–9]. По утверждению Тихомирова, на основании того, что «иногда эмоциональное возбуждение на самом деле может привести к дезорганизации процесса решения задачи, нельзя делать общие выводы об исключительно дезорганизующем влиянии эмоций на мышление» [110, с. 382].

Многие люди не могут добиться эмоциональной вовлеченности в творческую проблему. Чтобы сбалансировать участие эмоций и интеллекта в творческом процессе, время от времени останавливайтесь и спрашивайте себя: а) какие чувства вызывает во мне творческая работа, которой я занимаюсь? б) о чем я думаю? Эта методика поможет развить как рациональную, так и эмоциональную сторону творчества, создаст баланс между мыслью и чувством [54, с. 18].

В настоящее время установлено, что связь между эмоцией и когнитивным процессом можно охарактеризовать как динамическую и реципрокную: как эмоция может активировать когнитивный процесс, так и наоборот. «Динамическое значение эмоционального процесса может быть вообще двояким: эмоциональный процесс может повышать тонус, энергию психической деятельности и может снижать, тормозить его», — отмечает Рубинштейн [97, с. 563]. При определенных условиях эмоциональные переживания могут служить фасилитаторами или ингибиторами мыслительной деятельности. В качестве этих условий, на наш взгляд, могут рассматриваться, во-первых, интенсивность эмоции, во-вторых, личностные характеристики испытывающего ее человека, например его волевые качества и направленность личности. Такие полярные эмоции, как радость и горе, могут быть и фасилитаторами, и ингибиторами мыслительной деятельности у разных людей. Приведем примеры фасилитирующей роли второй эмоции: «Горе должно высекать искры, а не источать сырость» (А. Мердок, «Черный принц») и ингибирующей роли первой: «Когда тебе очень и очень хорошо, это значит, что ты невнимателен» (П. С. Таранов, «Методы 100% победы»). Очевидно, что отрицательные эмоции могут стимулировать творческую активность с целью найти в ней утешение, уйти от страдания.

Влияние эмоционального переживания на процесс мыслительной деятельности может быть и не столь однозначным. Существует возможность того, что положительный эффект эмоционального процесса при повышении своей интенсивности может перейти в

свою противоположность и дать дезорганизующий эффект при чрезмерном усилении эмоционального возбуждения. Так, средний уровень тревожности стимулирует мыслительную деятельность, в то время как высокий — ее дезорганизует. Иногда один из противоположных аффектов прямо обусловлен другим: повышая активность в одном направлении, эмоция может снижать ее, дезорганизуя умственную деятельность в другом направлении. Представим себе студентку психологического факультета, охваченную гневом по поводу измены любимого человека: вся ее умственная активность подчинена «переработке» обиды или обдумыванию способов мести, в то же время она не может извлечь из памяти необходимые в этой ситуации стратегии совладания, для того чтобы сосредоточиться на написании курсовой работы.

Эмоции влияют на когнитивную переработку информации различным образом: в одновременной зависимости от знака эмоции и от требований к деятельности. «Если задача обращается к внимательности или к тщательности, исполнение выигрывает от негативных настроений. Если задача формулируется в терминах удовольствия, более вероятно, что ее выполнению помогут позитивно-аффективные состояния» [119, с. 185]. Иными словами, отрицательные эмоции усиливают установку на восприятие деталей, в то время как положительные — на глобальность. В зависимости от настроения, в котором человек обращается к той или иной проблематике, он может прийти к различным выводам и оценкам. Обработка информации «происходит в момент эмоциональной ситуации, переживаемой человеком. Эмоции образуют некое пространство, внутри которого происходят мыслительные процессы и процессы принятия решений» [51, с. 69].

Чувство удовольствия от изучения нового — хороший актив для креативности. Если вы слишком серьезны по натуре или у вас тяжелые времена, ищите людей, которые не принимают жизнь столь же серьезно, как вы, и поучитесь у них. Возможно, вы избегаете людей, которые в серьезных ситуациях устраивают клоунаду и ведут себя глупо. Но это как раз те, кто вам, серьезному человеку, нужен для проведения основательного мозгового штурма [54, с. 34].

* * *

Представьте: вам выдают белую свечу, коробок с канцелярскими кнопками и спички. Ваша задача — укрепить свечу на стене таким образом,

чтобы воск не падал на пол. Когда испытуемым предлагали выполнить эту задачу после определенного воздействия на эмоции, получались удивительные результаты. Одной группе перед выполнением задания показывали комедию, а другой — более серьезный фильм. Удачное решение нашли 75% испытуемых из первой группы и лишь 13% из второй.

Между тем это простая задача. Нужно прикрепить к стене коробку от кнопок теми же самыми кнопками, чтобы она послужила подставкой для свечи. Затем вы зажигаете свечу — и коробка прекрасно собирает капающий воск.

* * *

Элис Айзен, психолог Корнельского университета, раздавала в ходе эксперимента врачам и студентам-медикам небольшие подарки. Диагнозы, поставленные после этого участниками эксперимента, устанавливались в более короткий срок и оказались более точными, чем диагнозы их коллег, не получивших подарков, а медицинские рекомендации — разнообразнее и полезнее. Айзен объясняет это следующим образом: даже пустяковый сувенир способен поднять нам настроение. А в хорошем настроении люди становятся добрее, охотнее приходят на помощь и даже склонны принимать более творческие решения.

Нельзя сказать, что фасилитирующее или ингибирующее действие определенно зависит от знака эмоции. Например, хорошее настроение приводит к игнорированию деталей, в то время как плохое — способствует их скрупулезному анализу. Вдохновению могут способствовать и положительные, и отрицательные эмоции.

Поиск адекватного решения совершается быстрее и точнее при эффективном влиянии эмоций. Механизм этого описывает В. Л. Марищук: «При оптимальных индукционных отношениях они (мыслительные операции. — *И. А.*) выражаются в формировании некоторых интегративных потенциалов на энергии… очагов возбуждения, отражающих накопление знания в следах памяти и соответствующие суждения как адекватные решения. Все это происходит быстрее и точнее при эффективном влиянии эмоций» [74, с. 27]. Интенсивные эмоции, вне зависимости от знака, препятствуют выбору правильного решения: «По закону отрицательной индукции случайные очаги возбуждения, из-за сильных эмоций ставшие доминантными, и стали действовать по законам доминанты, начинают гасить электропотенциалы над следами памяти и правильными решениями» [74, с. 27]. Вследствие этого человек не

воспринимает контраргументы, и ему кажется, что он, безусловно, прав.

Остановимся на фасилитирующей роли эмоций в процессе мыслительной деятельности. Одним из первых в западной психологии на мотивирующую роль эмоций указал Р. У. Липер. Он предположил, что эмоции являются первоначальными мотивирующими факторами, поскольку эмоциональные процессы позволяют побуждать активность (в том числе и мыслительную. — *И. А.*), поддерживать ее и управлять ею. Действительно, слово «эмоция» произошло от латинского глагола «emovare», что означает «двигаться». Эмоция — это средство, с помощью которого взаимодействуют тело и разум, они постоянно изменяются и «перемещаются»: e-motion (э-моция). Так, если человек полностью функционален и благополучен, эмоции позитивны, если нет — они «перемещаются» к негативному полюсу. Прямое указание на мотивирующее значение эмоций содержится в определении, предложенном К. Изардом: «Эмоция — это нечто, что переживается как чувство (feeling), которое *мотивирует* (курсив мой. — *И. А.*), организует и направляет восприятие, *мышление* и действия» [48, с. 27].

Карта желаемых чувств

Составьте карту желаемых чувств, которые вам хотелось бы пережить в ближайшее время. В каких ситуациях можно пережить названные вами чувства? Что их может пробудить? Запишите. Не исключайте того, что кажется сейчас идеальным. А сейчас попробуйте определить свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» [96, с. 133].

Техника конструирования эмоциональных переживаний

Вспомните эмоциональное переживание в прошлом, которое до сих пор вызывает чувство неудовлетворенности. Что являлось причиной? Какие-либо ваши действия, чувства? Задайте себе вопросы: «Что это было?», «Что я хотел?»

Подумайте о том, как вам хотелось бы себя вести. Найдите приемлемый вариант. Поведение должно вас устраивать, а также приниматься другими действующими лицами, если таковые имеются.

Попробуйте представить, угадать, придумать, вспомнить из своего опыта эмоцию, необходимую для нового, устраивающего вас поведения. Какая эмоция будет лучшим образом сопровождать новое поведение? Представьте себе это состояние, соединив поведение с эмоцией.

Определив эмоциональное состояние, которое может быть полезным в контексте нового поведения, представьте подобную ситуацию в будущем. Представляя выбранную эмоцию, подумайте, как она будет влиять на переживания и поведение, устроит ли вас такое состояние. Помните также, что необходимо представить реакции других людей на ваше новое поведение и эмоциональное состояние. Если вас что-то не устроит, вернитесь к третьему этапу и найдите другую, более подходящую эмоцию.

Если найденная эмоция помогла вам достичь желаемых результатов в определенном контексте, то потренируйтесь вызвать ее несколько раз, чтобы быть уверенным в возможности доступа к желаемому состоянию [92, с. 118].

Мотивирующую связь между эмоцией и мыслью характеризует предложенное Изардом понятие «аффективно-когнитивная структура». Это «комбинация драйва и когнитивного процесса или комбинация драйва, эмоции и когнитивного процесса» [48, с. 28], которая складывается при регулярном возникновении определенной эмоции в ответ на определенный образ. Например, чувство уныния, печаль могут подтолкнуть человека к мысли, что он должен каким-то образом утешить себя. Аффективно-когнитивная структура может быть различной степени сложности. В более сложном варианте она может проявляться как ценность, цель или идеал, а комплекс таких структур может лечь в основу мировоззрения или идеологии. Мотивационный механизм аффективно-когнитивной структуры, по мнению Изарда, кроется в ее аффективной составляющей: в драйве, эмоции или сочетании того и другого.

О. К. Тихомиров отмечал, что «положение об эмоциональной регуляции деятельности полностью применимо и к изучению мыслительной деятельности» [110, с. 380]. В исследованиях ученого показано, что творческий процесс невозможен без эмоциональной активации. Представители школы О. К. Тихомирова указали на существование двух феноменов, связанных с взаимодействием эмоциональных и интеллектуальных процессов, таких как «эмоциональное обнаружение решения» и «эмоциональное обнаружение проблемы».

Выявлено, что в структуре творческой деятельности эмоции могут выполнять регулирующие и эвристические функции. Эмпирические результаты позволили Тихомирову выдвинуть предположение, что эмоциональное предвосхищение выступает как первоначальная стадия формирования будущей осознанной цели. С его помощью выделяется определенная область поиска, в которой далее происходит логический анализ. Это означает, что эмоции служат нахождению приблизительной области, в которой может оказаться решение задачи. Иными словами, объект «сканирует» общее пространство возможных решений задачи для того, чтобы найти в нем «перспективные» области. По словам П. А. Анохина, эмоциональные переживания являются своеобразным «пеленгом, который или прекращает поиски, или вновь и вновь организует их [7, с. 273].

Люди, считающие себя удачливыми, часто на самом деле достигают успеха. Это похоже на самоисполняющееся пророчество. В исследовании Р. Уайзмена участников просили просматривать газету и считать количество фотографий. Удачливым людям хватало для этого нескольких секунд, в то время как неудачникам требовалось около двух минут, потому что они не замечали объявления, которое занимало полстраницы: «Кончай считать — в газете 43 фотографии!» Уайзмен пробовал помещать различные тексты. Так, в одной из газет было написано: «Перестань считать, скажи экспериментатору, что ты это видел, и выиграй 250 долларов!» И снова надпись замечали именно «везунчики».

Удачливые люди лучше видят потенциальные возможности, принимают решения, прислушиваясь к своей интуиции, а если что-то идет не так, они рассматривают это как исключение.

Очевидно, что успехи и неудачи во многом зависят от настроя, то есть от нашего отношения к поставленной цели. Как создать необходимый настрой?

Немецкие ученые Х. Вайсбах и У. Дакс предлагают технику, которую они назвали «тройным прыжком к поиску стимула». Она включает три стадии (мы их уточнили).

Стадия 1: фактическое состояние. Составьте баланс текущего состояния.

Как я себя чувствую в настоящий момент? Каковы причины моих чувств?

В чем заключается задача? Что я должен делать?

Сколько времени и сил есть в моем распоряжении?

Стадия 2: желательное состояние. Представьте себе идеальный результат.

Сформулируйте максимально энергично, чего бы вы хотели!

Представьте наглядно или опишите словесно вашу мечту.

Представьте, что ваша цель уже достигнута. Какие чувства вы переживаете сейчас?

Стадия 3: требуемое состояние. Определите поставленную цель.

Как должен выглядеть реалистичный результат?

Как можно получить больше удовольствия при решении этой задачи?

По каким признакам я узнаю, что моя цель будет достигнута?

Какие действия я могу предпринять, чтобы создать себе настроение, облегчающее мою деятельность?

Роль эмоций в процессе постановки задачи отражают результаты следующего эксперимента. Испытуемым предлагались художественные тексты, включающие нелепые утверждения (например, описывалось путешествие по реке, которая поднималась в гору). Требовалось прочесть текст и выполнить различные задания, не связанные с поиском противоречий (найти ошибки, запомнить текст как можно лучше). В опыте регистрировались психофизиологические показатели в момент первоначального чтения и последующего пересказа текста. У части испытуемых, которые сознательно не ставили задачу выявить противоречия и сформулировать их словесно, отмечалось изменение сопротивления кожи в тот момент, когда они читали спорный фрагмент текста. У другой части испытуемых не наблюдалось ни словесного выражения противоречий, ни обнаружения их на эмоциональном уровне. Когда перед испытуемыми специально поставили задачу найти противоречия в тексте, то частота их обнаружения была выше у тех из них, которые ранее демонстрировали непосредственные эмоциональные реакции на противоречивые места. Таким образом, было обнаружено, что эмоциональная реакция на противоречие подготавливает появление новых мыслительных процессов, ведущих к его выявлению.

Эмоции способны стимулировать творческий процесс. По мнению Шадрикова, именно эмоция «находится у истоков великих творений искусства, литературы, науки и цивилизации в целом. Эмоция побуждает ум к новым начинаниям, а волю — к упорству»

[121, с. 85]. Как отмечает А. Бергсон, «существуют эмоции, порождающие мысль; и изобретение, хотя оно и принадлежит к явлениям интеллектуального порядка, может иметь своей составляющей сферу чувств… Эмоция — это потрясение души» [10, с. 44–45]. В этом случае эмоция по отношению к последующим состояниям выступает не как следствие, а как причина. «Эта эмоция может порождать новые идеи. Она суперинтеллектуальна» [121, с. 86].

Начальный этап творчества, как правило, связан с нарастанием внутреннего психического напряжения. Л. А. Китаев-Смык выделяет три вида эмоциональных состояний, «запускающих» процесс творчества. Первый проявляется как душевные муки либо приступы отчаяния из-за якобы бесплодного напряжения в поисках творческих достижений. Продукт творчества еще не воплощен в произведение, он «тихо барахтается в тине *сердца*» и вызревает там. Тем не менее *«кипятя разум»*, предтворчество неуклонно ведет человека к цели. В результате многолетних исследований Китаев-Смык обнаружил, что «развитие стрессовых трансформаций мышления может привести… к возникновению инсайтных форм мышления». В этом случае «переход от дискурсивно-логического к инсайтному мышлению часто опосредуется стадией мыслительной растерянности, эмоциональной подавленности, иногда переживаниями горя, безвыходности и т. п., что можно рассматривать как стадию псевдоухода от решения стрессогенной проблемы. Такая стадия, как правило, необходима для возникновения мыслительного озарения, инсайтного решения задачи, казавшейся неразрешимой» [56, с. 75]. Второй вид предтворчества («пустота» в мыслях и чувствах) может расцениваться как проявление стрессовой психической релаксации, которая, снимая эмоциональные нагрузки, готовит мышление к продуктивному творчеству. Третий вид проявляется как эустресс, который поднимает эмоциональное напряжение автора до уровня, необходимого для начала творческого процесса. В этом случае безотчетная радость, легкость и беспечность буквально несут творца к началу акта созидания.

Своеобразная самонастройка интенсивности эмоций является стимулом к началу мыслительной деятельности. Подобный акт саморегуляции, по нашему мнению, может быть как непроизвольным («вдруг снизошло вдохновение»), так и произвольным. Не случайно известно множество причуд, магических действий, при помощи которых творческие личности настраивали себя на творчество, создавая определенное эмоциональное состояние. Так, известно,

что писатель Владимир Короткевич, приступая к работе, всегда надевал вышитую белорусскую «кашулю» (рубашку). Виктор Гюго брал в руки воронье перо (гусиными ему творить не удавалось) и всегда садился за один и тот же маленький столик (за которым он написал свое первое удачное произведение).

Согласно полученным эмпирическим данным психические состояния, сопровождающие творческую деятельность (вдохновение, озарение и т. п.), могут передаваться от одного члена группы к другому путем срабатывания механизма «трансляции творческого эмоционального фона». Подобная взаимная «эмоциональная стимуляция» положительно влияет на активизацию творческого потенциала участников группы, а также на их желание мыслить и действовать нестандартно.

Влияние эмоций на социальное мышление и поведение также неоднозначно. При этом аффект может влиять не только на содержание мышления, но и на его процесс, т. е. на то, как люди думают и как они оценивают социальную информацию. В настоящее время установлено, что следствия аффекта для обработки информации могут лучше всего быть поняты в терминах фундаментальной ассимиляции и аккомодации (в терминологии Ж. Пиаже). Аккомодация требует сосредоточения на требованиях внешнего мира. При ассимиляции индивид, реагируя на ситуацию, полагается на укоренившиеся внутренние схемы и способы действий. Соответственно, положительный аффект должен вызывать более ассимилятивный, основанный на схеме, последовательный стиль обработки информации, в то время как отрицательный аффект вызывает в большей мере аккомодативную, противоречивую, основанную на внешних событиях стратегию.

Влияние эмоций на социальное поведение зависит как от особенностей задачи и ситуации, так и от используемой стратегии обработки информации. «Вливание аффекта» оказывается большим, когда для решения сложных, трудоемких или новых задач требуется более экстенсивная обработка информации. При этом влияние эмоций на мышление наиболее заметно при выборе эвристической стратегии обработки информации (в том случае, когда человек ориентируется на свои чувства, чтобы сформулировать ответ) или при выборе самостоятельной стратегии, требующей от индивида отбора, кодирования и интерпретации новой информации, а также ее соотнесения с хранящимися в памяти знаниями. Самостоятельная обработка информации представляет собой открытую конструк-

тивную стратегию, благодаря которой аффект открывает доступ к соответствующим мыслям, идеям, воспоминаниям, интерпретациям и способствует их использованию. Чем больше человек нуждается в использовании хранящихся в памяти идей и интерпретаций для формирования собственного отклика, тем более вероятно, что на исход окажет влияние аффективно заряженная информация. Подобный эффект наблюдается в том случае, когда люди высказывают суждения о собственных отношениях с близкими.

Аффект может оказывать влияние и на выбор стратегии обработки информации. Обнаружено, что бдительность, постоянное внимание к деталям внешнего стимула, вызываемые плохим настроением, способствуют уменьшению или вообще упразднению таких ошибок суждений, как фундаментальная ошибка атрибуции. Положительные эмоции часто приводят к схематическому, непоследовательному, эвристическому стилю обработки информации. Иными словами, существует возможность того, что схематическое восприятие «единства» между действующим лицом и действием, приводящее к фундаментальной ошибке атрибуции, провоцируется положительным аффектом и редуцируется отрицательным.

В ситуации спонтанного взаимодействия при использовании открытой, конструктивной стратегии положительный аффект приводит к извлечению более позитивной информации и к более уверенному, оптимистическому поведению, в то время как негативный аффект вызывает негативные воспоминания и способствует необщительному, оборонительному или враждебному поведению.

При всей сложности процессов принятия решений лишь незначительная их часть остается сознательной, причем и она «находится под выраженным аффективным влиянием, внешним по отношению к сознающему «Я». Ярким примером этого служит обнаруженный Канеманом и Амосом Тверски *эффект эмоционального обрамления* процессов принятия решений *(framing effect)*. Незначительная переформулировка задачи, меняющая эмоциональный контекст условий, способствует тому, что при сохранении формальной структуры задача начинает решаться иначе. В положительном контексте испытуемые готовы быстро зафиксировать выигрыш; в отрицательном — они упорно стремятся избежать проигрыша, при этом рискуя более серьезными потерями. Этот психологический феномен находит подтверждение в работах по поведенческой экономике, анализирующих реальное поведение инвесторов на финансовых рынках. Неожиданной эксперимен-

тальной проверкой для него оказались теракты в США 11 сентября 2001 года. Сразу после этих событий эффект эмоционального обрамления временно перестал наблюдаться: даже при положительной формулировке условий испытуемые решали задачу выбора по отрицательному сценарию. Это связано с тем, что перед лицом глобальной угрозы локальные манипуляции эмоционального фона оказались неэффективными.

Сила влияния эмоций на мышление во многом зависит от индивидуальных особенностей. Например, установлено, что люди, отличающиеся макиавеллизмом, и те, кто очень нуждается в одобрении, менее подвержены влиянию настроения, чем те, кто отличается низкими показателями приведенных выше характеристик. Создается впечатление, что и те и другие принимают решение о том, что будут делать, еще до начала переговоров, тем самым ограничивая возможность открытой обработки информации и случайного вливания аффекта. Лица с низкими баллами по показателю «открытость чувству» также имеют меньшую вероятность оказаться под влиянием аффекта в процессе реагирования на социальную информацию, нежели люди с высокими баллами.

Влияние аффекта опосредовано уровнем тревожности личности. Так, лица с низким уровнем тревожности реагируют на аутгруппу[1] в соответствии с собственным плохим настроением — негативно. В то же время «высокотревожные» индивиды обнаруживают противоположные реакции, соответствующие их большей чувствительности к аверсивному аффекту, и склонность к мотивированной стратегии обработки информации с целью устранения негативизма.

Чувство тревоги воздействует на то, как мы воспринимаем окружающих и как относимся к ним. В состоянии тревоги мы настроены к чужакам не враждебно, но чувствуем к ним некую тягу [124, с. 134]. Возможно, это свойство тревоги и беспокойства частично объясняет странную заботу, которую проявляют заложники по отношению к тем, кто их захватил. Связь состояния тревожности и влечения кажется странной, но она имеет свою логику. Возможно, она помогала нашим предкам во время опасности объединять свои силы.

---

[1] Аутгруппа — группа людей, по отношению к которой индивид не ощущает чувства идентичности или принадлежности. Члены такой группы видятся индивиду как «не мы», или «чужие».

Тревожные субъекты, независимо от источника происхождения их тревоги, эмоциональны. В то же время «…у эмоциональных субъектов независимо от того, обусловлена их эмоциональность конституцией или трудными экспериментальными условиями, отмечается высокая энергетическая мобилизация, с трудом поддающаяся контролю и порождающая часто эмоциональные реакции, тогда как у субъектов неэмоциональных или менее эмоциональных наблюдаются лишь приспособительные реакции» [113, с. 181]. Проблема, по нашему мнению, состоит в том, как направить мощный поток эмоциональной энергии тревожного субъекта в конструктивное русло — «эмоционального мышления», но не «эмоциональной глупости».

Возникает вопрос о возможности управления аффектом с целью конструктивного влияния на мышление. Есть основание предполагать, что самостоятельная и мотивированная стратегии обработки информации могут стимулировать взаимно компенсирующие когнитивные стратегии, которые совместно рождают динамичную, самонастраивающуюся систему управления настроением. Существующее настроение ведет к вливанию аффекта до тех пор, пока не достигается пороговое значение негативности. В этот момент люди автоматически переключаются на мотивированный контроль настроения и неконгруэнтные с настроением отклики. Благодаря существованию гомеостатического механизма управления настроением, способствующего спонтанному переключению с самостоятельной стратегии обработки информации (вливания аффекта) на мотивированную (контроль аффекта), у нормальных испытуемых чрезвычайное влияние настроения на мышление и суждения является относительно кратковременным и спонтанно обращается вспять. При этом лица с высоким уровнем самоуважения более эффективно управляют своими настроениями.

Существует и другая точка зрения, не столько отрицающая мотивирующую силу эмоций, сколько уточняющая ее происхождение. Симонов отмечал, что мотивирующей функцией обладают не эмоции, а стоящие за ними потребности: «…самостоятельная ценность эмоций, их способность мотивировать поведение в любом случае оказывается иллюзией» [106, с. 67]. Тезис о способности эмоций мотивировать поведение «уводит исследователя от необходимости анализа того, что прячется за эмоциями… — от анализа сферы потребностей и мотивов» [106, с. 68]. Эмоции рассматриваются Симоновым как вторичный продукт скрывающихся за ними

потребностей. В свою очередь, Е. Д. Хомская также отмечает, что эмоции зависят от потребностей, «становятся как бы их «внутренним зеркалом» [117, с. 52]. Предельно лаконично подобные представления отражены в формулировке Рубинштейна, определяющей эмоции как субъективную форму существования потребностей (мотивации). Иными словами, являясь субъективной формой существования мотивации, эмоции представляют собой итоговую форму ее существования.

Описывая механизм эмоциональной самомотивации, Шадриков достаточно подробно останавливается на взаимосвязи эмоций и мотивации. Известно, что стимулирование всей психической деятельности обеспечивается ретикулярной формацией, которая находится под воздействием эмоций. По мнению ученого, в целом имеет место такая «системная картина»: мотивация побуждает к деятельности; стрессоры, связанные с достижением цели деятельности, порождают определенные эмоции; эмоции воздействуют на ретикулярную формацию, которая обеспечивает активацию структур головного мозга, в том числе реализующих когнитивные процессы. Поэтому не следует отрицать роль эмоций в качестве если не первичного, то, по крайней мере, вторичного мотивирующего фактора.

Особенно ярко мотивирующее действие эмоций проявляется в социальных ситуациях нравственного выбора. Действие ума, особенно в социальном поведении, мотивируется и контролируется моралью. Мораль и совесть, в свою очередь, взаимосвязаны с эмоциями. В этом случае эмоции по отношению к умственным действиям выступают не как следствие, а как причина: эмоции могут порождать новые идеи.

Таким образом, согласно данным эмпирических исследований и клинических экспериментов, осуществление эффективного или удовлетворительного процесса принятия решения невозможно, если мысль лишена эмоционального подкрепления. При этом следует объективно оценивать роль эмоций в процессе интеллектуальной деятельности, поскольку, по мнению И. Васильева, в настоящее время «недооценка роли эмоций в познании сменилась прямо противоположной позицией — переоценкой этой роли» [20, с. 58].

Исходя из сказанного выше, можно предположить наличие в структуре эмоционального интеллекта эмоций, «самомотивирующих» когнитивную деятельность, связанную с эмоциональной сферой, точнее, с распознаванием, выражением, пониманием эмоций.

Умеют ли студенты вызывать эмоции, фасилитирующие учебную деятельность?

Целью нашего исследования являлось установить, насколько лица юношеского возраста (студенты) осведомлены об эмоциях, способствующих фасилитации умственной деятельности, способны ли они произвольно вызвать подобные эмоции. В соответствии с этим мы провели опрос, в котором участвовали студенты третьего курса финансово-экономического факультета Полоцкого государственного университета (всего 96 человек, 83 девушки, 13 юношей).

В ответах на первый вопрос: «Какие эмоции, по вашему мнению, способствуют интеллектуальной деятельности?» 68% от общего числа ответов составляют положительные эмоциональные переживания (среди них 59% — так называемые интеллектуальные чувства), 23% — отрицательные эмоции и 9% — недифференцированные эмоциональные состояния (волнение, переживание). Среди положительных эмоциональных состояний наиболее часто встречаются интерес (21% от общего числа ответов), любознательность (9%), радость (9%) и спокойствие (6%), среди отрицательных — страх (11%). Отвечая на второй вопрос: «Какие эмоции, с вашей точки зрения, способствуют вдохновению?», студенты приводят положительные эмоции (85% от общего количества ответов), отрицательные (13%) и амбивалентные переживания (2%). Среди положительных эмоциональных состояний преобладают радость (27%), любовь/влюбленность (21%) и счастье (8%); среди отрицательных — грусть (4%). На вопрос «Можете ли вы произвольно вызвать определенные эмоции, которые повышают эффективность вашей учебной деятельности?» получено 56% утвердительных ответов, 32% отрицательных и 12% неопределенных («не всегда»). На вопрос «Какие это эмоции: положительные или отрицательные? Какие конкретно?» 80% от общего числа ответов составили положительные эмоции (чаще всего это «хорошее настроение» (41%), интерес (17%), радость (11%)). По мнению студентки, «познание и негатив — не очень хорошее сочетание». Однако 20% от общего количества ответов составляют отрицательные эмоции. Респондент поясняет это следующим образом: «Если предмет интересен, то нас стимулируют к его изучению положительные эмоции. Однако часто мы учим не те предметы, которые интересны. И тогда, чтобы подготовиться к экзамену, приходится вызывать отрицательные эмоции, например боязнь плохой сдачи». Отвечая на

вопрос: «Каким образом вы вызываете необходимые вам эмоции? Какие действия для этого предпринимаете?» студенты указывают, что они чаще всего прибегают к воспоминаниям о чем-то положительном или о сходных ситуациях (14% от общего количества ответов), общаются с друзьями или с любимым человеком (12%), используют самовнушение (например, «Все будет хорошо», «Я смогу это сделать») (11%), пытаются найти в предмете что-то интересное или полезное для себя («пытаюсь найти то, что я могу рассказать кому-нибудь еще», «думаю, для чего мне это надо») (11%), думают о результате и его приятных или неприятных последствиях (10%), слушают музыку (10%), думают о будущем (например, «о блестящей карьере и успешном бизнесе») (5%), используют волевую регуляцию («настраиваю себя на рабочий лад», «заставляю») (11%).

Таким образом, продуктивной интеллектуальной деятельности студентов содействуют, в первую очередь, положительные эмоции: интерес, любознательность, радость и спокойствие. Вдохновению у лиц юношеского возраста способствуют радость и грусть, а также чувства любви/влюбленности, счастья. При этом преподавателю следует иметь в виду, что если его предмет неинтересен для обучаемых, то студенты стимулируют себя к его изучению, вызывая отрицательные эмоции, в частности страх.

Более половины испытуемых, по результатам нашего исследования, могут вызывать эмоции, способствующие фасилитации их познавательной деятельности. С целью эмоциональной саморегуляции ими используются воспоминания, общение с близкими людьми, самовнушение, поиск в содержании дисциплины чего-либо интересного или полезного для себя, представления о результате деятельности и его последствиях, слушание музыки, размышления о будущем, волевые действия. Значительная часть студентов нуждается в целенаправленном обучении способам эмоциональной саморегуляции, которое способствовало бы повышению эффективности их познавательной деятельности [5, с. 27–30].

Как вызвать состояния уверенности, невозмутимости, веселья (Л. Кэмерон-Бэндлер, М. Лебо)

Уверенность

Примите позу уверенного в себе человека.

Вспомните случаи, когда вы чувствовали себя уверенно и соответственно поступали.

Поговорите с собой, убедите себя, что вы великий человек, напомните себе, что вы в себе цените.

Представьте, что вы занимаетесь чем-то сногсшибательным: взбираетесь на гору, управляете самолетом.

Выделите в ситуации нечто, в отношении чего вы испытываете уверенность.

Почувствуйте свой позвоночник и ощутите, что он превратился в стальной прут.

Определите для себя ясный исход подразумеваемой ситуации.

Вспомните любимую мелодию из тех, которые наполняют вас уверенностью.

Подумайте о людях, вселяющих в вас уверенность, и представьте, что они, уменьшившись, расселись у вас на плече и говорят вам на ухо.

Невозмутимость

Представьте себе спокойную, тихую воду.

Представьте, что вы находитесь в японском саду.

Глубоко вдохните, закройте глаза и устройтесь поудобнее.

Прислушайтесь к медленной, успокаивающей, гармоничной музыке, звучащей у вас в голове.

Сомкните кисти рук и подумайте о гармоничном единстве.

Медленно сосчитайте до 10.

Спросите себя, на какие вопросы вам по-настоящему хочется получить ответ, — особенно на те, которые имеют отношение к происходящему вокруг вас в настоящий момент.

Задайте вопросы типа: «Как вы это делаете?» и «Как это работает?»

Измените положение тела так, чтобы оно более подавалось вперед, больше настраивалось на ту или иную деятельность.

Подумайте о получении ответов на вопросы без того, чтобы задавать последние вслух.

Ищите ответы в событиях, происходящих вокруг.

Веселье

Представьте, что вы обладаете сверхъестественными способностями, но не обращаете их на простых смертных.

Представьте себе какую-нибудь возмутительную грубость, но не озвучивайте ее.

Сочините каламбуры, держите их при себе или произнесите вслух.

Ищите двусмысленность в словах окружающих.

Представьте себе ту же ситуацию в иных временны́х рамках — десятью годами раньше или позже.

Представьте себе, что сделал бы в этой ситуации ваш любимый комический актер [92, с. 123–125].

Спокойное присутствие

Попробуйте посмотреть на событие или ситуацию со стороны, как зритель, который смотрит фильм. Просто присутствуйте. Не оценивайте, не переживайте, а наблюдайте. Пусть при этом тело будет расслаблено. Обратите внимание на мышцы лица — они должны быть расслаблены, дыхание сохраняйте ровное, медленное. Спокойное присутствие — состояние, при котором сочетается физическая расслабленность и позиция отстраненного наблюдателя. В таком состоянии легко удерживать эмоциональную безмятежность. Полезно ежедневно хотя бы пять минут тренировать спокойное присутствие. Начните с легкого упражнения: просто смотрите на дерево, воду, огонь. Пусть тело запоминает это спокойное состояние. Потом можно попробовать спокойное присутствие, если на вас кричат. Шум листвы или звуковые волны от человека — какая разница, если вы решили быть спокойным. Однако помните о том, что некоторых людей ваша эмоциональная неуязвимость может довести до белого каления [92, с. 131].

Таким образом, каждый из структурных компонентов эмоционального интеллекта: различение (идентификация) и выражение эмоций; ассимиляция эмоций в мышлении (использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности), или фасилитация мышления; понимание (осмысление) эмоций; осознанная регуляция эмоций, вносит существенный вклад в его целостное функционирование и определенным образом влияет на адаптивность и эффективность жизнедеятельности человека. Развивая эти компоненты эмоционального интеллекта, мы совершенствуем деятельность наших когнитивных и аффективных процессов.

Заключение

Разве можем мы полагаться на что-то изменчивое: на внезапные порывы ветра, на редкие капли дождя, на обманувшее нас вопреки прогнозу синоптиков солнце? А на чувства мы можем полагаться?

Большинство людей считает, что нет. Для многих чувства, которые выдают склонности и слабости человека, это то же самое, что «нижнее белье» [69, с. 17]. Показаться на людях в нижнем белье стыдно, поэтому о чувствах стараются не сообщать и не спрашивать. Другие люди, по мнению Лэнгле, относятся к чувствам как к «камешку в туфле» [69, с. 17] — как к внутреннему переживанию, возникающему в результате влияния извне. Они стремятся освободиться от чувств, которые их тяготят точно так же, как и любое непрошенное вмешательство. Свои чувства они «канализируют», выплескивая их на своих близких и, в первую очередь, — на детей. Так в будущее летит заряд агрессии, враждебности, ненависти. И немногие думают о том, что он вернется и ударит бумерангом.

Неудивительно, что люди не знают, что делать с чувствами. Они не знают, как их привлечь, и не знают, как удержать. Люди говорят: «Любовь пришла» или: «Любовь ушла», как будто это чувство от них совершенно не зависит. Они не понимают, что чувствовать нужно учиться. И это не менее важно, чем приобретать знания, умения и навыки в области профессиональной деятельности. «Надо учиться любить, — писал Ф. Ницше. — Так обстоит у нас и с музыкой: сначала нужно вообще научиться слушать какую-нибудь фигурацию и мелодию, выслушивать, различать, изолировать и ограничивать ее как некую довлеющую себе жизнь; затем требуется стремление и воля выдержать ее и, несмотря на ее необычность, выработать терпение к формам ее проявления и выражения, отзывчивость ко всему диковинному в ней, — наконец, наступает мгновение, когда мы к ней привыкаем, когда мы ждем ее, когда мы предчувствуем, что нам ее недоставало; и вот она все больше и больше распространяет свой нажим и очарование и не останавливается до тех пор, покуда мы не станем ее смиренными и восхищенными поклонниками, которым и не нужно от мира ничего большего, кроме нее и только нее. — Так, впрочем, обстоит у нас не только с музыкой: именно так мы научились любить все вещи, которые мы теперь любим» [96, с. 201].

Для того чтобы чувствовать, надо действовать. «У меня проблема, — сказал однажды мужчина средних лет психологу. — Похоже, что я разлюбил свою жену. Я не чувствую к ней былой страсти. А у нас семья, дети, да и супруга моя милая и добрая женщина... Как же мне быть?» «Хотите любить? Так любите! — ответил психолог. — Действуйте: дарите ей цветы, пригласите на свидание, влезьте к ней в окно, наконец! Ревнуйте ее к возможным и невозможным соперникам. И настанет день, когда вы поймете, что влюблены в вашу супругу — как в юности». Неправда, что наши чувства нам неподвластны. Чувства, пропитанные разумом, могут быть умными, а вот мышление без чувств становится глупым.

Мы не можем учиться чувствам без опоры на разум, без их осознания и осмысления. Рассматривая переживания человека как внутреннюю интеллектуально-волевую работу по восстановлению душевного равновесия и утраченного смысла существования, Ф. Е. Василюк выделил четыре типа переживаний в зависимости от интеллектуального развития личности и ее отношения к окружающему миру. Приведем их.

Гедонистическое переживание проявляется в том, что человек либо игнорирует, либо не осознает проблему, поддерживая иллюзию благополучия в собственных глазах. Не решая проблемы или внутренне искажая значение события, человек не приобретает необходимого духовного опыта и приостанавливает собственное личностное развитие.

Реалистическое переживание представляет собой тип переживаний человека, в основе которого лежит механизм терпения. Человек принимает и понимает ситуацию, приспосабливает свои потребности к новым условиям. При этом он вновь и вновь попадает в похожие ситуации. Он ничего не меняет в себе, а лишь все время приспосабливается к новым условиям.

Ценностное переживание — это более высокий адаптивный тип переживания, когда личность осознает смысл утраты или критическую ситуацию, переживает ее, но не принимает происходящее пассивно, а строит новое содержание жизни. Такое переживание требует более высокого уровня личностного развития, веры в свои силы, мудрости.

Творческое переживание рассматривается как более адаптивное. Это переживание сложившейся волевой личности, способной найти выход даже в самой сложной ситуации. При творческом переживании человек не только созидает новое качество жизни, но и

поднимается на более высокий уровень развития. Такое переживание требует высокого уровня интеллектуального развития [21, с. 413–491].

Таким образом, чтобы проживать и переживать каждый миг нашей жизни, приобретая новый опыт и совершенствуя себя, нам необходим интеллект. Однако если ваша интеллектуальная жизнь преобладает над эмоциональной, то вы, наверное, согласитесь с Дарвином: «…вот уже много лет я не могу заставить себя прочитать ни одной стихотворной строки; недавно я пробовал читать Шекспира, но это показалось мне невероятно, до отвращения скучным. Я почти утратил всякий вкус к живописи и к музыке… Утрата этих вкусов равносильна утрате счастья…» [38, с. 147].

Развивая эмоциональный интеллект, мы не уходим от отрицательных эмоций и не становимся «бесчувственными сухарями». Сохраняя баланс интеллекта и эмоций, разумное соотношение разума и чувств в нашей жизни, мы живем ярко и полно, открывая для себя необычное в повседневных событиях [4, с. 53]:

Утро было зеленым.
Выше снов и теней.
Всадник мчался по кронам
На янтарном коне.

В дымке таяла россыпь
Потускневших планет.
Сонно сыпались росы
На атласный рассвет.

Зябко шлепал ногами
В мелководье туман.
Восковыми свечами
Тлел небесный экран.

Блюз наигрывал ветер,
Обнимая сосну,
И в прозрачные сети
Свет ловил тишину.

Конь, устав спотыкаться,
Солнцем плыл в небесах,
...И пробило двенадцать
На песочных часах.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1
МЕТОДИКИ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Таблица П1.1. *Краткая характеристика наиболее известных зарубежных методик диагностики эмоционального интеллекта*

Название методики, ее авторы	Подход к измерению	Измеряемые характеристики	Рекомендации «Six seconds» 11 по применению
Многофакторная шкала ЭИ — **MEIS** (J. D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso)	Измерение способностей	Восприятие эмоций; эмоциональное содействие; эмоциональное понимание; эмоциональное управление	Для тех, кто «на самом деле хочет понять, как они обрабатывают эмоции»
EQ-i (P. Bar-On)	Самоотчет	Внутриличностные переменные, межличностные переменные; регуляция стресса; адаптивность, общее настроение	Рекомендуется, чтобы «помочь людям понять свое поведение и выявить определенные тенденции в группах (например, какие умения помогают людям достичь успеха в работе?)»
ECI — Emotional Competence Inventory (R. Boyatzis, D. Goleman at al.)	Оценка экспертов (информантов)	Самосознание, социальное осознание, самоуправление, социальные навыки	Для профессионального и личностного развития
EQ-Map (R. Cooper)	Самоотчет	Актуальное окружение, эмоциональная грамотность, эмоциональная компетентность, эмоциональные ценности и позиции, EQ-результаты	Для тех, кто «заинтересован в развитии способностей и для рабочих групп, находящихся в поиске наиболее эффективных путей для совместной работы»

Методика оценки «эмоционального интеллекта» (опросник EQ)

Методика предложена Н. Холлом [49, с. 633–634] для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

- эмоциональная осведомленность;
- управление своими эмоциями (скорее это эмоциональная отходчивость; эмоциональная неригидность);
- самомотивация (скорее это как раз произвольное управление своими эмоциями; исключая пункт 14);
- эмпатия;
- распознавание эмоций других людей (скорее это умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Тест явно нуждается в доработке, хотя основа его может быть использована для создания новой его модификации.

Инструкция. Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

Полностью не согласен — (–3 балла);
В основном не согласен — (–2 балла);
Отчасти не согласен — (–1 балл);
Отчасти согласен — (+1 балл);
В основном согласен — (+2 балла);
Полностью согласен — (+3 балла).

Текст опросника

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.

6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, таких как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не зацикливаюсь на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать успокаивающе на других людей.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение других людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Ключ для диагностики

Шкала «Эмоциональная осведомленность» — пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» — пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самомотивация» — пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» — пункты 9,11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» — пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Подсчет результатов. По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа («+» или «–»). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Уровень парциального интеллекта в соответствии со знаком результатов [44]:

- 14 и более — высокий;
- 8–13 — средний;
- 7 и менее — низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

- 70 и более — высокий;
- 40–69 — средний;
- 39 и менее — низкий.

Опросник ЭмИн Д. В. Люсина

Опросник ЭмИн [70, с. 3–22] состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя четырехбалльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка (табл. П1.2).

Описание основных шкал и субшкал опросника ЭмИн

Шкала МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ). Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

Таблица П1.2. *Структура опросника ЭмИн*

	МЭИ: межличностный ЭИ	**ВЭИ:** внутриличностный ЭИ
ПЭ: понимание эмоций	**МП:** понимание чужих эмоций	**ВП:** понимание своих эмоций
УЭ: управление эмоциями	**МУ:** управление чужими эмоциями	**ВУ:** управление своими эмоциями **ВЭ:** контроль экспрессии

Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.

Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями.

Субшкала МП (понимание чужих эмоций). Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

Субшкала МУ (управление чужими эмоциями). Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Субшкала ВП (понимание своих эмоций). Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

Субшкала ВУ (управление своими эмоциями). Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

Субшкала ВЭ (контроль экспрессии). Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Для подсчета баллов ответы испытуемых кодируются по схеме «совсем не согласен» — 0, «скорее не согласен» — 1, «скорее согласен» — 2, «полностью согласен» — 3 для утверждений с прямым ключом и «совсем не согласен» — 3, «скорее не согласен» — 2, «скорее согласен» — 1, «полностью согласен» — 0 для утверждений с обратным ключом.

Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путем простого суммирования соответствующих субшкал:

$$МЭИ = МП + МУ$$

$$ВЭИ = ВП + ВУ + ВЭ$$

Другой способ суммирования субшкал дает еще две шкалы — ПЭ и УЭ:

$$ПЭ = МП + ВП$$

$$УЭ = МУ + ВУ + ВЭ$$

Текст опросника ЭмИн

№	Утверждение	Суб-шкала	Ключ
1	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть	МП	+
2	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения	МУ	–
3	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица	МП	+
4	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение	ВУ	+
5	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника	МУ	–
6	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю все, что думаю	ВЭ	–
7	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди	ВП	+
8	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться	ВП	–
9	Я умею улучшить настроение окружающих	МУ	+
10	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую	ВЭ	–
11	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов	МП	+
12	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки	ВУ	–
13	Я легко понимаю мимику и жесты других людей	МП	+
14	Когда я злюсь, я знаю, почему	ВП	+
15	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации	МУ	+
16	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком	ВЭ	–
17	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряженном состоянии	МУ	+

№	Утверждение	Суб-шкала	Ключ
18	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим	ВП	–
19	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть	ВЭ	+
20	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние	МП	+
21	Я контролирую выражение чувств на своем лице	ВЭ	+
22	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство	ВП	–
23	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций	ВЭ	+
24	Если надо, я могу разозлить человека	МУ	+
25	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние	ВУ	+
26	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю	ВП	+
27	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это	МП	+
28	Я знаю как успокоиться, если я разозлился	ВУ	+
29	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса	МП	+
30	Я не умею управлять эмоциями других людей	МУ	–
31	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда	ВП	–
32	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые	МП	+
33	Мне трудно справляться с плохим настроением	ВУ	–
34	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает	МП	+
35	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям	ВП	–
36	Мне удается поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями	МУ	+
37	Я умею контролировать свои эмоции	ВУ	+
38	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно	МП	–
39	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую	ВЭ	–

№	Утверждение	Суб-шкала	Ключ
40	Если близкий человек плачет, я теряюсь	МУ	–
41	Мне бывает весело или грустно без всякой причины	ВП	–
42	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей	МП	–
43	Я не умею преодолевать страх	ВУ	–
44	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает	МУ	–
45	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить	ВП	–
46	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются	МП	–

Бланк для ответов

Пол ____ Возраст _____ Род занятий (профиль учебы) _____

Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте (+) или (–) в той графе, которая лучше всего отражает ваше мнение.

№ утверждения	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен	№ утверждения	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1					9				
2					10				
3					11				
4					12				
5					13				
6					14				
7					15				
8					16				

Окончание опросника

№ утверждения	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен	№ утверждения	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
17					32				
18					33				
19					34				
20					35				
21					36				
22					37				
23					38				
24					39				
25					40				
26					41				
27					42				
28					43				
29					44				
30					45				
31					46				

Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта старшего дошкольника (М. А. Нгуен)

В инструментарий для диагностики [78, с. 83–85] включены анкета для воспитателей и родителей и набор диагностических методик для детей.

Вопросы анкеты направлены на оценку эмоциональной отзывчивости детей, их способности переживать значимые для них события и сопереживать окружающим людям.

Анкета для родителей и воспитателей

Вопросы	Ответы	
	Да	Нет
Ребенок вежлив в общении с вами и другими взрослыми? Терпим к вашим замечаниям и замечаниям других взрослых? Принимает участие в домашних делах (в делах детского сада)? Помогает своим друзьям? Поддерживает друзей, у которых случаются неприятности? Признает свою вину, если совершил нежелательные поступки? Обращает внимание на эмоциональное состояние окружающих? Выполняет поручения взрослых? Точно передает информацию, полученную от других людей? Выражает собственное мнение о поступках окружающих и их взаимоотношениях?		

Анкеты анализируются психологом, и поскольку ответы могут быть противоречивыми, «эмоциональный портрет» ребенка составляется после обсуждения с другими педагогами.

Диагностические методики помогают выявить эмоциональную ориентацию детей (на мир вещей или на мир людей, на себя или на другого человека), а также способы адекватного решения возникающих проблем с опорой на эту ориентацию.

Для диагностики эмоционального интеллекта используются следующие методики: «Дорисовывание: мир вещей — мир людей — мир эмоций», «Три желания» и «Что — почему — как». Структура методик, оценочные шкалы и обработка результатов основывались на идеях зарубежных и российских исследователей (З. Фрейд, А. Пейн, Р. Р. Калинина, Е. О. Смирнова, В. М. Холмогорова).

Теоретико-методологическую основу психодиагностического исследования составили положения проективной психологии и арт-терапии дошкольников (Л. С. Выготский, В. Вульф, Дж. Дилео, П. Пиотровска, М. Прудомью, Х. Рид, К. Риччи, Г. Сперинг, Х. Энг), согласно которым в детских рисунках прослеживаются определенные закономерности:

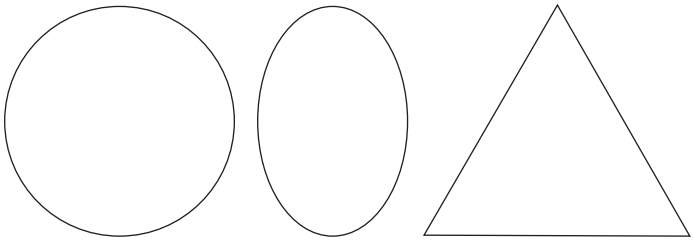
- ребенок рисует то, что для него важно, о существовании чего он знает и помнит, а не то, что видит на самом деле;
- ребенок рисует не предмет сам по себе, а свое представление о предмете;

- детский рисунок отражает внутренний мир ребенка, его переживания и главное — то бессознательное, что невозможно исследовать с помощью словестных методик и тестов;
- во время рисования задействована не только интеллектуальная сфера ребенка, но и эмоциональная.

Проективная методика «Дорисовывание: мир вещей — мир людей — мир эмоций»

Цель. Выявить эмоциональную ориентацию ребенка — на мир вещей или на мир людей.

Инструкция. Психолог предлагает детям за 15 минут добавить (дорисовать) к фигурам любые детали, чтобы получились рисунки со смыслом.



Обработка результатов

- 0 баллов — дорисовка отсутствует; изображен предмет или животное;
- 1 балл — изображено человеческое лицо;
- 2 балла — изображен человек (выражено его эмоциональное состояние или он дан в движении).

Уровень развития эмоционального интеллекта

- Низкий: 0 баллов;
- Средний: 1–2 балла;
- Высокий: 3–6 баллов.

Проективная методика «Три желания»

Цель. Выявить эмоциональную ориентацию ребенка на себя или на других людей.

Инструкция. Психолог говорит детям: «Представьте, что золотая рыбка может выполнить три ваших желания. Что бы вы пожелали? Нарисуйте!»

Обработка результатов

- 0 баллов — рисунок отсутствует;
- 1 балл — рисунок связан с желанием «для себя»;
- 2 балла — рисунок связан с желанием «для других людей».

Уровень развития эмоционального интеллекта

- Низкий: 0–3 балла.
- Средний: 4 балла.
- Высокий: 5–6 баллов.

По окончании рисования с детьми была проведена беседа. Выяснилось, что для детей этого возраста характерны одинаковые желания: «Учиться в школе на одни пятерки»; «Чтобы мы переехали на новую квартиру». Почти все девочки хотят приобрести вещи лично для себя (серьги, куклу, часы, ролики, котенка и т. д.). Интересен диалог психолога с мальчиком, который показывает высокий уровень развития эмоционального интеллекта:

— Первое мое желание — чтобы у мамы был мешок денег.

— Почему? Ей не хватает денег?

— Да, и потому что она много работает.

— А второе желание?

— Чтобы у папы был мешок денег.

— Почему? Ему тоже не хватает денег и он тоже много работает?

— Да.

— И третье желание?

— Ну, чтобы у меня тоже был мешок денег.

— А зачем тебе деньги?

— Я бы хотел купить сотовые телефоны двоюродным сестре и брату.

— Для чего им нужны сотовые телефоны?

— Они уже взрослые и встречаются со своими любимыми. Я думаю, что им трудно без сотовых телефонов.

— Я смотрю, у тебя ничего для себя не осталось, даже своих денег. Ты вообще чего-нибудь желаешь для самого себя?

— Да, я бы хотел для себя приобрести компьютер. Но я думаю, что после того, как куплю сестре и брату телефоны, у меня останется мало денег. Не хватит.

Методика «Что — почему — как»

Цель. Выявить степень готовности ребенка учитывать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, заботиться о нем.

Инструкция. Воспитатель говорит детям: «Сейчас я прочитаю вам рассказ. Ваша задача: слушать внимательно, а потом ответить на мои вопросы».

Текст для девочек:

«Меня зовут Аня. Я учусь в первом классе. У меня есть старшая сестра Таня. Однажды мы ехали на машине и попали в аварию. Мы были легко ранены. У Тани была сломана правая рука, но она скоро зажила. А у меня на лице была глубокая царапина, и через месяц остался шрам. Шрам небольшой, но все ребята в школе его замечают, особенно мальчик по имени Вова. Вова — заводила среди ребят. И вы знаете, он и его друзья стали надо мной смеяться. Мне было очень обидно. Я даже не хотела больше ходить в школу. Таня узнала об этом.

На днях я все-таки как обычно пошла в школу с Таней. Около входа стоял Вова с друзьями. Увидев меня, они начали о чем-то шептаться и смеяться. Моя сестра сразу подошла к ним и что-то сказала Вове. Я стояла далеко от них, поэтому ничего не слышала. Я только знаю, что именно после разговора с Таней Вова и его друзья перестали надо мной смеяться.

Я горжусь тем, что я — младшая сестра Тани, и тем, что у меня есть старшая сестра, которая всегда мне поможет. Но я до сих пор не знаю, что же Таня сказала Вове и ребятам. Как вы думаете, что она им сказала?»

Текст для мальчиков:

«Меня зовут Антон. У меня есть старший брат Юра. Недавно я начал учиться кататься на велосипеде. Первое время я часто падал, и соседские мальчики надо мной смеялись. Мне было очень обидно. Я даже хотел забросить велосипед. Но Юра решил мне помочь.

В один прекрасный день мы с Юрой вышли во двор с велосипедом. Там нас увидели ребята. Они начали о чем-то шептаться и смеяться. Мой старший брат сразу подошел к ним и что-то сказал. Я стоял далеко от них, поэтому ничего не слышал. Я только знаю,

что именно после разговора с Юрой мальчики перестали надо мной смеяться.

Я горжусь тем, что я — младший брат Юры, и тем, что у меня есть старший брат, который всегда мне поможет. Но я до сих пор не знаю, что же Юра сказал ребятам. Как Вы думаете, что он им сказал?»

Обработка результатов

Ребенок, отвечая на вопросы психолога, должен решить определенную проблему, связанную с отношениями между детьми, их оценкой ситуаций и пониманием эмоциональных состояний других людей.

Ответы оцениваются по трехбалльной шкале (в соответствии с критериями, используемыми в тесте Д. Векслера).

Что Таня (Юра) сказала (сказал) ребятам?

- 0 баллов — ребенок не отвечает или дает такие варианты ответа: «Не смейтесь», «Что вы делаете?», «Как вам не стыдно».
- 1 балл — «Старшая сестра (старший брат) угрожала (угрожал) ребятам;
- 2 балла — конструктивное решение проблемы.

Варианты конструктивного решения:

- старшая сестра (старший брат) просит ребят оставить младшую сестру (младшего брата) в покое, иначе она (он) пожалуется учителям и родителям;
- старшая сестра (старший брат) объясняет ребятам, что так делать нельзя, что это плохо;
- старшая сестра (старший брат) объясняет ребятам проблему своей младшей сестры (своего младшего брата) и настаивает на том, чтобы ребята прекратили над ней (над ним) смеяться.

«Почему Таня (Юра) так поступила (поступил)?»

- 0 баллов — ребенок не понимает вопроса.
- 1 балл — «Чтобы не смеялись»; «Чтобы не обижали».
- 2 балла — «Люди чувствуют себя плохо, если над ними смеются».

Как бы ты поступил(а) в такой ситуации?

- 0 баллов — ответ отсутствует.
- 1 балл — «Надо попросить взрослых поговорить с обидчиками».
- 2 балла — ребенок сам принимает решение, опираясь на свои чувства — чувства обиженного человека.

Уровни развития эмоционального интеллекта

- Низкий: 0–2 балла;
- Средний: 3–4 балла;
- Высокий: 5–6 баллов.

Приложение 2
МЕТОДИКИ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ

Опросник ECI (Emotional Creativity Inventory)[1]

Предлагаемая версия методики самооценки эмоциональной креативности (ECI) разработана Дж. Эйвериллом в 1999 году. Она включает 7 утверждений для оценки *подготовленности* (т. е. осведомленности об эмоциях и интереса к ним), 14 утверждений для оценки *новизны* (тенденции испытывать необычные и с трудом поддающиеся описанию переживания), 9 утверждений для оценки *эффективности* и *аутентичности*. Эйврилл отмечает, что хотя он логически разделяет два последних понятия, критерии эффективности и аутентичности трудно разграничить, основываясь на данных самооценки респондентов.

Инструкция. Оцените каждое из приведенных ниже утверждений, используя шкалу от 1 (если это утверждение менее истинно по отношению к вам, чем к «среднему человеку» или вы совершенно не согласны с ним) до 5 баллов (если это утверждение более истинно по отношению к вам, чем к «среднему человеку», или вы полностью согласны с ним).

Текст опросника ECI

1. Когда у меня возникают сильные эмоциональные переживания, я пытаюсь найти их причины.
2. Я уверен, что для эмоционального развития следует прилагать не меньше усилий, чем для интеллектуального.
3. Я размышляю о своих эмоциональных переживаниях и пытаюсь их понять.
4. Моя эмоциональная жизнь не особенно меня интересует.
5. Я обдумываю свой прошлый эмоциональный опыт, для того чтобы справиться с текущими эмоциональными проблемами.

[1] Адаптация И. Н. Андреевой (2010 год).

6. После переживания сильных эмоций я пытаюсь оглянуться и объективно оценить мои эмоциональные реакции.
7. Я внимателен к переживаниям других людей, так как это помогает мне лучше понять мои собственные.
8. Мои эмоциональные переживания не похожи на переживания других людей.
9. Я могу представить себя одиноким, рассерженным и радостным одновременно.
10. Иногда я переживаю эмоции и чувства, которые нелегко описать обычными словами.
11. Я переживал такие сочетания эмоций, которые другие люди, возможно, никогда не испытывали.
12. Мне нравятся музыка, танцы и картины, которые вызывают новые и необычные эмоциональные переживания.
13. У меня есть необычный и уникальный эмоциональный опыт.
14. Когда возникает эмоциональная ситуация, я обычно реагирую на нее не так, как другие люди.
15. Мне нравится представлять себе ситуации, вызывающие необычные эмоциональные реакции.
16. Мои эмоциональные переживания могут быть необычными и новыми.
17. Мне следовало бы стать поэтом или романистом, чтобы описать мои эмоции, которые я иногда переживаю, ведь они так уникальны.
18. Я могу переживать различные эмоции одновременно.
19. Я предпочитаю фильмы и книги, в которых изображаются сложные и невероятные эмоциональные ситуации.
20. Иногда мне трудно описать все многообразие моих эмоциональных переживаний.
21. Я способен испытывать множество различных эмоций.
22. Я легко приспосабливаюсь к ситуациям, которые требуют переживания новых или необычных эмоций.
23. Я без всяких трудностей выражаю свои эмоции.
24. Выражение эмоций помогает мне во взаимоотношениях с другими.
25. Мои эмоции помогают мне в достижении моих жизненных целей.

26. Мои эмоции играют важную роль в моей жизни: без них она не имела бы смысла.
27. Я пытаюсь быть искренним в моих эмоциональных реакциях, даже если это создает мне проблемы.
28. Мои эмоции почти всегда выражают мои подлинные мысли и чувства.
29. Мои внешние эмоциональные реакции точно отражают мои внутренние чувства.
30. Я пытаюсь маскировать и скрывать мои эмоции.

При подсчете баллов необходимо учесть, что сумма баллов по утверждениям 1–7 включительно характеризует уровень *подготовленности*, 10–21 — *новизны*, 22–26 — *эффективности,* 27–30 — *аутентичности*. Баллы по утверждениям 4 и 30 начисляются по инверсной шкале.

Тест эмоциональных триад (The Emotional Triads Test)

При выполнении этого теста испытуемым предлагается написать истории, которые объединяют неконгруэнтные эмоции в единичном опыте. Например, могут быть использованы следующие эмоциональные триады (для эмоций внутри каждой из них характерна высокая степень неконгруэнтности):

- безмятежность/смущение (смятение чувств[1])/импульсивность;
- нежность / досада (отвращение) / оптимизм;
- одиночество/недовольство (раздражение)/радость;
- смущение/ревность (зависть)/приятное удивление.

Далее написанные истории оцениваются по шкале от 1 до 5 баллов по критериям новизны, эффективности (адаптивности), интеграции (интеграция означает, что все три эмоции переживаются и описаны как целостное единство) и, наконец, креативности. Последний представляет собой итоговую оценку историй, которая основывается на четырех вышеприведенных критериях, так же как и на других факторах, которые могут быть значимы для вынесения итогового суждения экспертов.

В качестве примера можно привести две истории. Первая из них получила высокую оценку по уровню эмоциональной креативности, вторая рассматривалась как характерная для низкого ее

[1] В скобках приводятся различные варианты перевода термина на русский язык.

уровня. В обе истории необходимо было включить триаду: *безмятежность / смущение / импульсивность*.

Облаков мало, небо ясное. Я на краю обрыва. Здесь очень спокойно. Внезапно мне захотелось спрыгнуть, сам не знаю почему, я хочу этого. Хладнокровно и презрительно смотрю я туда, где ждет меня не вызывающая сомнения кончина. Она кажется такой безмятежной, теплой и дружелюбной. Но почему, почему я хочу броситься вниз прямо в руки беспощадной жницы? Что это значит? Я медлю, затем снова возникает побуждение прыгнуть, и в то же время что-то странное толкает меня обратно. Спокойствие этого места. Я не могу его разрушить. Бархатный ветер прикасается к моей коже, в то время как я медленно иду прочь и встряхиваю головой. Почему?

Я сижу на поле среди высокой травы, не видно никого так далеко, как только может видеть глаз. Я чувствую безмятежность. Но я также смущаюсь, когда понимаю, что не знаю, ни где я, ни как сюда попал. Я импульсивно и яростно ношусь в разных направлениях, пытаясь найти хоть какую-то примету человеческой жизни. После пяти минут бега, сильно вспотев, я наталкиваюсь на автомат кока-колы. Я покупаю коку и пью ее, одновременно обдумывая свои безумные действия.

Сказкотерапия для развития эмоциональной грамотности

Клод Стайнер.
Сказка о теплых пушинках
(перевод В. Е. Гусаковского)

Давным-давно в незапамятные времена жили-были двое счастливцев. Тим и Мэгги со своими детьми Джоном и Люси. Чтобы понять, насколько они были счастливы, вспомним, что происходило в те времена. Каждому тогда при рождении давали маленький мягкий пушистый мешочек. Всякий раз, когда человек открывал этот мешочек, он мог вытащить оттуда теплую пушинку. Эти пушинки были везде в ходу, потому что, когда кто-нибудь получал теплую пушинку, ему становилось тепло и пушисто. Люди, которые долго не получали пушинок, могли заболеть такой болезнью, от которой бы высохли и умерли.

В те времена очень легко было получить пушинки. Всякий раз, когда кто-нибудь хотел их, он мог подойти к вам и сказать: «Я бы

хотел теплую пушинку». Вы бы открыли свой мешочек и вытащили оттуда пушинку размером с ладошку маленькой девочки. Как только пушинка попадала на свет дня, она начинала улыбаться и расцветать в большую и развесистую пушинищу. Вы бы положили ее потом этому человеку на плечо, голову или колено, и она бы растаяла и впиталась в кожу, так что этот человек почувствовал бы себя хорошо. Люди все время просили друг у друга теплые пушинки, и, поскольку их всегда давали бесплатно, легко было получиться столько, сколько надо. Они были повсюду в изобилии, и поэтому все были счастливы и чувствовали себя тепло и пушисто большую часть времени.

Однажды злая ведьма разгневалась, потому что все были счастливы, и никто не покупал ее зелья и снадобья. Ведьма была очень хитра и придумала коварный план. Одним прекрасным утром она подкралась к Тиму, пока Мэгги играла с дочерью, и шепнула ему на ухо: «Смотри Тим, смотри на все эти пушинки, которые Мэгги дает Люси. Если она и дальше так будет делать, то однажды они кончатся, и не останется ни одной для тебя». Тим был изумлен. Он повернулся к ведьме и спросил: «Ты полагаешь, что не всегда, когда мы открываем свой мешочек, там будут теплые пушинки?» Ведьма ответила: «Нет, конечно. Однажды они кончатся. И ни одной не останется для тебя». И тут она села на метлу и улетела, злобно хохоча.

Тим принял это близко к сердцу и стал замечать каждый раз, когда Мэгги давала пушинку кому-то другому. Он стал беспокоиться и расстраиваться, потому что ему очень нравились пушинки Мэгги, и он не хотел остаться без них. Он решил, что неправильно, что Мэгги тратит все пушинки на детей и других людей. Он стал сердиться каждый раз, когда Мэгги отдавала пушинку другому, и, поскольку Мэгги очень его любила, она перестала так часто давать пушинки другим людям и приберегала их для него.

Дети видели это и скоро пришли к мысли, что неправильно давать теплые пушинки каждый раз, когда их просили, и когда им хотелось их дать. Они тоже стали очень осторожными. Они стали внимательно следить за родителями и возражали, когда те давали слишком много пушинок другим. Они забеспокоились также, чтобы не раздавать самим слишком много пушинок. Даже, несмотря на то, что они находили пушинку каждый раз, когда открывали мешочек, они делали это все реже и реже и становились скупыми. Вскоре люди стали замечать недостаток теплых пушинок, и им

стало не так тепло и пушисто. Они начали высыхать и однажды могли бы и умереть от недостатка пушинок. Все больше и больше людей приходили к ведьме покупать зелья и снадобья, хотя те и не помогали.

Итак, дела шли все хуже и хуже. Злая ведьма видела все это, и, поскольку не хотела, чтобы все люди умерли (ведь мертвые не смогли бы купить ее зелья и снадобья), она придумала новый план. Каждый получил мешочек, очень похожий на пушистый мешочек, с одной лишь разницей, что он был холодным, в то время как пушистый мешочек был теплым. Внутри ведьминого мешочка были холодные колючки. От этих холодных колючек людям становилось не тепло и пушисто, а холодно и колюче. Но они не давали людям высохнуть. Так что с того времени, когда кто-нибудь спрашивал: «Я хочу теплую пушинку», люди, которые боялись, чтобы их запас не иссяк, могли ответить: «Я не могу тебе дать теплую пушинку, но не хотел бы ты холодную колючку?» Иногда два человека подходили друг к другу, думая, что получат теплые пушинки, но могли передумать и обменяться холодными колючками. И хотя в результате очень немногие умерли, многие стали очень несчастными и чувствовали себя очень холодно и колюче. Дела так осложнились потому, что после появления ведьмы становилось все меньше и меньше теплых пушинок вокруг, и пушинки, которые раньше были бесплатны, как воздух, стали очень дорогими. Это заставляло людей придумывать всякие способы как их добыть. До появления ведьмы люди собирались в группы по трое, четверо или пятеро, никогда не беспокоясь, кто кому давал теплые пушинки. После прихода ведьмы люди стали держаться парами, чтобы приберегать пушинки только друг для друга. Люди, которые забывались и давали пушинку кому-нибудь другому, сразу чувствовали себя виноватыми, зная, что их партнер рассердился бы на это. Люди, которые не смогли найти щедрого партнера, должны были покупать себе теплые пушинки и много работать, чтобы заработать на это денег. Некоторые люди умудрились стать «популярными» и получили много пушинок, не отдавая их. Эти люди могли потом продавать пушинки «непопулярным» людям, которым они были нужны, чтобы выжить.

Еще случилось то, что некоторые люди взяли холодные колючки, которые были бесплатны и в изобилии повсюду, обмазали их чем-то белым и шелестящим и выдавали за теплые пушинки. Эти поддельные пушинки создавали дополнительные трудности. На-

пример, двое могли подойти друг к другу и обменяться пушинками, от которых им должно было стать хорошо, но разошлись, почувствовав себя плохо. Они думали, что обменялись теплыми пушинками, и очень удивлялись, не понимая, что их холодные, колючие чувства возникли из-за того, что они получили много поддельных пушинок.

Итак, дела пошли очень плохо, и все это началось из-за того, что пришла ведьма и заставила людей поверить, что однажды, когда они меньше всего будут этого ожидать, они откроют свой мешочек с теплыми пушинками и не найдут там больше ни одной.

Недавно молодая женщина, рожденная под знаком Водолея, пришла в эту несчастную страну. Она, казалось, ничего не слышала о злой ведьме и не беспокоилась о том, чтобы не иссякали ее теплые пушинки. Она свободно раздавала их даже, когда ее не просили. Ее называли беспечной и осуждали, потому что она могла навести детей на мысль, что им не надо беспокоиться о том, чтобы не кончились их пушинки. Детям она очень нравилась, потому что им было хорошо рядом с ней. И они начинали тоже раздавать свои пушинки, когда хотели.

Взрослые забеспокоились и решили издать закон, чтобы защитить детей от иссякания запаса пушинок. Закон объявлял преступлением беспечно раздавать теплые пушинки без лицензии. Многих детей это не испугало, и, несмотря на закон, они продолжали давать друг другу теплые пушинки, когда им хотелось, и всегда, когда их об этом просили. Поскольку в этой стране было очень много детей, почти столько же, сколько взрослых, стало выглядеть так, что дети пойдут своим путем.

И теперь трудно сказать, что будет дальше. Остановят ли взрослые силы закона и порядка беспечность детей? Или взрослые примкнут к щедрой женщине и детям и рискнут поверить, что всегда будет столько теплых пушинок, сколько нужно? Вспомнят ли они те дни, которые пытаются вернуть их дети, когда теплые пушинки были в изобилии, потому что люди свободно раздавали их?

Приложение 3
Методики для изучения личностных особенностей

Тест «Художник — Мыслитель»

Инструкция. Ответьте на следующие вопросы, пользуясь десятибалльной шкалой. Категорическому отрицанию соответствует 0 баллов, безоговорочному согласию — 10 баллов. Но если, например, первый же вопрос поставит вас в тупик, поскольку вы не относите себя к мрачным личностям, но в то же время и не счастливый оптимист, то в вашем распоряжении все остальные баллы от 1 до 9. Постарайтесь поставить себе справедливую оценку «за настроение».

Вопросы:

1. У меня преобладает хорошее настроение.
2. Я помню то, чему учился несколько лет назад.
3. Прослушав раз-другой мелодию, я могу правильно воспроизвести ее.
4. Когда я слушаю рассказ, то представляю его в образах.
5. Я считаю, что эмоции в разговоре только мешают.
6. Мне трудно дается алгебра.
7. Я легко запоминаю незнакомые лица.
8. В группе приятелей я первым начинаю разговор.
9. Если обсуждают чьи-то идеи, то я требую аргументов.
10. У меня преобладает плохое настроение.

Подсчитайте сумму баллов по вопросам:

Л = 1, 2, 5, 8, 9 («левополушарный»).

П = 3, 4, 6, 7, 10 («правополушарный»).

Если ваш «левополушарный» (Л) результат более чем на 5 баллов превышает «правополушарный» (П) результат, то у вас преобладает логический тип мышления.

Если у вас (П) больше (Л), — то вы человек художественного склада.

Опросник личностных качеств (ОЛК) (Г. В. Вержибок)

Авторская методика, направленная на определение полоролевой направленности личности через представленность «Я» реального, идеальных образов мужчины и женщины и образов родителей [22].

Инструкция. Просим вас оценить в баллах и проранжировать личностные качества, которые присущи вам лично и характеризуют ваших родителей, дать оценку идеальных образов мужчин и женщин. Всего представлены 10 личностных качеств, значимость каждой из позиций определяется независимо от другой. На 1-е место необходимо поставить наиболее значимое личностное качество, на последнее — наименее значимое.

№	Личностные качества	Реальное «я сам»	Идеальные образы		Родители	
			мужчины	женщины	отец	мать
1	Здоровье					
2	Нежность, обаяние					
3	Красота, элегантность					
4	Семейственность, уют					
5	Доброта					
6	Ум					
7	Сила, выносливость					
8	Решительность, смелость					
9	Деловитость, предприимчивость					
10	Общительность					
I	Мужественность					
II	Женственность					
III	Общезначимые качества					
	Тип половой ориентации					

Шкала оценки: Ранжирование с 1-го по 10-е место, где 1-е место занимает наиболее значимое качество, 10-е — наименее значимое по каждой шкале значений.

Ключ: сначала производится подсчет направленности по суммированию: шкал 7, 8, 9 — *мужественность*; шкал 2, 3, 4 — *женственность*; шкал 1, 5, 6, 10 — *общезначимые качества*.

Литература

1. *Андреева Г. М.* Эмоциональные компоненты социального познания // Мир психологии. 2002. № 4. С. 11–21.
2. *Андреева И. Н.* Взаимосвязь эмоционального интеллекта и индивидуальных проявлений самоактуализации // Л. С. Выготский и современная культурно-историческая психология: проблемы онтогенеза морального сознания и поведения: материалы III междунар. науч. конф. Гомель, 18–19 окт. 2006 г.; ГГУ им. Ф. Скорины; науч. ред. А. А. Лытко, И. В. Сильченко. Гомель, 2006. С. 128–131.
3. *Андреева И. Н.* Взаимосвязь эмоционального интеллекта с частотой переживания и содержанием тезауруса фундаментальных эмоций в юношеском возрасте // Психологический журнал, 2009. № 2. С. 41–46.
4. *Андреева И.* К счастью. Книга стихов. Мн.: ИП Логвинов, 2007.
5. *Андреева И. Н.* Роль эмоций в познавательной деятельности студентов // Вышэйшая школа. 2009. № 2. С. 27–30.
6. *Андреева И. Н.* Черты темперамента как биологические предпосылки эмоционального интеллекта // Наука і освіта. 2007. № 8–9. С. 4–8.
7. *Анохин П. К.* Эмоции // Вилюнас В. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2006.
8. *Бахтин М. М.* Собр. соч.: В 7 т. М.: Русские словари, 1996. Т. 5.
9. *Бергфельд А. Ю.* О восприятии субъектом эмоций других людей // Психология XXI века. Тезисы Международной научно-практической конференции студентов и аспирантов. Санкт-Петербург, 18–20 апр. 2002 г. / под ред. Б. В. Чеснокова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2002. С. 7–10.
10. *Бергсон А.* Два источника морали и религии. М.: Канон, 1994.
11. *Березовская Т. П.* Эмоциональное развитие старшеклассников в условиях общеобразовательной школы с театральным уклоном: дис. … канд. психол. наук. Минск, 2004. 159 с.
12. *Берн Ш.* Гендерная психология. СПб.: Прайм-Еврознак, 2001.
13. *Бодалев А. А.* Об одаренности человека как субъекта общения // Псіхалогія, 1999. № 1. С. 24–29.
14. *Бреслав Г. М.* Психология эмоций. М.: Смысл; ИЦ «Академия», 2004.
15. *Бреслав Г. Э.* Цветопсихология и цветолечение для всех. СПб.: Б & К, 2000.

16. *Брушлинский А. В.* Психология субъекта в изменяющемся обществе // Психол. журнал, 1997. Т. 18, № 2. С. 18–32.
17. *Былкина Н. Д., Люсин Д. В.* Развитие представлений детей об эмоциях в онтогенезе // Вопросы психологии. 2000. № 1. С. 38–48
18. *Вайсбах Х., Дакс У.* Эмоциональный интеллект. М.: Лик Пресс, 1988.
19. *Вакурова А. Н., Бергфельд А. Ю.* Стратегии восприятия эмоций другого человека // Психология XXI века. Тезисы Международной научно-практической конференции студентов и аспирантов. Санкт-Петербург, апрель 2004 г. / Под ред. Б. В. Чеснокова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. С. 220–222.
20. *Васильев И. А.* Роль интеллектуальных эмоций в регуляции мыслительной деятельности // Психологический журнал. 1998. Т. 19. № 4. С. 49–60.
21. *Василюк Ф. Е.* Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во МГУ, 1984.
22. *Вержибок Г. В., Журавкина И. С.* Стандартизация психодиагностической переводной методики «Личностный тест» к новым социокультурным условиям // Весці БДПУ, 2008, № 2. С. 51–54.
23. *Верищагин Д. С.* Освобождение. СПб.: Невский проспект, 2001.
24. *Власова О. І.* Псіхологія соціальніх здібностей: структура, дінаміка, чинники розвитку. Київ: Видавничо-поліграф. центр «Кіівський університет», 2005.
25. *Выготский Л. С.* Избранные психологические произведения. М.: Изд-во АПН РСФСР, 1956.
26. *Выготский Л. С.* Мышление и речь. М.; Л., 1934. С. 14.
27. *Выготский Л. С.* О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века // Вопросы психологии. 1968. № 2. С. 149–156.
28. *Выготский Л. С.* Психология. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
29. *Выготский Л. С.* Собр. соч.: В 6 т. М., 1982. Т. 2.
30. *Гарскова Г. Г.* Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию // Ананьевские чтения: тез. науч.-практ. конф.; редкол.: А. А. Крылов [и др.]. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1999. С. 25–26.
31. *Гладких А. Г.* Эмоциональный интеллект молодых людей, уровень их адаптивности и степень социализации // Психология XXI века. Тезисы Международной научно-практической конференции студентов и аспирантов. Санкт-Петербург, 20–22 апреля 2006 г. / Под ред. Б. В. Чеснокова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2006. С. 362–364.
32. *Головаха Е. И., Панина Н. В.* Психология человеческого взаимопонимания. Киев: Изд-во полит. лит. Украины, 1989.

33. *Горбатков А. А.* О пользе оптимизма и пессимизма // Прикл. психол., 2001. № 3. С. 50–56.
34. *Гоулман Д.* Деструктивные эмоции. Мн.: Попурри, 2005.
35. *Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э.* Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. 301 с.
36. *Григорьева Т. Г., Линская Л. В., Усольцева Т. П.* Основы конструктивного общения. Методическое пособие для преподавателей. Новосибирск: Изд-во. Новосиб. ун-та; М.: Совершенство, 1997.
37. *Гусельцева М. С.* Постмодернистские перспективы развития психологии // Теория и методология психологии: Постнеклассическая перспектива / Отв. ред. А. Л. Журавлеев, А. В. Юревич. М.: Институт психологии РАН, 2007. С. 45–73.
38. *Дарвин Ч.* Воспоминание о развитии моего ума и характера. Автобиография. М., 1957.
39. *Дерев'янко С.* Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах // Соціальна психологія. Київ. 2008. № 1(27). С. 96–104.
40. *Дерев'янко С. П.* Взаємодія емоцій та перцептивно-когнітивних функцій в процесі соціально-психологічної адаптації особистості // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Київ, 2006. Т. VIII. Вип. 7. С. 148–156.
41. *Дерев'янко С. П.* Складові емоційного інтелекту та їх значення в процесі соціально-психологічної адаптації студентів // Віснік Чернігівського держ. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Вип. 41. Серія: Псіхологічні науки. Т. 1. Чернігів: Чернігівські держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2006. С. 87–89.
42. *Деревянко С. П.* Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах // Психологический журнал. 2008. № 2. С. 79–84.
43. *Деревянко С. П.* Эмоциональный интеллект: проблемы категориальности // Психология в современном информационном пространстве: материалы междунар. науч. конф. Смоленск: Изд-во СмолГУ, 2007. Ч. 1. С. 108–112.
44. Диагностика управленческих способностей (сборник тестов и диагностических методик для руководителей): Учеб-метод. пособие / Авт.-сост. Н. В. Романчик. Мн.: РИВШ, 2004.
45. *Джекинс Х.* Человеческое в человеке // Методы эффективной психокоррекции / Сост. К. В. Сельченок. Мн.: Харвест, 1999.
46. *Дружинин В. Н.* Психология общих способностей. СПб.: Питер, 2000.

47. *Зейгарник Б. В.* Патопсихология. М.: Изд-во МГУ, 1986.
48. *Изард К.* Психология эмоций. СПб.: Питер, 2008.
49. *Ильин Е. П.* Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001.
50. *Ильин Е. П.* Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб.: Питер, 2006.
51. *Канитц А. фон.* EQ. Управление эмоциями. М.: Омега-Л, Smart Book, 2008.
52. *Карпов А. В,. Петровская А. С.* Проблема эмоционального интеллекта в парадигме современного метаконитивизма // Вестник интегративной психологии. 2006. Вып. 4. С. 42–47.
53. *Качалко В. Б., Гульчик В. В.* Корреляционный анализ качеств творческой личности // Психалогія. 2003. № 2. С. 76–81.
54. *Кипнис М.* Тренируем интеллект, эффективные стили общения и креативного поведения. 60 лучших игр и упражнений для развития творческого мышления. М.: АСТ, 2009.
55. *Кисельова О. А.* Особливості психологічної проникливості у осіб з різною емоційною диспозицією. Автореф. дис. … канд. психол. наук. Київ, 1999.
56. *Китаев-Смык Л. А.* Факторы напряженности творческого процесса // Вопросы психологии. 2007. № 3. С. 69–82.
57. *Кондаков И. М.* Психология. Иллюстрированный словарь. М.: Прайм-Еврознак, 2003.
58. *Корнева Т. В., Бажин Е. Ф.* О роли профессионального и полового факторов в аудиторской оценке эмоционально окрашенной речи // Проблемы космической биологии. М., 1977. Т. 34. С. 293–299.
59. *Кумскова Т. М.* Эмоциональный интеллект: проблема понимания эмоций // Психология XXI века. Тезизы Международной научно-практической конференции студентов и аспирантов. Санкт-Петербург, 18–20 апреля 2002 г. / Под ред. Б. В. Чеснокова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2002. С. 22–24.
60. *Курчакова М. С.* Аффективные расстройства и восприятие эмоций // Психология XXI века. Тезисы Международной научно-практической конференции студентов и аспирантов. Санкт-Петербург, 22–24 апреля 2005 г. / Под ред. Б. В. Чеснокова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2005. С. 114–116.
61. *Кучинский Г. М.* Социальное мышление как форма познавательной активности // Психологический журнал. 2006. № 1. С. 10–17.
62. *Лабунская В. А., Менджерицкая Ю. А., Бреус Е. Д.* Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция. М.: ИЦ «Академия», 2001.

63. *Лафренье П.* Эмоциональное развитие детей и подростков / Пер. с англ. М. Васильева и др. СПб.: Прайм-Еврознак; М.: Олма-Пресс, 2004.
64. *Леонтьев А. Н.* Деятельность и сознание // Вопросы философии. 1972. № 12. С. 137–140.
65. *Леонтьев Д. А.* Однопсишия // Флогистон [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://flogiston.ru/articles/humor/.
66. *Либин А. В.* Дифференциальная психология. Наука о сходстве и различиях между людьми. М.: Эксмо, 2008.
67. *Либина А.* Чтобы не осталась женщина одинокой. Психология совладания с жизненными кризисами и сложными ситуациями. М.: Селена, 1995.
68. *Лобанов А. П., Лобанов Е. А.* Соотношение эмоционального интеллекта и ведущей репрезентативной системы у студентов // Когнитивная психология / Под ред. А. П. Лобанова, Н. П. Радчиковой. Минск: БГПУ, 2006. С. 7–11.
69. *Лэнгле А.* Эмоции и экзистенция. Харьков: Гуманитарный центр, 2007.
70. *Люсин Д. В.* Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
71. *Люсин Д. В.* Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Ин-т психологии РАН, 2004. С. 29–36.
72. *Майер Г.* Психология эмоционального мышления // Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. В. Петухова. М.: Изд-во МГУ, 1981.
73. *Манойлова М. А.* Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов. Псков: ПГПИ, 2004.
74. *Марищук В. Л.* Об особенностях некоторых мыслительных операций в условиях эмоциональной напряженности (эмоционального стресса) // Психология. 2006. № 4. С. 25–28.
75. *Мартен М.* Язык кино. М.: Искусство, 1959.
76. *Мартина Р.* Искусство эмоционального баланса. СПб.: Будущее Земли, 2004.
77. *Марютина Т. М., Ермолаев О. Ю.* Введение в психофизиологию. М.: Моск. психолого-социальный ин-т: Флинта, 2002.
78. *Нгуен М. А.* Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта старшего дошкольника // Ребенок в детском саду. 2008. № 1. С. 83–85.

79. *Нгуен М. А.* Развитие эмоционального интеллекта // Ребенок в детском саду. 2007. № 5. С. 80–87.
80. *Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2000.
81. *Новотоцкая-Власова Е. В.* Эмоциональный интеллект в связях со шкалами глубинной мотивации // Здоровье нации — основа процветания России. Материалы научно-практических конгрессов III Всероссийского форума. Т. 3. Ч. 2: Ломоносов 2007. Материалы XIV Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых / Отв. ред. И. А. Алешковский, П. Н. Костылев. М.: МГУ, 2007. С. 429–431.
82. *Носенко Е. Л.* «Емоційна розумність» як детермінанта успішної життє-діяльності людини і шляхи її операціоналізації // Вісник Дніпропетровського ун-ту. Педагогіка і психологія. 2000. Вип. 6. С. 3–7.
83. *Носенко Е. Л., Коврига Н. В.* Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ: Вища школа, 2003.
84. *Овсянникова В. В.* Роль когнитивных факторов в распознавании эмоциональных состояний. Автореф. дисс. … канд. психол. наук: 19.00.01. М.: Ин-т психологии РАН, 2007. 25 с.
85. *Орме Г.* Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. М.: «КСП+», 2003.
86. *Ошо* [*Б. Ш. Раджниш*]. Библия Раджниша. М., 1995. Т. 3. Кн. 1.
87. *Ошо* [*Б. Ш. Раджниш*]. Нет воды, нет луны. М.: Единство, 1993.
88. *Папуш М.* Практическая психотехника. М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 1997.
89. *Петровская А. С.* Эмоциональный интеллект как детерминанта результативных параметров и процессуальных характеристик управленческой деятельности. Автореф. дис. … канд. психол. наук. Ярославль: ЯрГУ им. П. Г. Демидова, 2007.
90. *Пиаже Ж.* Речь и мышление ребенка. М.: Римис, 2008.
91. *Пинт А. А.* Новый опыт жизни. М.: ИПП, 2002.
92. *Пичугин В. Г.* Эмоциональная устойчивость: техника развития. М.: Вершина, 2009.
93. *Преподобный Никодим Святогорец*. О хранении чувств // Ни-ка [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://ni-ka.com.ua/.
94. *Рейковский Я.* Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 1979.
95. *Робертс Р. Д., Мэттьюс Дж., Зайднер М., Люсин Д. В.* Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на прак-

тике// Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2004. Т. 1. № 4. С. 3–26.
96. *Рожина Л. Н.* Развитие эмоционального мира личности. Мн.: Універсітэцкае, 1999.
97. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2008.
98. *Русалов В. М. Дудин С. И.* Темперамент и интеллект: общие и специальные факторы развития // Психологический журнал. 1995. № 5. С. 12–23.
99. *Русалов В. М., Наумова Е. Р.* О связи общих способностей с «интеллектуальными» шкалами темперамента // Психологический журнал. 1999. Т. 20. № 1. С. 70–77.
100. *Саенко Ю. В.* Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. СПб.: Речь, 2010.
101. *Самоукина Н. В.* Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.: Новая школа, 1995.
102. *Санникова О. П.* Эмоциональность в структуре личности. Одесса: Хорс, 1995.
103. *Свияш А.* Разумный мир, или как жить без лишних переживаний. М.: РОО «Разумный путь», Прайм-Еврознак, 2002.
104. *Сенагон С.* Записки у изголовья // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. М.: АСТ, Астрель, 2009.
105. *Сергиенко Е. А.* Развитие модели психического как ментальный механизм становления субъекта // Субъект, личность, психология человеческого бытия / Под ред. В. В. Знакова, З. И. Рябикиной. М.: ИП РАН, 2005. С. 113–146.
106. *Симонов П. В.* Эмоциональный мозг / М.: Наука, 1981.
107. *Слепкова В. И.* Развитие эмоциональной компетентности средствами психологического тренинга // Актуальные проблемы кризисной психологии / Л. А. Пергаменщик (отв. ред.) [и др.]. Минск: НИО, 1999. С. 130–137.
108. *Солобоева Ю. А.* Связь уровня алекситимии с жизненным опытом человека // Психология XXI века. Тезисы Международной научно-практической конференции студентов и аспирантов. Санкт-Петербург, 20–22 апреля 2006 г. / Под ред. Б. В. Чеснокова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2006. С. 45–47.
109. *Спасибенко С. Г.* Эмоциональное и рациональное в социальной структуре человека // Социально-гуманитарные знания, 2002. № 2. С. 109–125.

110. *Тихомиров О. К.* Психология / Под ред. О. В. Гордеевой. М.: Высшее образование, 2006.
111. *Тихомиров О. К.* Психология мышления. М.: МГУ 1984.
112. *Ушаков Д. В.* Социальный и эмоциональный интеллект: надежды, сомнения, перспективы // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: ИП РАН, 2009. С. 11–30.
113. *Фресс П.* Эмоции // Экспериментальная психология / Ред.-сост. П. Фресс, Ж. Пиаже. М.: Прогресс, 1975. Вып. 5.
114. *Фурманов И. А., Дмитриева Д. Я.* Психологическое насилие в супружеских отношениях // Адукацыя і выхаванне. 2006. № 1. С. 49–53.
115. *Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г.* Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. М.: АСТ, Астрель, 2009.
116. *Холодная М. А.* Существует ли интеллект как психическая реальность? // Вопросы психологии. 1990. № 5. С. 121–128.
117. *Хомская Е. Д.* Нейропсихология эмоций: гипотезы и факты // Вопросы психологии. 2002. № 4. С. 50–62.
118. *Хорошун М. Э.* Развитие эмоциональной компетентности мальчиков и девочек 4–5 лет // Психология XXI века. Тезисы Международной научно-практической конференции студентов и аспирантов. Санкт-Петербург, 22–24 апреля 2005 г. / Под ред. Б. В. Чеснокова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2005. С. 293–296.
119. *Хьюстон М., Штребе В., Стефенсон Дж.* Перспективы социальной психологии. М.: ЭКСМО, 2001.
120. *Хэммонд К.* На качелях эмоций. М.: Олимп-Бизнес, 2007.
121. *Шадриков В. Д.* Ментальное развитие человека. М.: Аспект Пресс, 2007.
122. *Шадриков В. Д.* Введение в психологию: эмоции и чувства. М: Логос, 2002.
123. *Шкуратов В. А.* Историческая психология. М.: Смысл, 1997.
124. *Эванс Д.* Эмоции. М.: АСТ, Астрель, 2008.
125. *Экман П.* Психология эмоций. СПб.: Питер, 2010.
126. *Aronson E.* Nobody left to hate: Tearting compassion after Columbine. N. Y.: A. Worth Publishers, 2000.
127. *Averill J. R.* A tale of two Snarks: emotional intelligence and emotional creativity compared // Psychological Inquiry. 2004. № 15. P. 228–233.
128. *Averill J. R.* Emotions as mediators and as products of creative activity // J. Kaufman & J. Baer (Eds.). Creativity across domains: Face of muse. Mahwah, N. Y.: Erlbaum, 2005. P. 225–243.

129. *Averill J. R.* Individual differences in emotional creativity: structure and correlates // Journal of Personality. April, 1999. 67:2. P. 331–371.
130. *Averill J. R. Thomas-Knowles C.* Emotional creativity // International review of studies on emotion / Ed. By K. T. Strongman Chichester: John Wiley & Sons, 1991. Vol. 1. P. 269–299.
131. *Bar-On R.* Development of the Bar-On EQ-I: A measure of Emotional Intelligence. Paper presented at 105th Annual Convention of American Psychological Association, Chicago, 1997.
132. *Bar-On R.* Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, 1997.
133. *Brackett M. A. Mayer J. D., Warner R. M.* Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour // Personality and individual differences. 2004. №36. P. 1387–1402.
134. *Buck R.* Motivation, emotion and cognition: A developmental interactionist view / R. Buck. Strongman K. T. (Ed.). International review of studies on emotion. Chichester: John Wiley & Sons, Inc., 1991. Vol. 1. P. 101–142.
135. *Bukley M., Saarny C.* Skills of emotional competence: developmental implications // J. D. Mayer, J. Ciarrochi. Emotional intelligence in everyday life / Ed. by J. Ciarrochi, J. P. Forgas, J. D. Mayer. (2-nd ed.) N. Y.: Psychological Press, 2006. P. 51–76.
136. *Cherniss C., Boyatzis R., Elias M.* Developments in emotional intelligence. San Francisco: Jossey-Bass, 2001.
137. *Cooper R. K. Sawaf A.* Executive JQ: Emotional intelligence in leadership and organizations. N. Y.: Grosset Putnum, 1997. P. XXVII.
138. Current directions in emotional Intelligence research / P. Salovey [et al.] // M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.). Handbook of emotions (2nd ed.). N. Y.: Guilford, 2000. P. 504–520.
139. *Emmerling R.* Emotional intelligence: issues and common misunderstanding // Emmerling R., Goleman D. The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations [Electronic resourse]. 2003. Mode of access: http://eqi.org/index.htm.
140. Emotion knowledge as a predictor of social behavior and academic competence in children at risk / C. E. Izard [et al.] // Psychological Science, 2001. 12. P. 18–23.
141. Emotional intelligence and social and academic adaptation to school / J. M. Mestre [et al.] // Psicothema, 2006, 18:112–17.
142. *Fivush R., Buckner J.* Gender, sadness and depression: The development of emotional focus throuth gendered discourse // Gender and emotion / Ed. by A. N. Fisher. Paris: Cambrige University Press, 2000. P. 232–253.

143. *Gardner H.* Frames of mind. N. Y.: Basic Books, 1983.
144. *Goldberg C.* Why Hamlet could not love // Psychoanal. and Psychother. Intelligence. 1991. 9, № 1. P. 19–32.
145. *Goleman D.* Emotional intelligence. N. Y.: Bantam Books, 1995.
146. *Goleman D.* Working with emotional intelligence. N. Y.: Bantam Books, 1998.
147. *Golnisch G., Averill J. R.* Emotional imagery: Strategies and correlates // Cognition and Emotion. 1993. №7. P. 407–429.
148. *Guastello D. D., Guastello S. J.* Androgyny, gender role behavior, and emotional intelligence among college students and their parents // Sex Roles: A Journal of Research. 2003. Vol. 49. № 11–12. P. 663–673.
149. *Harrod N. R. Sheer S. D.* An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics // Adolescence. 2005. Mode of access: http: www.findarticles.com/p/articles/.
150. *Ivcevic Z., Brackett M. A., Mayer J. D.* Emotional intelligence and emotional creativity // Journal of Personality. 2007. Vol. 75. P. 199–235.
151. *Izard C. E.* Emotional intelligence or adaptive emotions? // Emotion. 2001. Vol. 1 (3). Sep., P. 249–257.
152. *Lewis C. A., McGuckian C.* Are religious people more intelligent? Examination the relationship between religiosity and emotional intelligence: [Nothern Ireland Branch Conference of British Psychological Society, Carrygart, 5–7 May, 2000]. Proceedings of Brit. Psychol. Soc. 2001. Vol. 9. № 1. P. 22.
153. *Lopes P. N. Salovey P, Straus P. R.* Emotional intelligence, personality, and perceived quality social relationships // Personality & Individual Differences. 2003. №35. P. 641–658.
154. *Malatesta C. Z.* The role of emotions in the development and organization of personality // Socioemotional development / Ed. by R. A. Tompson et al. Lincoln: University of Nebraska Press, 1990.
155. *Matthews G., Zeidner M., Roberts R. D.* Emotional intelligence: Science and myth. Cambridge, MA: MIT Press, 2004.
156. *Mayer J. D.* A field guide to emotional intelligence // Emotional intelligence in everyday life / Ed. by J. P. Ciarrochi, J. P. Forgas, J. D. Mayer. Philadelphia, P. A.: Psychology Press, 2001.
157. *Mayer J. D.* Personality function and personality change // Applying emotional intelligence: Practional guide / Ed. by J. D. Mayer, J. Ciarrochi. N. Y.: Psychology Press, 2007.
158. *Mayer J. D.* Primary divisions of personality and their scientific contributions: From the Trilogy-of-Mind to System Set // Journal for the Theory of Social Behavior. 31:4 0021–8308. P. 449–477.

159. *Mayer J. D. Carlsmith K. M., Chabot H. E.* Describing the person's external environment: Conceptualizing and measuring life space // Journal of Research in Personality. 1998. №32. P. 253–256.
160. *Mayer J. D., Ciarrochi J.* Clarifying concepts related to emotional intelligence: A proposed glossary // Emotional intelligence in everyday life / Ed. by J. Ciarrochi, J. P. Forgas, J. D. Mayer. (2-nd ed.) N. Y.: Psychological Press, 2006. P. 261–267.
161. *Mayer J. D., Roberts R. D., Barsade S. G.* Human abilities: Emotional Intelligence // Annual Review of Psychology, 2008. 59:507–36.
162. *Mayer J. D., Salovey P.* The intelligence of emotional intelligence // Intelligence. 1993. 17 (4). P. 433–442.
163. *Mayer J. D., Salovey P.* What is emotional intelligence? // Emotional development and emotional intelligence: Educational implications / Ed. by P. Salovey, D. Sluyter. N. Y.: Basic, 1997.
164. *Mayer J. D., Salovey P., Caruso D.* Emotional intelligence as zeitgeist, as personality and as a standard intelligence // The Handbook of emotional intelligence / Ed. by R. Bar-On, J. D. A. Parker. N. Y.: Jossey-Bass, 2000. P. 92–117.
165. *Mayer J. D., Salovey P., Caruso D.* Emotional intelligence meet traditional standard for an intelligence // Intelligence. 1999. Vol. 27. P. 267–298.
166. *Mayer J. D., Salovey P., Caruso D.* Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? // American Psychologist. 2008. Sept. P. 503–517.
167. *Mayer J. D., Salovey, P. Caruso D., Sitarenios G.* Emotional intelligence as standard intelligence // Emotion. 2001. Vol. 1 (3). Sep. P. 232–242
168. *Mayer J. D., Salovey, P. Caruso D.* Mayer — Salovey — Caruso. Emotional Intelligence Test (MSCEIT). User's Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 2002. P. 41.
169. *Mayer J. D., Salovey P., Caruso D*. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications // Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15, № 3. P. 197–215.
170. *Payne W. L.* A study of emotion: Developing emotional intelligence; Self-integration; relating to fear, pain and desire. Dissertation Abstracts International. 47 (01). 203A. 1986 (University Microfilms № AAC8605928).
171. *Petrides K. V., A. Furnham.* Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established traits taxonomies // European Journal of Personality. 2001. Vol. 15. P. 313–320.
172. *Saarni C.* Development of emotional competence. N. Y.: Guilford Press, 1999.

173. *Salovey P., Mayer, J. D.* Some final thoughts about personality and intelligence / P. Salovey, J. D. Mayer // Personality and Intelligence / Eds. by R. J. Stenberg, P. Ruzgis. Cambrige, UK: Cambrige University Press, 1994. P. 303–318.
174. *Spearman C.* The ability of man. N. Y.: Macmillan, 1927.
175. *Sternberg R. J.* The triarchic mind: A new theory of human intelligence. N. Y.: Viking, 1988.
176. *Taylor G. J., Parker J. D., Bagby R. M.* Emotional intelligence and emotional brain: Points of convergence and implications for psychoanalysis // Journal of the American Academy of Psychoanalysis. 1999. №27. P. 339–354.
177. *Thorndike E. L.* Intelligence and its uses // Harper's magazine, 1920, №140. P. 228.
178. *Thorndike R. L., Stein S.* An evaluation of the attempts to measure social intelligence. Psychological Bulletin, 1937, №34. P. 275–284.
179. *Wagner R. K., Sternberg R. K.* Practical intelligence in real-world pursuits: The role of tacit knowledge // Journal of Personality and Social Psychology. 1985. 50. P. 737–743.
180. *Wang D., Anderson N. H.* Excuse-making fnd blaming as a function of internal-external locus of control // Eur. Psychol. 1994. Vol. 24, № 2. P. 259–302.
181. *Wechsler D.* Non-intellective factors in general intellect // Psychological Bulletin, 1940. №37. P. 444–445. Reprinted in Journal of Abnormal Social Psychology, №38. P. 101–103.
182. *Zeidner M.* Development of emotional intelligence: Towards a multi-level investment model / M. Zeidner, G. Matthews, R. D. Roberts, C. McCann // Human Development, 2003. №46. P. 69–96.