

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА С.П. КОРОЛЕВА»
(САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)

В. Я. МАЧНЕВ, Е. И. ЧЕРДЫМОВА

СОЦИАЛЬНЫЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Монография

Одобрено редакционно-издательским советом федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева»

Самара
Издательство Самарского университета
2022

УДК 316.47

ББК 67.4

М-376

Рецензенты:

Е. С. Б а е в а – канд. соц. наук, председатель правления Самарской городской общественной организации «Исследовательская группа» «Свободное мнение»;

Е. Л. Ч е р н ы ш о в а – канд. психол. наук, доц. кафедры общей и социальной психологии факультета психологии и специального образования Самарского государственного социально-педагогического университета

Мачнев, Виктор Яковлевич

М-376 Социальный и эмоциональный интеллект: монография
/ В. Я. Мачнев, Е. И. Чердымова. – Самара: Издательство Самарского университета, 2022. – 148 с.

ISBN 978-5-7883-1713-7

В монографии раскрывается содержание понятий «эмоциональный интеллект» и «социальный интеллект». Обосновывается структура эмоционального и социального интеллекта, исследуется содержание их структурных компонентов; приводятся методы работы с эмоциями. В монографии предлагаются оригинальные методики, направленные на исследование эмоционального и социального интеллекта личности.

УДК 316.47

ББК 67.4

ISBN 978-5-7883-1713-7

Самарский университет, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА	5
Глава 2 СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА	30
Глава 3 БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ ПО П. ЭКМАНУ	48
Глава 4 МЕТОД ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫХ ШКАЛ ЭМОЦИЙ К. ИЗАРДА.....	51
Глава 5 ТЕОРИЯ ЭМОЦИЙ Р. ПЛУТЧИКА.....	54
Глава 6 ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА	58
Тест Дж. Гилфорда «Социальный интеллект».....	58
Тест эмоционального интеллекта Н. Холла	86
Тест эмоционального интеллекта Д.В. Люсина.....	91
Диагностика типологий психологической защиты Р. Плутчика в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др.	101
Глава 7 РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА	120
БИБЛИОГРАФИЯ.....	145

ВВЕДЕНИЕ

Жизнь современного человека, выполняющего множество социальных ролей, характеризуется постоянным процессом коммуникации с большим количеством окружающих его людей. Именно поэтому вопрос эффективности процесса коммуникации всегда был актуален в социальных науках.

Проблема регуляции и саморегуляции в современной психологии является ключевой, так как данные аспекты обеспечивают изменение собственного поведения, реакций и внутренних состояний человека, а также активность человека в направлении реализации своих целей. Контроль поведения, как единая система, обеспечивает целенаправленную деятельность, индивидуальное своеобразие выбора способов адаптации, совладания с трудными жизненными ситуациями и особенности жизнедеятельности человека.

Особой перспективной областью в виду озвученных проблем становятся исследования внутренних индивидуальных ресурсов человека, в рамках которых тематика эмоционального интеллекта (ЭИ) – как одной из составляющей контроля поведения, может рассматриваться в качестве предиктора различных аспектов регуляции в жизни человека.

Уровень индивидуального развития эмоционального интеллекта ярко проявляется в ситуациях, связанных с общением людей, и, как следствие, необходим в первую очередь профессионалам, чья основная деятельность связана именно с постоянным взаимодействием с другими людьми.

Глава 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Социальный интеллект (от лат. *socialis* – общественный и *intellectus* – ум). Способность адекватно решать задачи и разрешать проблемные ситуации, связанные с актуальным общением и опосредствованными социальными отношениями. Социальный интеллект, обуславливающий эффективность общения, имеет следующие составляющие: выраженные просоциальные установки; хорошо сформированные социальные навыки; адекватную социальную когницию; повышенную эмоциональность. Социальный интеллект – это та черта личности, которая определяет его успешность при социальном взаимодействии. Социальный интеллект способствует удержанию потока негативных эмоций. В силу этого определяется поведение личности.

Понятие «социальный интеллект» впервые употребил Э. Торндайк, рассматривая социальный интеллект как «познавательную специфическую способность, которая обеспечивает успешное взаимодействие с людьми». Под основной функцией социального интеллекта ученый видел прогнозирование поведения.

По Э. Торндайку, существует три вида интеллекта:

- абстрактный интеллект как способность понимать абстрактные вербальные и математические символы и производить с ними какие-либо действия;
- конкретный интеллект как способность понимать вещи и предметы материального мира и производить с ними какие-либо действия;

- социальный интеллект как способность понимать людей, и взаимодействовать с ними, средство познания социальной действительности. Э. Торндайк утверждал, что социальный интеллект существует отдельно от обычного интеллекта.

В 1937 году Г. Олпорт связывал социальный интеллект со способностью высказывать быстрые, почти автоматические суждения о людях, прогнозировать наиболее вероятные реакции человека. Социальный интеллект, по мнению Г. Олпорта, – особый «социальный дар», обеспечивающий гладкость в отношениях с людьми, продуктом которого, является социальное приспособление, а не глубина понимания. Г. Олпорт писал следующее: чтобы вежливо поступать и говорить, нужно предвидеть наиболее возможные реакции другого человека. В связи с этим, социальный интеллект связан со способностью, высказывать за короткое время, суждения о людях. Наряду с этим, продуктом социального интеллекта является – социальное приспособление. Ж. Пиаже рассматривал суть интеллекта в гибком и устойчивом приспособлении к физической и социальной действительности.

Р. Селман рассматривал становление социального интеллекта в контексте социализации личности. Он проследил развитие социального интеллекта в онтогенезе и выделил четыре линии социального взаимодействия: понимание себя, близкие дружеские отношения, отношения в группе сверстников и с родителями.

Создатель теории социальной роли Р. Селман считает, что интерес представляет модель социального познания. Исследователь под принятием социальной роли считал формирование умения относиться и к окружающим людям, и к себе, как к субъектам, отвечать на поведение других людей, таким же образом, как на свои личные, и видеть собственное поведение так, как видели бы его окружающие.

Р. Селман обозначил пять важных стадий развития социального интеллекта. Он считал, что социальный интеллект – это «инструмент» психики, который позволяет индивидууму адаптироваться в социальной действительности. Социальный интеллект помогает наилучшему осознанию смысла и вида социального знания, социальных целей и задач, а в совокупности приводит к решению жизненных проблем. Люди применяют социальный интеллект, чтобы решить трудности социальной жизни. Помимо информации о социальном мире, об окружающих, о себе самом, также подразумевает способность изменять эту информацию, включать ее в деятельность, создавать ситуацию и рассчитывать поведение.

Концепция интеллекта Р. Селмана во многом схожа с концепциями Ж. Пиаже и Л. Колберга.

Р. Кетгелл выделял в работе интеллекта две стороны: одна из них обуславливалась особенностями строения и функционирования головного мозга (потенциальный интеллект), другая – влиянием окружающей среды (кристаллический интеллект). Потенциальный интеллект является основой нашей способности к мышлению и служит базисом для формирования кристаллического интеллекта.

О. Конт писал, что способность понимать самого себя, а также окружающих людей, умение познавать себя в глазах других людей, и социальная перцепция связывают понятие «социальный интеллект». Он считал, что социальный интеллект должен пройти долгий, изогнутый путь, перед тем как достичь своего нынешнего уровня. О. Конт показал, что социальная природа индивидуального интеллекта (в онтогенетическом развитии), связана с интеллектом социальным.

Ганс Юргенс Айзенк обращал внимание на то, что социальный интеллект – это образующийся в ходе социализации, под

воздействием социокультурных условий, интеллект индивида. Г. Айзенк выделяет биологический, психометрический и социальный виды интеллекта.



Рисунок 1 – Схема Г. Айзенка, объединяющая в себе три типа интеллекта: биологический, психометрический и социальный

Биологический интеллект – это врожденные заданные способности к обработке информации, связанные со структурами и функциями коры головного мозга. Это базовый, наиболее фундаментальный аспект интеллекта. Он служит генетической, физиологической, нейрологической, биохимической и гормональной основой познавательного поведения, т.е. связан в основном со структурами и функциями коры головного мозга. Без них невозможно никакое осмысленное поведение. Д. Векслер утверждает, что «любое работающее определение интеллекта должно в основе своей быть биологическим».

Психометрический интеллект – это своего рода связующее звено между биологическим интеллектом и социальным. Это то, что выступает на поверхность и видимые исследователю проявления того, что Спирмен назвал общим интеллектом. Другими

словами, перефразируя Боринга, то, что измеряется тестами интеллекта, есть не что иное, как психометрический интеллект.

Социальный интеллект – это интеллект индивида, формирующийся в ходе его социализации, под воздействием условий определенной социальной среды.

После длительной паузы научное исследование социального интеллекта получило новый толчок в своем развитии благодаря работам Дж. Гилфорда и его последователей в рамках структурной модели интеллекта (O'Sullivan et al., 1965). После модели Торндайка является второй концепцией, поставившей в один ряд социальный и академический интеллект.

У Дж. Гилфорда в его концепции социальный интеллект – это интегральная интеллектуальная способность, определяющая успешность общения и социальной адаптации. Социальный интеллект объединяет и регулирует познавательные процессы, связанные с отражением социальных объектов (человека как партнера по общению, группы людей). К процессам, его образующим, относятся социальная сензитивность, социальная перцепция, социальная память и социальное мышление.

Представитель психометрического подхода Д. Векслер разделял позицию зависимости социального интеллекта от абстрактного (общего). Социальный интеллект – это приложение общего к социальным ситуациям. Этот взгляд разделяется и рядом других учёных, например Г.Ю. Айзенком (Айзенк, 1995), оценивающим концепцию социального интеллекта, как «неоправданно сложную». Проблема соотношения общего и социального интеллекта стала поистине центральной для исследователей в данной области, а попытки прояснить ситуацию привели к противоречивым выводам.

В 60-е годы другой ученый – Дж. Гилфорд, – создатель первого надежного теста для измерения социального интеллекта,

рассматривал его «совокупность способностей, определяющая успешность социального взаимодействия, включающая в себя способность понимать поведение другого человека, своё собственное поведение, а также способность действовать сообразно ситуации». Возможность измерения социального интеллекта вытекала из общей модели структуры интеллекта Дж. Гилфорда. Согласно его концепции, социальный интеллект – «есть интегральная интеллектуальная способность, определяющая успешность общения и социальной адаптации». Дж. Гилфорду и его коллегам удалось разработать методы измерения разных аспектов социального интеллекта.

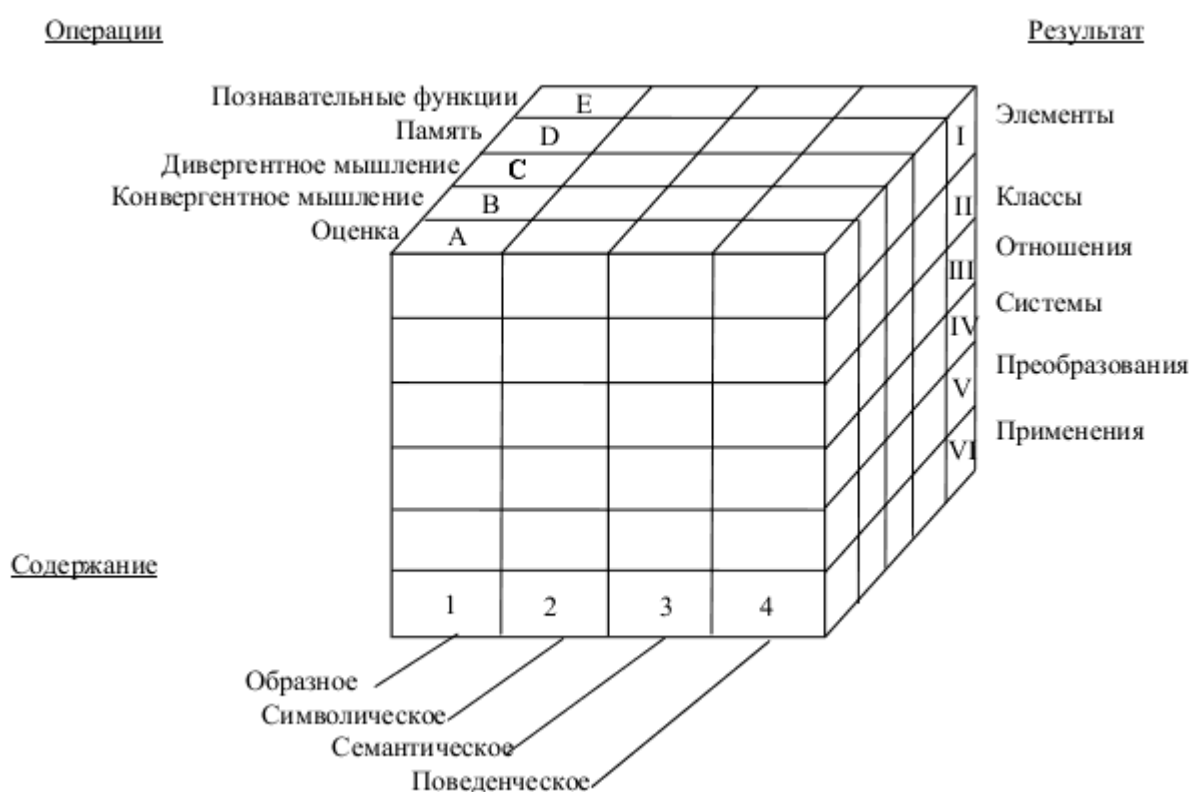


Рисунок 2 – Модель социального интеллекта Дж. Гилфорда

Благодаря исследованиям Дж. Гилфорда (1950–1967) термин «социальный интеллект» перешел в разряд измеряемых конструктов, то есть вошел в арсенал психологической практики.

Возможность измерения социального интеллекта выводится из общей модели структуры интеллекта Дж. Гилфорда, так как он понимал социальный интеллект как систему интеллектуальных способностей, независимых от фактора общего интеллекта и связанных прежде всего с познанием поведенческой информации, которые как и общеинтеллектуальные, можно описать в пространстве трех переменных: содержание, операции, результаты. Дж. Гилфорд выделил одну операцию – познание – и сосредоточил свои исследования на познании поведения. Эта способность включает шесть факторов:

1. Познание элементов поведения – способность выделять из контекста вербальную и невербальную экспрессию поведения.

2. Познание классов поведения – способность распознавать общие свойства в некотором потоке экспрессивной или ситуативной информации о поведении.

3. Познание отношений поведения – способность понимать отношения, существующие между единицами информации о поведении.

4. Познание систем поведения – способность понимать логику развития целостных ситуаций взаимодействия людей, смысл их поведения в этих ситуациях.

5. Познание преобразований поведения – способность понимать изменение значения сходного поведения (вербального или невербального) в разных ситуационных контекстах.

6. Познание результатов поведения – способность предвидеть последствия поведения, исходя из имеющейся информации.

Модель Дж. Гилфорда открыла дорогу для построения тестовой батареи, диагностирующей социальный интеллект.

Также учеными выделяются два вида интеллекта, относящихся к социальному интеллекту: внутриличностный и межличностный.

Внутриличностный интеллект – умение человека понимать самого себя, свои желания и возможности, свой внутренний мир, реакции на внешние раздражители, свои стремления и мотивы.

Межличностный интеллект – умение индивидуума видеть отличия между другими индивидуумами.

Также была предложена модель, в которую входят конструкты, управляющие поведением личности в социальном взаимодействии:

1. «Репертуар» компетенций поведенческого и когнитивного конструирования, осуществляемый индивидуумом. Это умение индивидуума вовлекаться в любые формы адаптивного поведения, имея определенные навыки. В навыки входят, как внутренняя деятельность, так и внешние проявления.

2. Личностные переменные, подчеркивающие важную роль интерпретации и восприятия событий. Они владеют личностными конструктами и избирательностью внимания, ответственны за кодировочные стратегии. Личные конструкты осуществляют фильтрацию образа восприятия человека, его памяти и ожидания.

3. Стимул-результат.

4. Поведение-результат.

5. Ожидание самоэффективности.

6. Субъективные ценности, которые ассоциируются с различными результатами.

7. Самоустановленные цели, саморегуляторные планы и системы, управляющие поведением в ситуациях отсутствия социальных регуляторов и внешних ограничителей, либо осуществляющие действия вопреки этим регуляторам и ограничителям наряду с социальной перцепцией, социальным воображением т.д.

В контексте анализа социального интеллекта на первом месте теории атрибуции, взявшие свое формирование в зарубежной социальной психологии. Было указано на то, что атрибутивные

теории исследуют попытки рядового человека понять основания и результат событий, создателем которых он является. Другими словами, познают психологию «человека с улицы», как он объясняет как свое, так и чужое поведение. Теории атрибуции получили терминологию и новый образ в итоге исследований, проведенных в 50-60-х годах XX века. По мнению отечественного психолога Г.М. Андреевой, «каузальная атрибуция – это процесс, выполняемый каждым индивидуумом в отдельности, группой в процессе повседневной жизни». Данный процесс гарантирует социальное приспособление, адаптацию в результате взаимодействия, в связи с тем, что допускает предсказать результаты, как окружающих, так и собственного поведения, является показателем степени развития социального интеллекта.

В 1980-е годы М.Е. Форд и М.С. Тисак (Ford, Tisak, 1983) отмечали, что, как правило, для определения социального интеллекта в литературе используется один из трех критериев:

1) способность к декодированию социальной информации: от навыков распознавания невербальных стимулов до вынесения верных социальных суждений. Иллюстративные конструкты, применяющиеся здесь: принятие роли, восприятие другого человека, социальный инсайт, межличностная осведомленность и т. д.;

2) эффективность или адаптивность социального поведения; иллюстративные конструкты: поведенческие результаты, для появления которых важны и необходимы перечисленные выше социально-когнитивные навыки;

3) любой социальный навык, который может быть измерен. (С.С. Белова) М.Е. Форд и М.С. Тисак выдвинули предположение, что проблемы с конструктивной валидностью социального интеллекта возникают потому, что тесты в этой области строятся по аналогии с тестами общего интеллекта – в манере академической и внеконтекстной, а главное – не касаются его поведенческих

проявлений. В основу измерения интеллекта они положили успешное решение проблемных ситуаций. К примеру, в ситуации интервью это способность эффективно говорить, быть восприимчивым к вопросам интервьюера, демонстрировать адекватные невербальные проявления, такие, как умеренный визуальный контакт, расслабленная, но внимательная поза. Им удалось показать, что социальный интеллект представляет собой чёткую и согласованную группу ментальных способностей, связанных с обработкой социальной информации, группу способностей, которые фундаментально отличаются от способностей, лежащих в основе более «формального» мышления, проверяемого тестами «академического интеллекта».

Д.В. Ушаков является автором структурно-динамической теории интеллекта, в основе которой предложил подход к социальному интеллекту. К социальному интеллекту, в контексте структурно-динамической теории интеллекта, по мнению Д.В. Ушакова, могут быть отнесены следующие понятия (факторы структуры интеллекта):

- потенциал формирования;
- когнитивное пересечение функций;
- средовое распределение.

«Социальный интеллект, если мы понимаем его как интеллект, отмечает Д.В. Ушаков, – это способность к познанию социальных явлений, которая составляет лишь один из компонентов социальных умений и компетентности, а не исчерпывает их». Только при этих условиях социальный интеллект, по мнению Д.В. Ушакова, становится в один ряд с другими видами интеллекта, «...образуя вместе с ними способность к высшему виду познавательной деятельности – обобщенной и опосредованной». Социальный интеллект, по мнению ученого, обладает рядом следующих характерных структурных особенностей:

- континуальным характером;
- использованием невербальной репрезентации;
- потерей точного социального оценивания при вербализации;
- формированием в процессе социального научения;
- использованием внутреннего опыта.

Исследователи выделяют два фактора социального интеллекта:

1. «Кристаллизованные социальные знания» – опытные, декларативные знания социальных событий. Декларативные знания – это те знания, которые были получены в итоге социального научения. Опытные знания – это те знания, которые индивидуум получил в результате собственной исследовательской практики.

2. Социально-когнитивная гибкость – умение использовать социальные знания при решении новых, неизвестных им проблем. Социальный интеллект, с точки зрения исследователя, раскрывается тремя группами критериев: поведенческие, эмоциональные и когнитивные. В качестве основы измерения интеллекта положена способность благоприятно решать проблемные ситуации. С этой точки зрения социальный интеллект представляет собой согласованную и четкую систему ментальных способностей, способствующую обработке социальной информации. Социальный интеллект фундаментально отличается от способностей, которые входят в основу формального мышления, которое возможно проверить благодаря тесту «академического» интеллекта.

В.Н. Куницыной было предложено четкое и содержательное определение социального интеллекта. Автор определяет социальный интеллект как «глобальную способность, возникающую на базе комплекса интеллектуальных, личностных, коммуникативных и поведенческих черт, включая уровень энергетической

обеспеченности процессов саморегуляции». В.Н. Куницына приравнивает понятие социального интеллекта к понятию социальной компетентности, и определяет социальную компетентность:

- как систему знаний об окружающей действительности и себе;
- как систему сложных социальных умений и навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных ситуациях, позволяющих быстро и адекватно адаптироваться, принимать решения знанием дела, учитывая сложившуюся конъюнктуру;
- действуя по принципу «здесь, сейчас и наилучшим образом», извлекая максимум возможного из сложившихся обстоятельств.

В.Н. Куницына включила в структуру социального интеллекта следующие компоненты:

1. Коммуникативно-личностный потенциал – набор свойств, благодаря которым образуются такие интегральные коммуникативные свойства как коммуникативная совместимость и психологическая контактность. Основным компонентом социального интеллекта является – коммуникативно-личностный потенциал.

2. Характеристику самосознания – независимость от комплексов, навязчивых идей, готовность ко всему новому, чувство уважения к самому себе.

3. Способность понимать людей и тех мотивов, которые ими движут, социальное воображение, мышление, представление, социальную перцепцию, умение моделировать и понимать социальные явления.

4. Энергетические характеристики: как физическую, так и психическую активность, терпеливость, истощаемость.

Эти черты, в свою очередь, обуславливают прогнозирование развития межличностных ситуаций, интерпретацию информации и поведения, готовность к социальному взаимодействию и принятию

решений. Эта способность позволяет, в конечном итоге, достигать гармонии с собой и окружающей средой. Таким образом, В.Н. Кунцинына рассматривает социальный интеллект как способность, появляющаяся на основе комплекса коммуникативных, личностных, поведенческих и интеллектуальных черт, включая степень энергетической обеспеченности процессов саморегуляции; эти черты обеспечивают прогнозирование развития межличностных ситуаций, интерпретацию информации, поведения, готовность к принятию решений и социальному взаимодействию.

Н.А. Кудрявцева в рамках проведения исследования стремилась соотнести общий и социальный интеллект. Социальный интеллект понимается автором как «способность к рациональным, мыслительным операциям, объектом которых являются процессы межличностного взаимодействия». Н.А. Кудрявцева пришла к выводу, что социальный интеллект независим от общего интеллекта. Важным компонентом в структуре социального интеллекта является самооценка человека. На базе представлений о системе интеллектуальных возможностей Н.А. Кудрявцева создала набор исследовательских подходов и определенных методик, которые в результате привели к выделению интегративного показателя интеллектуального потенциала индивидуума. Он был отмечен как «единство интеллекта» и выражал основные элементы конструкции интеллектуального развития, увеличения соответствия по уровням личности: социального интеллекта (умение решать задачи на уровне субъект-субъектном), общего интеллекта (умение решать задачи на уровне субъект-объектном), рефлексии (показатель записывает равновесие роста не одинаковых сторон интеллекта). Основным элементом в системе социального интеллекта, как считает Кудрявцева, является самооценка индивидуума.

Проблема социального интеллекта нашла отражение в трудах Е.С. Михайловой в русле исследований коммуникативных и рефлексивных способностей личности и их реализации в профессиональной сфере. Автор считает, что социальный интеллект обеспечивает понимание поступков и действий людей, понимание речевой продукции человека. Е.С. Михайлова является автором адаптации к российским условиям теста Дж. Гилфорда и М. Салливена для измерения социального интеллекта.

На важность рациональных мыслительных операций в решении проблем, подчеркивал и А.А. Бодалев, в ежедневных, оказавших знакомыми для нас правдивых обстоятельствах, в отдельных случаях нет необходимости в полном вхождении в смысл поведения других людей, в настоящие причины их действий, процесс, объясняющий по существу психологический смысл их поведения, повернут. Но стоит лишь другому человеку уйти от «само собой разумеющегося» стиля поступков или немало значимому для нас лицу «огорошить» новым для него действием, как процедура разъяснения поведения выходит на первое место.

По мнению Н.В. Бачмановой и Н.А. Стафуриной, к социальному интеллекту относится умение на практике решать вопросы общения. В системе этой способности они подчеркивают пять составляющих:

1. Способность глубоко и верно воспринимать человека (проницательность, быстрая адаптация в ситуации и т.д.).
2. Способность понимать духовные качества и особенности индивидуума (вхождение в его внутренний мир, инстинкт).
3. Умение сопереживать (быть готовым помочь, сочувствовать, быть добрым, относиться с уважением).
4. Способность анализировать свое поведение.
5. Способность владеть как самим собой, так и процессом общения.

Н.В. Бачманова рассматривает социальный интеллект как некую социальную способность в трех измерениях: социальная техника общения, социальное воображение, социально-перцептивные способности.

«Социальный интеллект – это способность усматривать и улавливать сложные отношения и зависимости в социальной сфере» – в определении М.И. Бобневой. Автор считает, что социальный интеллект следует рассматривать как особую способность человека, формирующуюся в процессе его деятельности в социальной сфере, в сфере общения и социальных взаимодействий. И принципиально важно, подчеркивает автор, что уровень общего интеллектуального развития не связан однозначно с уровнем социального интеллекта. Высокий интеллектуальный уровень является лишь необходимым, но не достаточным условием собственно социального развития личности. Он может способствовать развитию социального интеллекта, но не замещать его. Более того, высокий интеллект может полностью обесцениваться низким уровнем социального уровня человека, социальной неадекватностью его поведения, его установок.

О.Б. Чеснокова считает, что «социальный интеллект – это общая познавательная способность, предоставляющая изучение и адаптацию в настоящих жизненных связях человека с социальной действительностью, выражающихся и образующихся в определенных обстоятельствах». «Социальный интеллект, строится на социально-психологической внимательности, наглядно-образной памяти, рефлексивном понимании реальности и действий людей, умениях к анализу-синтезу психологической информации и развитием воображении. Социальный интеллект позволяет удачнее понимать внутренний мир личности, дифференцировать ее межличностные отношения, предвещать действия людей в каких-либо ситуациях».

Л.И. Уманский, М.А. Холодная отождествляют социальный интеллект с практическим мышлением, определяя социальный интеллект как «практический ум», направляющий свое действие от абстрактного мышления к практике».

Другой отечественный исследователь, Ю.Н. Емельянов изучал социальный интеллект в рамках практической деятельности по повышению коммуникативной компетентности индивида с помощью активного социально-психологического обучения. Определяя социальный интеллект, он пишет: «Сферу возможностей субъект-субъектного познания индивида можно назвать его социальным интеллектом, понимая под этим устойчивую, основанную на специфике мыслительных процессов, аффективного реагирования и социального опыта способность понимать самого себя, а также других людей, их взаимоотношения и прогнозировать межличностные события».

В области социального интеллекта вырабатывается подход, понимающий человека, как когнитивно-эмоциональное существо, а не просто как вычислительный механизм.

Подобные суждения можно заметить в работах Л. И. Анциферовой, исследователь подчеркивает, что роль этой стороны психики замечается на массовых примерах, когда люди, отличающиеся высокими достижениями в науке, на практике бессильны в сфере межличностных отношений, несмотря на то, что имеют высокий уровень общего интеллекта.

А.Л. Южанинова также выделяет социальный интеллект как третью характеристику интеллектуальной структуры, в дополнение к практическому и логическому интеллекту. Последние отражают сферу субъект-объектных отношений, а социальный интеллект – субъект-субъектных. Она рассматривает социальный интеллект как особую социальную способность в трех измерени-

ях: социально-перцептивных способностей, социального воображения и социальной техники общения.

Данные, которые получила А.Л. Южанинова, а также ряд других ученых, исследовавших данную тему, позволяют говорить о правомерности выделения социального интеллекта в качестве самостоятельного компонента общей системы познавательных способностей личности. Н.Н. Князева провела исследование особенностей социального интеллекта в юношеском возрасте и пришла к следующим выводам:

1. В юношеском возрасте хорошо развита способность ориентироваться в понимании последствий поведения, предвосхищать поступки людей.

2. Юноши большее значение придают вербальному общению, нежели школьники, они способны находить соответствующий тон общения с разными собеседниками, в разных ситуациях общения.

3. У девушек наблюдается тенденция к росту чувствительности к характеру и оттенкам человеческих взаимоотношений в сравнении со школьницами, что позволяет им правильно понимать и оценивать речевую экспрессию. Все же девушки большее значение придают анализу невербальных проявлений, чувствительны к невербальной экспрессии, что усиливает способность понимать других.

4. В юношеском возрасте учащиеся испытывают значительные трудности в межличностном взаимодействии, плохо адаптируются к различным системам взаимодействия (Князева, 2004).

Н.А. Лужбиной подмечено, что социальный интеллект есть специальный психологический феномен, вникающий «отдельными гранями» во все элементы психологической культуры человека. Как отмечает исследователь, усвоение результатов поступков (умение предсказания результатов поведения в конкретных об-

стоятельствах) состоит в поведенческих и когнитивных элементах психологической культуры человека. Усвоение видов поступков (умение делать последовательные выводы, определение единых важных показателей в отличных невербальных реакциях личности) – рефлексивно-оценочный, креативный, когнитивный и ценностно-смысловой; изучение преобразований поступков (умение понимать перемену содержания похожих вербальных реакций личности в зависимости от контекста приведенных их обстоятельств) – рефлексивно-оценочный и когнитивный; изучение структур действия (умение понимать закономерность развития ситуаций взаимоотношения, смысл поступков личностей в данных ситуациях) – рефлексивно-оценочный, поведенческий, креативный и когнитивный.

Социальный интеллект представляется когнитивной основой коммуникативной компетенции человека и объединена в большей мере с практикой человека, личностными позициями и чертами. Подобное восприятие может быть сопоставлено с состоянием структурно-динамической теории интеллекта Д.В. Ушакова о развитии социального интеллекта через переживания непосредственного опыта.

В таблице представлены взгляды ученых на понятие «социальный интеллект».

Таблица 1 – Систематизация изучения понятия «социальный интеллект»

Определение	Автор
Социальный интеллект – познавательная специфическая способность, которая обеспечивает успешное взаимодействие с людьми	Э. Торндайк
Социальный интеллект – особый «социальный дар», обеспечивающий гладкость в отношениях с людьми, продуктом которого	Г. Олпорт

является социальное приспособление, а не глубина понимания	
Социальный интеллект проявляется в использовании IQ для социальной адаптации	Г. Айзенк
Социальный интеллект – это способность к познанию социальных явлений, которая составляет лишь один из компонентов социальных умений и компетентности, а не исчерпывает их	Д.В. Ушаков
Социальный интеллект – приспособленность индивида к человеческому бытию.	Д. Векслер
Социальный интеллект – глобальная способность, возникающая на базе комплекса интеллектуальных, личностных, коммуникативных и поведенческих черт, включая уровень энергетической обеспеченности процессов саморегуляции	В.Н. Куницына
Социальный интеллект – способность к рациональным, мыслительным операциям, объектом которых являются процессы межличностного взаимодействия	Н.А. Кудрявцева
Социальный интеллект – приспособительный акт, осуществляемый посредством действий с ментальным эквивалентом объекта при доминирующей роли сознания либо бессознательного.	В. Штерн
Социальный интеллект обеспечивает понимание поступков и действий людей, понимание речевой продукции человека	Е.С. Михайлова
Социальный интеллект – группа ментальных способностей, связанных с обработкой социальной информации для успешного решения проблемных ситуации	М. Форд, М. Тисак
Социальный интеллект – способность уживаться с другими людьми, ставить себя на их	Р. Стернберг

место, понимать их, а также правильно и критически оценивать их чувства, настроения и мотивацию их поступков	
Социальный интеллект как система интеллектуальных способностей, независимых от фактора общего интеллекта, и связанных, прежде всего, с познанием поведенческой информации. Социальный интеллект – есть интегральная интеллектуальная способность, определяющая успешность общения и социальной адаптации	Дж. Гилфорд
Социальный интеллект – практический ум, направляющий свое действие от абстрактного мышления к практике	Л.И. Уманский, М.А. Холодная
Социальный интеллект – это способность усматривать и улавливать сложные отношения и зависимости в социальной сфере	М.И. Бобнева.
Социальный интеллект – способность, которая выражается в трех компонентах: социально-перцептивных способностях, социального воображения, а также социальной техники общения	А.Л. Южанинова
Социальный интеллект – сфера возможностей субъект-субъектного познания индивида, понимая под этим устойчивую, основанную на специфике мыслительных процессов, аффективного реагирования и социального опыта способность понимать самого себя, а также других людей, их взаимоотношения и прогнозировать межличностные события	Ю.Н. Емельянов

Таким образом, из приведенного выше анализа, следует подтверждение о неоднозначности данного понятия. Однако это также не является показателем абсолютной поляризации взглядов указанных авторов. Напротив, из вышесказанного следует, что

социальный интеллект – это многослойное явление. Поэтому при изучении социального интеллекта необходимо учитывать, как самооценку человека (отсюда уверенность – неуверенность в себе при общении, а это также влияет на ее эффективность), так и его коммуникативные способности (насколько человек является адекватным, интересным собеседником и от того, способен ли чувствовать ситуацию, принимать во внимание как свои, так и чужие интересы).

Анализируя концепцию социального интеллекта, можно выделить три группы описывающих его критериев: когнитивные, эмоциональные и поведенческие.

1. Когнитивные: социальные знания (знания о людях, знание специальных правил, понимание других людей); социальная память (память на имена, лица); социальная интуиция (оценка чувств, определение настроения, понимание мотивов поступков других людей, способность адекватно воспринимать наблюдаемое поведение в рамках социального контекста); социальное прогнозирование (формулирование планов собственных действий, отслеживание своего развития, рефлексия собственного развития и оценка неиспользованных альтернативных возможностей).

2. Эмоциональные: социальная выразительность (эмоциональная выразительность, эмоциональная чувствительность, эмоциональный контроль); сопереживание (способность входить в положение других людей, ставить себя на место другого (преодолевать коммуникативный и моральный эгоцентризм)); способность к саморегуляции (умение регулировать собственные эмоции и собственное настроение).

3. Поведенческие: социальное восприятие (умение слушать собеседника, понимание); юмора; социальное взаимодействие (способность и готовность работать совместно, способность к коллективному взаимодействию и как к высшему типу этого вза-

имодействия – коллективному творчеству); социальная адаптация (умение объяснять и убеждать других, способность уживаться с другими людьми, открытость в отношениях с окружающими).

Также выделяют следующие особенности понимания социального интеллекта:

1. Способность благоприятно взаимодействовать с другими людьми.

2. Владение набором социальных методов, разрешающее человеку вести себя не скованно и непринужденно в обществе других людей.

3. Обладание информацией, касающейся социальных проблем и вопросов.

4. Способность понимать и проникать в настроение, чувства и переживания незнакомых людей, быть равнодушным к сигналам, исходящим от других членов социальной группы.

Несмотря на то, что отсутствуют четкие и однозначные показатели социального интеллекта, эмпирически проверенные подходы к его изучению и измерению, в сфере изучения социального интеллекта идет активный поиск базовых понятий, адекватных методик сбора эмпирических данных и их объяснения. Очень условно можно выделить три группы подходов к пониманию содержания социального интеллекта (О.В. Лунева):

Первый подход объединяет авторов, считающих, что социальный интеллект – это разновидность общего интеллекта, выполняющий мыслительные операции с социальными объектами, а также сочетающий в себе общие и специфические способности. Этот подход идет от традиций А. Бине и Ч. Спирмена и ориентирован на когнитивно-вербальные способы оценки интеллекта. Основным направлением в этом подходе является стремление исследователей к сопоставлению общего и социального интеллектов.

Второй подход рассматривает социальный интеллект как самостоятельный вид интеллекта, обеспечивающий адаптацию человека в социуме и направленный на решение жизненных задач.

Обобщающая формулировка социального интеллекта принадлежит Векслеру, рассматривающему его как «приспособленность индивида к человеческому бытию». В этом подходе акцент делается на решении задач в сфере социальной жизни, а уровень адаптации свидетельствует о степени успешности их решения. Авторы, разделяющие эту точку зрения на социальный интеллект, при измерении данного явления используют как поведенческие, так и невербальные способы оценки.

Третий подход О.В. Лунева рассматривает социальный интеллект как интегральную способность общаться с людьми, включающую личностные характеристики и уровень развития самосознания. Важной характеристикой этого подхода является измерение личностных свойств, соотносимых с показателями социальной зрелости.

О.В. Лунева считает, что в систему социального интеллекта личности входит эмоциональный интеллект, выражается во многих ее подструктурах в виде аффективного компонента способностей социального интеллекта.

В социальном интеллекте, таким образом, присутствует момент, кардинальным образом отличающий его от всех других видов интеллекта. Этот момент заключается в возможности обращения к внутреннему опыту.

Социальный интеллект – многомерная, сложная структура, имеющая следующие аспекты:

1. Коммуникативно-личностный потенциал – комплекс свойств, облегчающих или затрудняющих общение, на основе которого формируются такие интегральные коммуникативные качества, как психологическая контактность и коммуникативная совместимость; это – основной стержень социального интеллекта.

2. Характеристики самосознания – чувство самоуважения, свобода от комплексов, предрассудков, подавленных импульсов, открытость новым идеям.

3. Социальная перцепция, социальное мышление, социальное воображение, социальное представление, способность к пониманию и моделированию социальных явлений, людей и движущих ими мотивов.

4. Энергетические характеристики: психическая и физическая выносливость, активность или истощаемость.

Структура социального интеллекта:

- первая подструктура – «Конструирование представлений о коммуникативном взаимодействии»;

- вторая подструктура – «Проектирование поведения в коммуникативном взаимодействии»;

- третья подструктура – «Управление коммуникативным взаимодействием».

Функции социального интеллекта. Общие функции, осуществляемые социальным интеллектом как единой структурой:

1. Социально-психологическое снабжение взаимодействия индивида с иными индивидуумами в коммуникативном пространстве.

2. Рост субъекта с помощью создания специфического социально-психологического опыта путем интериоризации причин коммуникативного пространства, имеющие воздействия на социальный интеллект.

3. Передача партнерам взаимодействия системы установок субъекта, отношений, оценок, ценностей.

4. Регуляторно-коррекционная функция, обращенная на оптимизацию действия субъекта в коммуникативном взаимодействии в аналогии с динамикой данного взаимодействия.

5. Формирование психологических механизмов приспособления человека в обществе путем участия в коммуникативном взаимодействии.

Таким образом, можно говорить о том, что социальный интеллект – относительно новое понятие в науке, которое находится в процессе развития и уточнения. Социальный интеллект определяет уровень адекватности и успешности социального взаимодействия. Отличительной характеристикой и признаком личности с высоким уровнем интеллекта является достаточная социальная компетентность во всех её аспектах.

Глава 2

СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Теория социального интеллекта стала основной предпосылкой и базисом для становления получившей развитие теории ЭИ. Общим выступает коммуникация, однако первый направлен на управление собственным эмоциональным фоном, в то время как второй – на само коммуникативное воздействие.

Объединяющей категорией для эмоционального и социального интеллекта выступает общение. Каждый из выделенных видов интеллекта предполагает реализацию способностей к распознаванию и интерпретации эмоциональных состояний других людей. Вместе с тем, отличительной характеристикой, в данном случае, выступает направленность общения.

Коммуникативный потенциал эмоционального интеллекта направлен, преимущественно, на производство и дальнейшее осмысление собственных эмоциональных переживаний относительно ситуаций межличностного общения, тогда как возможности социального интеллекта ориентированы на коммуникативное взаимодействие.

Становление представлений о соотношении эмоций и разума прошло длительное развитие в рамках различных течений социальных, психологических и философских наук. Несмотря на разные исследовательские позиции, всегда признавалось наличие сложных, опосредованных отношений между эмоциями и разумом. Многовековые дискуссии по этому вопросу привели к представлениям о необходимости объединения эмоции и разума и си-

стематизации их влияния на поведение человека, на особенности коммуникационных процессов, важность которых всегда признавалась учеными.

Термин «Эмоциональный интеллект» впервые встречается в литературе в начале 90-х годов, он достаточно быстро получил статус устойчивого выражения-формулировки, и до настоящего момента является предметом изучения, как в отечественной психологии, так и в психологии за рубежом.

В изучении эмоционального интеллекта выделяются несколько ведущих теорий:

- теория эмоционально-интеллектуальных способностей Дж. Майера, П. Сэловея, Д. Карузо;
- теория эмоциональной компетентности Д. Гоулмена;
- не когнитивная теория эмоционального интеллекта Р. Бар-Она;
- двухкомпонентная теория эмоционального интеллекта Д. Люсина.

Общим для всех этих теорий является тот факт, что эмоциональный интеллект рассматривается как совокупность способностей к пониманию и управлению собственными эмоциями, пониманию и управлению эмоциями других людей.

Первая и наиболее известная модель эмоционального интеллекта была разработана Питером Сэловеем и Джоном Мэйером; ими же был введён в психологию и сам термин «эмоциональный интеллект». Они определили эмоциональный интеллект как «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий». Эмоциональный интеллект трактовался как сложный элемент, состоящий из способностей трёх типов:

- 1) идентификация и выражение эмоций;

2) регуляция эмоций;

3) использование эмоциональной информации в мышлении и деятельности.

Многие исследователи, которые признают точку зрения П. Сэловейа и Д. Майера, частично отождествляют понятие эмоциональный и социальный, то есть признают наличие связи с выделением в структуре эмоционального интеллекта ряда способностей социально-коммуникативных качеств, которые выделили Э. Торндайк, Г. Айзенк, Дж. Гилфорд в концепции социального интеллекта.

Д.В. Люсин следующим образом определяет эмоциональный интеллект – «это психологическое образование, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности». Автор выделяет три группы таких факторов:

1. Когнитивные способности (скорость и точность переработки эмоциональной информации);

2. Представления об эмоциях (как о ценностях, как о важном источнике информации о себе самом и о других людях);

3. Особенности эмоциональности (эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность).

Согласно точке зрения Д.В. Люсина, эмоциональный интеллект определяет способности личности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает:

- Личность детально распознает и понимает эмоцию. Устанавливает факт наличия эмоционального переживания у себя и у другого человека.

- Личность идентифицирует эмоции. Устанавливает, какую именно эмоцию испытывает сама личность или кто-то другой, и найти для неё словесное выражение.

- Личность понимает причины, которые вызвали эмоцию, и следствия, к которым она приведет. Способность личности к управлению эмоциями означает:

- Личность сдерживает чрезмерно сильные эмоции и контролирует их интенсивность.

- Личность контролирует внешнее выражение эмоций. При необходимости личность вызывает определённую эмоцию.

- Личность понимает и управляет не только собственными эмоциями, но и других людей. На основе выше изложенного, феномен подразделяется на внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект. Эти два полюса актуализируют разные когнитивные процессы и навыки, однако Д.В. Люсин не указывает о наличии взаимосвязи между ними. Систематизировав теоретические основы о связи когнитивной и аффективной стороны личности, Д.В. Люсин разделил структуру эмоционального интеллекта на два блока:

- Межличностный блок – понимание и управление эмоциями людей.

- Внутриличностный блок – понимание и управление собственными эмоциями.

Анализ способностей, связанных с переработкой эмоциональной информации, позволил П. Сэловею и Дж. Мэйеру выделить четыре компонента, которые были названы «ветвями». Эти компоненты выстраиваются в иерархию, уровни которой, по предположению авторов, осваиваются в онтогенезе последовательно. Важно отметить, что каждый компонент касается как собственных эмоций человека, так и эмоций других людей:

1. Идентификация эмоций. Включает ряд связанных между собой способностей, таких, как восприятие эмоций (т. е. способность заметить сам факт наличия эмоции), их идентификация, адекватное выражение, различение подлинных эмоций и их имитации.

2. Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности. Включает способность использовать эмоции для направления внимания на важные события, вызывать эмоции, которые способствуют решению задач (например, использовать хорошее настроение для порождения творческих идей), использовать колебания настроения как средство анализа разных точек зрения на проблему.

3. Понимание эмоций. Способность понимать комплексы эмоций, связи между эмоциями, переходы от одной эмоции к другой, причины эмоций, вербальную информацию об эмоциях.

4. Управление эмоциями. Способность к контролю за эмоциями, снижению интенсивности отрицательных эмоций, осознанию своих эмоций, в том числе и неприятных, способность к решению эмоционально нагруженных проблем без подавления связанных с ними отрицательных эмоций. Способствует личностному росту и улучшению межличностных отношений.

В 1990-е годы появились также другие модели, представляющие несколько иной взгляд на эмоциональный интеллект. Наиболее известными являются модели Д. Гоулмена, который определяет эмоциональный интеллект как «способность осознавать свои эмоции и эмоции других, чтобы мотивировать себя и других и чтобы хорошо управлять эмоциями наедине с собой и при взаимодействии с другими».

Модель Р. Бар-Она даёт очень широкую трактовку эмоционального интеллекта. Ученый определяет эмоциональный интеллект как «все не когнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями». Р. Бар – Он осуществил сдвиг в трактовке эмоционального интеллекта к укреплению роли характеристик личности. Автор выделил пять сфер компетентности, которые можно отождествить с пятью компонентами эмоци-

онального интеллекта; каждый из этих компонентов, в свою очередь, состоит из нескольких субкомпонентов:

1. Познание себя: осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость.

2. Навыки межличностного общения: эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность.

3. Способность к адаптации: решение проблем, связь с реальностью, гибкость.

4. Управление стрессовыми ситуациями: устойчивость к стрессу, контроль за импульсивностью.

5. Преобладающее настроение: счастье, оптимизм.

В таком случае, эмоциональный интеллект превращается в метафору, так как «интеллект» направляет трактовку явления в сторону когнитивных процессов. Если эмоциональный интеллект рассматривать как личностную характеристику, то пропадает значение самого понятия «интеллект».

Д. Гоулман считает, что люди с высоким эмоциональным самосознанием прислушиваются к своим внутренним ощущениям и осознают воздействие своих чувств на собственное психологическое состояние и рабочие показатели. Они чутко улавливают свои главные ценности и часто способны интуитивно выбрать лучший способ поведения в сложной ситуации, воспринимая благодаря своему чутью картину в целом. Люди, наделенные развитым эмоциональным самосознанием, часто бывают справедливыми и искренними, способными открыто говорить о своих чувствах и верящими в свой идеал. Так же важна точная самооценка. Человек с высокой самооценкой обычно знает свои сильные стороны и осознает пределы своих возможностей.

Согласно Д. Гоулману, структура эмоционального интеллекта состоит из двух ключевых компонентов: самоконтроль и управление отношениями. Компонент «самоконтроль» включает одиннадцать способностей личности:

- Открытость – проявление честности и прямоты.
- Обуздание эмоций – умение контролировать разрушительные импульсы.

- Адаптивность – приспособление к негативной ситуации.

Преодоление препятствий.

- Воля к достижениям – настойчивое стремление личности улучшать результаты деятельности, ради соответствия внутренним стандартам качества.

- Инициативность – мониторинг социальных возможностей и их реализация.

- Оптимизм – умение с положительной эмоциональной окраской смотреть на будущие результаты деятельности.

- Социальные навыки – способности личности, обеспечивающие управление людьми.

- Социальная чуткость – внимание личности к эмоциям других людей.

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

- Деловая осведомленность – Понимание текущих событий, иерархию ответственности и политики на организационном уровне.

- Предупредительность – способность к признанию и удовлетворению потребности подчиненных, покупателей или клиентов.

Компонент «управление отношениями» включает семь способностей личности:

- Воодушевление – умение вести за собой людей, рисуя захватывающую картину будущего.

- Влияние – наличие тактик убеждения.

- Помощь в самосовершенствовании – поощрение развития способностей других людей с помощью отзывов и наставления.

- Содействие к изменениям – совершенствование методов управления, инициация преобразований, вести коллектив в новом направлении.

- Урегулирование конфликтов – разрешение разногласий.

- Укрепление личных взаимоотношений – культивация и поддержание социальных связей.

- Сотрудничество и командная работа – взаимодействие с другими людьми, создание команды.

Д. Гоулман указывает, что основная причина создания концепции эмоционального интеллекта, связана с высокой необходимостью стимулирования людей к развитию личностных качеств. В этой связи, Д. Гоулман включил в структурные компоненты эмоционального интеллекта не только эмоциональные способности, но и характеристики самосознания, волевые качества, социальные умения и навыки.

В отличие от Д. Гоулмана Манфред Кэ де Ври выделяет не четыре, а три компонента эмоционального интеллекта: три наиболее важных вспомогательных навыка, которые формируют эмоциональный потенциал:

- способность активно слушать;
- понимать невербальную коммуникацию;
- адаптироваться к широкому спектру эмоций.

Таким образом, развитие моделей эмоционального интеллекта можно представить, как континуум между аффектом и интеллектом. Исторически первой стала работа П. Салоуэя и Дж. Майера, и она включала в себя только познавательные способности, связанные с переработкой информации об эмоциях. Затем определился сдвиг в трактовке к усилению роли личностных характеристик. Крайним выражением этой тенденции стала модель Р. Бар-Она, который вообще отказался относить к эмоциональному интеллекту познавательные способности.

Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта хорошо понимают свои эмоции и чувства других людей, могут управлять своей эмоциональной сферой, и поэтому в обществе их поведение более адаптивно, и они легче добиваются своих целей во взаимодействии с окружающими.

Согласно представлениям Г. Гарднера, множественный интеллект включает широкий круг способностей. Внутриличностный интеллект, например, трактуется им как «доступ к собственной эмоциональной жизни, к своим аффектам и эмоциям: способность мгновенно различать чувства, называть их, переводить в символические коды и использовать в качестве средств для понимания и управления собственным поведением». Подобный самоконтроль быстро доказал успешность своего практического применения и обнаружил свою необходимость в системе управления. Межличностный интеллект, в свою очередь, включает способность наблюдать чувства других и использовать эти знания для прогнозирования их поведения, что имеет колоссальное значение во всех сферах социального общения и прежде всего в профессиональной деятельности. Эти способности имеют непосредственное отношение к составляющим в дальнейшем разработанного понятия ЭИ. Один из аспектов личностного интеллекта также связан с чувствами и очень близок к тому, что впоследствии Дж. Мейер, П. Сэловей и Д. Карузо назовут эмоциональным интеллектом.

Следуя требованиям времени, в 1985 году клинический физиолог и психолог Рувен Бар-Он, переосмыслив уже подготовленные теории о месте эмоций и интеллекта в структуре личности, впервые ввел термин EQ (Emotional Quotient).

Р. Бар-Он выделяет сферы компетентности личности, которые можно отождествить с компонентами эмоционального интеллекта, каждый из которых включает несколько субкомпонентов:

- интраперсональные – (познание себя): самонаблюдение, эмоциональное самосознание, напористость, самоутверждение, независимость, самоуважение;
- интерперсональные (навыки межличностного общения): эмпатия, социальная « ответственность, межличностные взаимоотношения;
- управление стрессом: толерантность к стрессу, контроль импульсивности;
- способность к адаптации: проверка реальности гибкость, решение проблем;
- оценка общего настроения: оптимизм, счастье.

К 1997 г. Джон Мейер и Питер Сэловей доработали и расширили свою модель эмоционального интеллекта. В переработанной модели сделан новый акцент на когнитивной составляющей эмоционального интеллекта, связанной с переработкой информации об эмоциях. Также в этой модели появился компонент, связанный с личностным и эмоциональным ростом.

В свете этих изменений понятие эмоционального интеллекта получило и новое определение – как способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений. Соответственно, было высказано предположение, что эмоциональный интеллект состоит из следующих категорий адаптивных способностей:

- оценка и выражение эмоций;
- регулирование эмоций;
- использование эмоций в мышлении и деятельности.

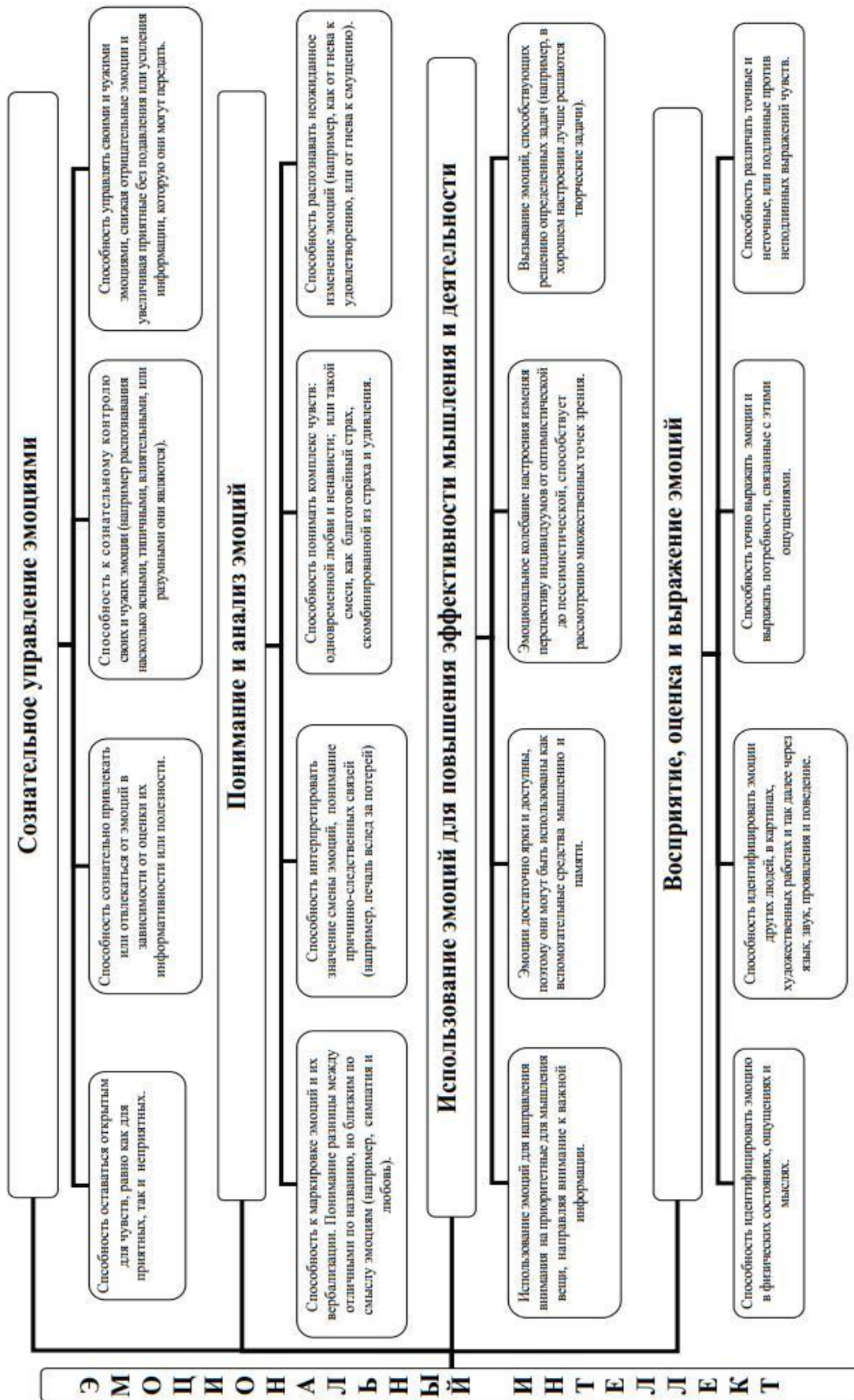


Рисунок 3 – Сознательное управление эмоциями

Первая категория состоит из компонентов оценки и выражения своих эмоций и оценки эмоций других людей. Компоненты оценки и выражения своих эмоций в свою очередь разделены на вербальный и невербальный подкомпоненты, а оценка чужих эмоций – на подкомпоненты невербального восприятия и эмпатии. Вторая категория эмоционального интеллекта, регулирование эмоций, имеет подкомпоненты регулирования своих эмоций и регулирования эмоций других людей. Третья категория – использование эмоций в мышлении и деятельности – включает подкомпоненты гибкого планирования, творческого размышления, управления вниманием и мотивацией. Несмотря на то, что в этой модели участвуют социальные и когнитивные компоненты, они связаны с выражением, регулированием и использованием эмоций.

Краткая формулировка ранее рассмотренных составляющих эмоционального интеллекта представлена следующим образом:

1) восприятие и идентификация эмоций. Способность определить эмоции по физическому состоянию, чувствам и мыслям как своим собственным, так и других людей;

2) фасилитация мышления. Способность вызывать и определенную эмоцию и в дальнейшем ее контролировать;

3) анализ и понимание эмоций. Способность отслеживать возникновение эмоций, переход из одного состояния в другое, с целью их дальнейшего контроля. Способность применять знания об эмоциях, распознавать связи между эмоциями и их невербальными проявлениями;

4) управление эмоциями. Способность вызывать и удерживать эмоции, а также отстраняться от них в зависимости от информативности, необходимости и пользы. (Mayer-Salovey-Caruso).

С развитием теории эмоционального интеллекта и появлением все больших теоретических представлений об этом фено-

мене постепенно стало происходить «размывание» самого теоретического понятия «эмоциональный интеллект».

Таблица 2 – Систематизация изучения понятия
«эмоциональный интеллект»

Определение	Автор
Эмоциональный интеллект – множество не когнитивных способностей и навыков, влияющих на способность успешно справляться с требованиями и давлением окружения	Р. Бар-Он
Эмоциональный интеллект – способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. В конструкт эмоционального интеллекта не вводятся личностные характеристики, которые являются коррелятами способности к пониманию и управлению эмоциями. Допускается введение только таких личностных характеристик, которые более или менее прямо влияют на уровень и индивидуальные особенности эмоционального интеллекта	Д.В. Люсин
Эмоциональный интеллект – способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий. Способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений	П. Сэловей, Дж. Мэйер
Эмоциональный интеллект – черта, связанная с оценкой устойчивости поведения в различных ситуациях, поэтому для его измерения могут применяться опросники. Эмоциональный интеллект как способность относится к традиционной психологии интеллекта, поэтому для его измере-	К.В. Петридес и Э. Фёрнхем

ния наиболее адекватны задачи, подобные задачам интеллектуальных тестов	
Эмоциональный интеллект включают самосознание, осознание социальных взаимодействий, управление собой и отношениями с окружающими	Д. Гоулман, Р. Бояцис
Эмоциональный интеллект – способности к опознанию, пониманию эмоций и управлению ими; имеются в виду как собственные эмоции субъекта, так и эмоции других людей	Г. Гарднер

Развитие моделей эмоционального интеллекта можно описать следующим образом. Модель П. Сэловея и Дж. Мейера, исторически возникшая первой, включает в себя только когнитивные способности, связанные с переработкой эмоциональной информации. Затем в трактовке понятия эмоционального интеллекта определился сдвиг в сторону усиления роли личностных характеристик. Крайним выражением этой тенденции можно считать модель Р. Бар-Она, который отказался относить к эмоциональному интеллекту когнитивные способности. Правомерность такого подхода вызывает сомнения, так как понятие эмоционального интеллекта при этом становится полностью метафорическим. Под интеллектом в психологии между тем всегда понимается некоторая когнитивная характеристика, связанная с переработкой информации. Если же эмоциональный интеллект трактовать как исключительно личностную характеристику, то становится необоснованным само использование термина интеллект.

Научный интерес к эмоциональному интеллекту растет, также расширяются направления исследований. Перспективной отраслью становятся исследования эмоционального интеллекта, как внутреннего ресурса личности, который рассматривается в качестве одного из факторов успешности человека в личной и профессиональной сфере. Наибольшее количество зарубежных

исследований посвящены вопросу взаимосвязи высокого уровня эмоционального интеллекта с различными сферами жизнедеятельности человека. Сегодня эмоции повсюду, не только внутри коммуникации людей, но и в обществе в целом. Это не просто некая массовая «эпидемия» эмоциональности людей, это объёмный социальный процесс, это инструмент, это новое явление, которое, возможно, не стоит убирать из виду и следует изучать целому арсеналу социальных ученых.

Вообще, современный процесс эмоционализации общества в нашей стране характеризуется осознанием того, что происходит повышение уровня (т.е. изменение количества и качества) эмоций в индивидуальном и общественном смысле. На индивидуальном уровне эмоции также продолжают существовать и функционировать, как и ранее (люди продолжают признаваться в любви, ругаться, нервничать и т.д.), однако существуют и некоторые «новинки» в эмоциональном мире человека:

В первую очередь – это широкое изучение взаимосвязи и взаимовлияния интеллекта и эмоций, открытие единства этих двух противоположных, по сути, составляющих психофизики человека (Выготский Л.С., Рубинштейна С.Л., Леонтьева А.Н.). Этот факт и/или процесс как будто бы разрешает нам вывести категорию человеческой «эмоциональности» из негативной стороны его жизни и подтвердить то, что проявления эмоций могут быть ему полезны.

Некоторые сторонники теории эмоционального интеллекта считают, что:

- коэффициент эмоционального интеллекта (EQ) имеет большую прогностическую ценность, чем коэффициент интеллекта общего (IQ) (Д. Хоулман, П. Сэловей и др.);

- эмоции, влияя на внимание и память, могут, как усилить, так и ослабить, обучаемость (М. Брэккетт, директор центра развития Эмоционального интеллекта Йельского университета);

- уровень развития эмоционального интеллекта влияет на совладание со стрессом у руководителей малого бизнеса показало также большую значимость данного конструкта для успешного функционирования личности в ситуации стресса и экономической неопределенности. (Дженифер Биман, Veaman, 2011);

- руководитель, обладающий уровнем эмоционального интеллекта выше среднего, не просто хорошо знает своих ключевых сотрудников, он понимает их индивидуальные особенности, проблемные зоны и ограничения и знает, кого привлечь для решения тех или иных задач, кроме того, лучше и быстрее решает внутриорганизационные конфликты, четче понимает цели и миссию организации, эффективнее взаимодействует с окружающими его людьми, точно и своевременно выбирает верный стиль руководства (А.В. Карпов);

- эмоциональный интеллект связан со всеми видами # трансформационного лидерства (Мария Луго в работе «Культурный и эмоциональный интеллект в развитии трансформационных лидерских навыков»).

Схожие результаты были получены исследователем из Аризоны в исследовании о связи эмоционального интеллекта лидера и преданности его подчинённых. В результате, чем выше эмоциональный интеллект лидера, тем меньший процент текучки кадров в компании, которой он управляет (William, 2007).

Эмоции отражают отношение человека к различным сферам жизни и к самому себе, а интеллект служит как раз для понимания этих отношений. Следовательно, Г.Г. Гарскова предлагает понимать эмоциональный интеллект – как способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза. Основным условием эмоционального интеллекта является понимание эмоций субъектом. Конечный продукт эмоционального интеллекта – принятие решений на основе отражения и

осмысления эмоций, они являются дифференцированной оценкой событий, и обладают личностным смыслом. Эмоциональный интеллект продуцирует неочевидные способы активности, для достижения различных целей и для удовлетворения собственных потребностей. В отличие от абстрактного и конкретного интеллекта, которые отражают элементы внешнего мира, эмоциональный интеллект отражает внутренний мир, из-за связи с поведением личности и взаимодействием с реальностью. А.И. Дрогобыцкий приводит аргумент в пользу этой позиции, что необходимо учитывать факт стремительной смены экономической и социальной формации. А.И. Дрогобыцкий утверждает, что уклон психологов в сторону изучения эмоционального интеллекта произошел из-за стремления личности занять лидирующие позиции в обществе (семья, трудовой коллектив). Определенно, личности, которые используют полностью «эмоциональный» потенциал добиваются значительных успехов в профессиональной деятельности и занимают руководящие позиции. Менее амбициозные личности продолжают работать над совершенствованием интеллектуальных способностей, осуществляют попытку занять ведущую позицию за счет качества своей деятельности. Следовательно, благополучие интеллектуально направленных личностей зависит от нормализации отношений в обществе, наличия социальной и экономической справедливости. Конкретно говоря, эмоционально интеллектуальная личность способна адаптироваться к этим стремительным изменениям в обществе и государстве в целом.

Эмоциональный и социальный интеллект это части одной большой и сложной ментальной особенности психики – интеллект. Учитывая выше изложенные точки зрения, необходимо эмоциональный интеллект рассматривать как разновидность интеллекта в целом. Аргумент против изучения эмоционального интеллекта не правомерен по причине того, что в социальных взаимодействиях большую роль играют эмоциональные процессы и их

продукты: эмоции и чувства. В этом случае для полноценной регуляции в бытовых и производственных ситуациях, требуется перевод эмоциональных явлений на осознаваемый уровень за счет когнитивных процессов, которые позволяют превратить их в слова и речь. Однако это не означает что EQ важнее IQ. Несмотря на то, что сторонники изучения эмоционального интеллекта утверждают, что на рабочем месте IQ в среднем гарантирует 6% процентов успеха, а EQ 45%. Однако, это утверждение не служит доказательством того, что в программировании, в научно исследовательской проблеме, в высокоинтеллектуальном производстве эмоциональный и социальный интеллект будут занимать доминирующую позицию. То есть, необходимо учитывать специфику деятельности.

Отсутствие единой общепринятой концепции, и наличие разногласий среди психологов в трактовке эмоционального интеллекта вызваны тем, что конструкты, которые являются основой социального взаимодействия и внутриличностных процессов, оказались сложны для понимания с точки зрения их операционализации и различения с традиционными формами интеллекта. Модели эмоционального интеллекта развивались своего рода как континуум между аффектом и интеллектом. Концепции эмоционального интеллекта объединяет то, что люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта хорошо понимают свои эмоции и чувства других людей, способны управлять своей эмоциональной сферой. Следовательно, в обществе, поведение эмоционально интеллектуального человека более адаптивно, и он легче добивается своих целей во взаимодействии с окружающими его людьми. Данные концепции в настоящий момент выступают как альтернатива представления об интеллекте, и стали широко известными в психологии. Стоит признать, что социальная и эмоциональная сфера психического функционирования тесно связаны между собой.

Глава 3

БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ ПО П. ЭКМАНУ

Люди всех культур испытывают и могут распознавать в других людях шесть базовых эмоций. Это радость, злость, отвращение, страх, грусть и удивление.

Приводить здесь оригинальные английские названия для этих базовых чувств (happiness, anger, disgust, fear, sadness, surprise), как это делают многие исследователи, занимающиеся историческим, антропологическим, этнолингвистическим и просто лингвистическим изучением эмоций, представляется излишним, потому что выражение эмоций имеет место, согласно теории П. Экмана, прежде всего не в языке, а на лице.



Рисунок 4 – Основные эмоции по П. Экману

Для каждой базовой эмоции есть соответствующее, безошибочно опознаваемое выражение лица, которое никто не способен скрыть. Даже если кто-то намеренно пытается схитрить или если социальные нормы (в терминологии П. Экмана – «правила отображения») запрещают демонстрировать базовые эмоции, микровыражения всегда выдают их. Микровыражения часто занимают лишь доли секунды, но все равно «просачиваются» сквозь любую маску, которой человек надеется скрыть свои чувства.

Таблица 3 – Метод оценки выражения эмоций П. Экмана

Умалчиваемая информация	Поведенческие проявления
Ответ не подготовлен	Уклончивая речь, паузы, речевые ошибки, снижение количества иллюстраций
Неэмоциональная информация (факты, планы, фантазии)	Речевые оговорки, тирады, эмблемы
Эмоции (радость, удивление, утомление)	Речевые оговорки, тирады, микровыражения, смазанные выражения
Страх	Уклончивая речь, паузы, речевые ошибки, повышение тона, более громкая и быстрая речь, бледность
Гнев	Повышение тона, более громкая и быстрая речь, румянец, бледность
Печаль (возможно, вина и стыд)	Понижение тона, более медленная и тихая речь, слезы, опущенный взгляд, румянец
Смушение	Румянец, взгляд вниз или в сторону
Возбуждение	Возрастание количества иллюстраций, повышение тона, более громкая и быстрая речь
Скука	Снижение количества иллюстраций, более медленная и тихая речь
Негативная эмоция	Уклончивая речь, паузы, речевые ошибки, повышение тона, понижение тона, возрастание количества манипуляций
Возникновение эмоции, любой	Изменение дыхания, потение, сглатывание, смазанные выражения, учащенное моргание, расширение зрачков

Главным проявлением базовых эмоций являются универсальные выражения лица, или, говоря более общим языком, «характерные универсальные сигналы» (*distinctive universal signals*). На этом П. Экман всегда настаивал, какие бы зигзаги он ни делал в своих попытках выработать оптимальные дефиниции. Менялись с течением времени только набор и количество базовых эмоций: так, в 1992 году П. Экман писал, что базовых эмоций

шесть – это злость, страх, грусть, радость, отвращение и удивление – и есть еще пять, которые, как может выясниться, тоже входят в эту группу: презрение (contempt), стыд (shame), чувство вины (guilt), смущение (embarrassment) и благоговейный трепет (awe).

Глава 4

МЕТОД ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫХ ШКАЛ ЭМОЦИЙ К. ИЗАРДА

Объектом изучения в этой теории являются частные эмоции, каждая из которых рассматривается отдельно от других как самостоятельный переживательно-мотивационный процесс. К. Изард (2000) постулирует пять основных тезисов:

1) основную мотивационную систему человеческого существования образуют 10 базовых эмоций: радость, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд/смушение, вина, удивление, интерес;

2) каждая базовая эмоция обладает уникальными мотивационными функциями и подразумевает специфическую форму переживания;

3) фундаментальные эмоции переживаются по-разному и по-разному влияют на когнитивную сферу и на поведение человека;

4) эмоциональные процессы взаимодействуют с драйвами, с гомеостатическими, перцептивными, когнитивными и моторными процессами и оказывают на них влияние;

5) в свою очередь, драйвы, гомеостатические, перцептивные, когнитивные и моторные процессы влияют на протекание эмоционального процесса.

В своей теории К. Изард определяет эмоции как сложный процесс, включающий нейрофизиологические, нервно-мышечные и чувственно-переживательные аспекты, вследствие чего он рас-

смаатривает эмоцию как систему. Некоторые эмоции, вследствие лежащих в их основе врожденных механизмов, организованны иерархически.

Источниками эмоций являются нейронные и нервно-мышечные активаторы (гормоны и нейромедиаторы, наркотические препараты, изменения температуры крови мозга и последующие нейрохимические процессы), аффективные активаторы (боль, половое влечение, усталость, другая эмоция) и когнитивные активаторы (оценка, атрибуция, память, антиципация).

Говоря о базовых эмоциях, К. Изард выделяет их некоторые признаки:

1) базовые эмоции всегда имеют отчетливые и специфические нервные субстраты;

2) базовая эмоция проявляет себя при помощи выразительной и специфической конфигурации мышечных движений лица (мимики);

3) базовая эмоция сопровождается отчетливым и специфическим переживанием, осознаваемым человеком;

4) базовые эмоции возникли в результате эволюционно-биологических процессов;

5) базовая эмоция оказывает организующее и мотивирующее влияние на человека, служит его адаптации.

Однако сам К. Изард признает, что некоторые эмоции, отнесенные к базовым, не обладают всеми этими признаками. Так, эмоция вины не имеет отчетливого мимического и пантомимического выражения. С другой стороны, некоторые исследователи приписывают базовым эмоциям и другие характеристики.

Таким образом, К. Изард предлагает к рассмотрению следующие десять базовых эмоций:

Интерес – возбуждение,

Удовольствие – радость,

Удивление,
Горе – страдание,
Гнев – ярость,
Отвращение – омерзение,
Презрение – пренебрежение,
Страх – ужас,
Стыд – застенчивость,
Вина – раскаяние.

К. Изард, в основном, использует два слова для описания данных эмоций. Это сделано, разумеется, для того, чтобы показать полюсы той или иной эмоции, а также подчеркнуть степень интенсивность проявления эмоций. В реальности, по мнению К. Изарда, существует огромное количество смешанных эмоций, которые он назвал диадами (например, страх – стыд или интерес – удовольствие) и триадами (например, горе – гнев – отвращение или интерес – удовольствие – удивление).

Глава 5

ТЕОРИЯ ЭМОЦИЙ Р. ПЛУТЧИКА

В основе теории Р. Плутчика лежит понимание эмоций как эволюционных механизмов, призванных обеспечивать наилучшую адаптацию к внешним условиям и эффективное выживание. В этой парадигме каждая эмоция играет свою роль как стимулятор адаптивного поведения, и за каждой эмоцией стоит естественный импульс, который должен находить свое выражение. Эти механизмы генетически обусловлены и работают автоматически, двигая нами и помогая реагировать на внешние обстоятельства.

Эмоции – это механизмы коммуникации и выживания, основанные на эволюционной адаптации. Они сохраняются в функционально эквивалентных формах через все филогенетические уровни. Коммуникация происходит за счет восьми базисных адаптивных реакций, являющихся прототипами восьми базисных эмоций:

Инкорпорация – поедание пищи или принятие благоприятных раздражителей внутрь организма. Этот психологический механизм ещё известен как интродекция.

Отвержение – избавление организма от чего-либо непригодного, что было воспринято ранее.

Протекция – поведение, призванное обеспечить избегание опасности или вреда. Сюда относится бегство и любое другое действие, которое увеличивает расстояние между организмом и источником опасности.

Разрушение – поведение, призванное разрушить барьер, который препятствует удовлетворению важной потребности.

Воспроизводство – репродуктивное поведение, которое может быть определено в терминах приближения, тенденции к сохранению контакта и смешивания генетических материалов.

Реинтеграция – поведенческая реакция на потерю чего-либо важного, чем обладали или наслаждались. Его функция в обретении вновь опеки.

Ориентация – поведенческая реакция на контакт с неизвестным, новым или неопределенным объектом.

Исследование – поведение, обеспечивающее индивиду схематичное представление о данной окружающей среде.

Эмоции имеют генетическую основу.

Эмоции – это гипотетические построения, основанные на очевидных явлениях различных классов. Гипотетические модели приведены в таблице 4.

Таблица 4 – «Стимул – эффект»

Стимульное событие	Подразумеваемая когниция	Переживание	Поведение	Эффект
Угроза	«Опасность»	Страх, ужас	Бегство	Самосохранение
Препятствие	«Враг»	Гнев, ярость	Нападение, кусание	Разрушение
Потенциальный партнер	«Обладать»	Радость, экстаз	Ухаживание, спаривание	Воспроизводство
Потеря значимого индивида	«Заброшенность»	Печаль, горе	Призыв к помощи и воссоединению	Реинтеграция
Член группы	«Друг»	Принятие, доверие	Ухаживание, содействие	Аффиляция, присоединение

Отвратитель- ный объект	«Отрава»	Отвраще- ние, нена- висть	Извержение, отталкивание	Отвержение
Новая терри- тория	«Что там?»	Ожидание	Обследование, организация	Исследова- ние
Неожиданный новый	«Что это?»	Удивление	Остановка, тревога	Ориентация

Эмоции – это цепи событий со стабилизирующими обратными связями, которые поддерживают поведенческий гомеостаз. Происходящие в среде события подвергаются когнитивной оценке, в результате оценки возникают переживания (эмоции), сопровождаемые физиологическими изменениями. В ответ организм осуществляет поведение, призванное оказать эффект на стимул (таблица 4).

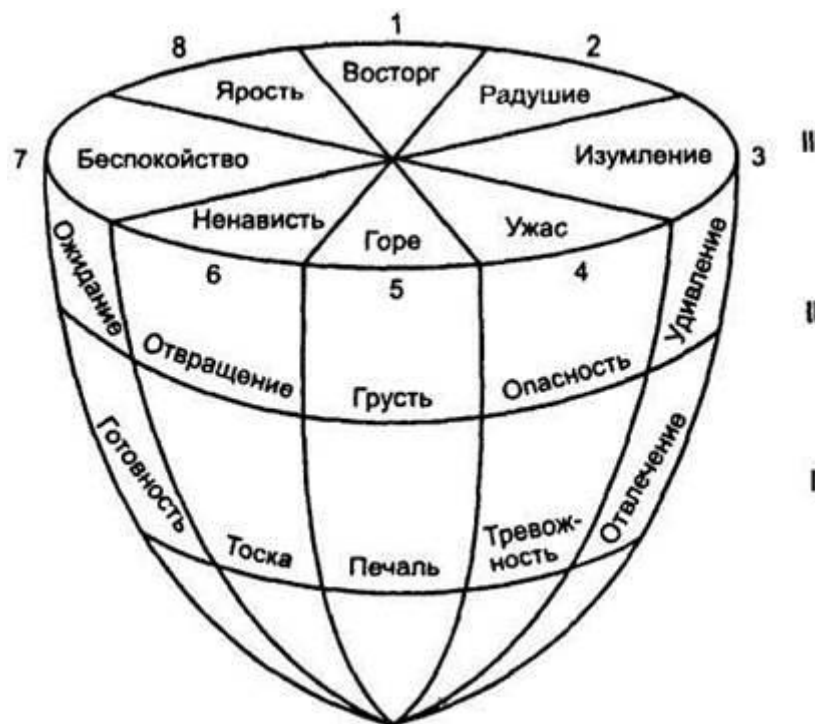


Рисунок 5 – Трехмерная модель Р. Плутчека, в основании которой лежит круговая траектория фундаментальных эмоций

Одновременно с этим, все их можно соединить в пары противоположностей (биполярных пар): гнев – страх, печаль – радость, отвращение – удивление, предвкушение (ожидание) – доверие. Колесо эмоций, созданное Р. Плутчиком в 1980 году, представляет эмоции в виде некоего цветка с восемью лепестками. Каждый «лепесток» символизирует одну из прототипных эмоций, причем противоположные эмоции располагаются напротив друг друга. Получается, что полярные эмоции противостоят и уравновешивают одна другую.

Глава 6

ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Тест Дж. Гилфорда «Социальный интеллект»

Описание методики: Методика включает четыре субтеста, из них три составлены на невербальном стимульном материале и один – на вербальном. Субтесты диагностируют четыре способности в структуре социального интеллекта: познание классов, систем, преобразований и результатов поведения. Два субтеста имеют в своей факторной структуре также второстепенные веса, касающиеся способности понимать элементы и отношения поведения.

Методика рассчитана на весь возрастной диапазон, начиная с 9 лет.

Стимульный материал представляет собой набор из четырех тестовых тетрадей. Каждый субтест содержит от 12 до 15 заданий. Время проведения субтестов ограничено.

Краткое описание субтестов

Субтест № 1. «Истории с завершением»

В субтесте используются сцены с персонажем комиксов Барни и его близкими (женой, сыном, друзьями). Каждая история основывается на первой картинке, изображающей действия персонажей в определенной ситуации. Испытуемый должен найти среди трех других картинок ту, которая показывает, что должно

произойти после ситуации, изображенной на первой картинке, учитывая чувства и намерения действующих лиц.

Субтест измеряет фактор познания результатов поведения, то есть способность предвидеть последствия поведения персонажей в определенной ситуации, предсказать то, что произойдет в дальнейшем.

Субтест № 2. «Группы экспрессии»

Стимульный материал субтеста составляют картинки, изображающие невербальную экспрессию: мимику, позы, жесты. Три картинки, расположенные слева, всегда выражают одинаковые чувства, мысли, состояния человека. Испытуемый должен среди четырех картинок, расположенных справа, найти ту, которая выражает такие же мысли, чувства, состояния человека, что и картинки слева.

Субтест измеряет фактор познания классов поведения, а именно способность к логическому обобщению, выделению общих существенных признаков в различных невербальных реакциях человека.

Субтест № 3. «Вербальная экспрессия»

В каждом задании субтеста предьявляется фраза, которую один человек говорит другому в определенной ситуации. Испытуемый должен среди других трех заданных ситуаций общения найти ту, в которой данная фраза приобретет другое значение, будет произнесена с другим намерением.

Субтест измеряет фактор познания преобразований поведения, то есть способность понимать изменение значения сходных вербальных реакций человека в зависимости от контекста вызвавшей их ситуации.

Субтест № 4. «Истории с дополнением»

В данном субтесте появляются персонажи комикса «Фердинанд», включенные в семейные, деловые и дружеские контакты.

Каждая история состоит из четырех картинок, причем одна из них всегда пропущена. Испытуемый должен понять логику развития, сюжет истории и среди четырех других картинок, предлагаемых для ответа, найти пропущенную.

Субтест измеряет фактор познания систем поведения, а именно способность понимать логику развития ситуаций взаимодействия и значение поведения людей в этих ситуациях.

Процедура проведения: В зависимости от целей исследования методика допускает как проведение полной батареи, так и использование отдельных субтестов. Возможны индивидуальный и групповой варианты тестирования.

При использовании полного варианта методики субтесты предъявляются в порядке их нумерации. Вместе с тем эти рекомендации авторов методики не являются непреложными.

Время, отведенное на каждый субтест, ограничено и составляет:

- 6 минут (1 субтест - «Истории с завершением»),
- 7 минут (2 субтест - «Группы экспрессии»),
- 5 минут (3 субтест - «Вербальная экспрессия»),
- 10 минут (4 субтест - «Истории с дополнениями»).

Общее время тестирования, включая инструкцию, составляет 30-35 минут.

Правила тестирования

1. Раздавать тестовые тетради только в момент проведения данного субтеста.

2. Убеждаться каждый раз, что обследуемые правильно поняли инструкцию к субтестам.

3. Добиваться от обследуемых усвоения описанных в инструкциях сведений о Барни и Фердинанде - действующих лицах первого и последнего субтестов.

4. Ориентировать испытуемых на выбор ответов, отражающих наиболее типичное поведение персонажей в данной ситуации, исключая оригинальные и юмористические трактовки.

5. Предупреждать обследуемых, что в случае исправлений необходимо четко вычеркивать в бланке неправильные ответы.

6. В целом не поощряя ответы наугад, следует указать обследуемым, что лучше все же давать ответы, даже если они не совсем уверены в их правильности.

7. При возникновении вопросов по ходу тестирования необходимо адресовать обследуемых к письменной инструкции, не допуская обсуждения вслух.

8. Точно измерять время и следить за тем, чтобы обследуемые не начинали работать раньше времени.

Перед началом тестирования обследуемым выдаются бланки ответов, на которых они фиксируют некоторые сведения о себе. После этого они получают тестовые тетради с первым субтестом и начинают знакомиться с инструкцией по ходу ее зачитывания экспериментатором. В процессе чтения инструкции экспериментатор делает паузу после знакомства с примером, чтобы убедиться, что обследуемые правильно его поняли. По окончании инструкции отводится время для ответов на вопросы. После этого экспериментатор дает команду «Переверните страницу. Начали» и включает секундомер.

За минуту до окончания работы над субтестом обследуемых предупреждают об этом. По истечении времени работы дается команда «Стоп. Отложите ваши ручки», обследуемые отдыхают в течение нескольких минут и переходят к выполнению следующего субтеста.

Обработка результатов: Для обработки результатов используются бланк ответов, ключ к обработке и нормативные таблицы для определения стандартных значений.

Бланки ответов обрабатываются с помощью специальных ключей. Результаты подсчитываются по каждому субтесту в отдельности и по всему тесту в целом. Результаты по отдельным субтестам отражают уровень развития одной (или нескольких) способностей фактора познания поведения. Результат по тесту в целом называется композитной оценкой и отражает общий уровень развития социального интеллекта.

Суммы «сырых баллов» за каждый субтест, подсчитанные с помощью «ключей», записываются в первую строку Итоговой таблицы на Бланке ответов. За каждый правильный ответ обследуемому начисляется один балл. «Сырые баллы» переводятся в стандартные с помощью нормативных таблиц и записываются во вторую строку Итоговой таблицы.

Композитная оценка представляет собой сумму «сырых баллов» по каждому субтесту. Полученная сумма тоже переводится в стандартное значение.

Перевод «сырых» оценок в стандартную шкалу дает возможность сравнивать степень выраженности отдельных способностей к познанию поведения (социального поведения) у данного обследуемого (интраиндивидуальная диагностика с построением профиля социального интеллекта), а также сравнивать уровень развития способностей к познанию поведения у разных людей (интериндивидуальная дифференциальная диагностика).

Тестовые задания

Субтест №1 «Истории с завершением» В этом субтесте Вы будете иметь дело с картинками, на которых изображены житейские ситуации, происходящие с персонажем Барни. Барни – это лысый мужчина, по профессии – официант. В ситуациях также принимают участие жена, маленький сын и друзья Барни, с которыми он встречается дома или в кафе.

В каждом задании слева расположен рисунок, изображающий определенную ситуацию. Определите чувства и намерения действующих в ней персонажей и выберите среди трех рисунков справа тот, который показывает наиболее правдоподобный вариант продолжения (завершения) данной ситуации.

Рассмотрим пример:



На рисунке слева Барни, зацепившийся за край крыши, испуган и просит помощи у своего маленького сына. Мальчик взволнован тем, что видит отца в таком трудном положении.

Выбор рисунка №1 является правильным ответом в данном случае. Поэтому на Бланке ответов цифра 1 обведена кружком. Рисунок №1 наиболее логично и правдоподобно продолжает заданную ситуацию: жена и сын Барни приставляют к стене лестницу, для того чтобы помочь ему спуститься.

Выбор рисунков №2 и №3 является менее корректным. Что касается рисунка №2, то маловероятно, что, вися в воздухе в таком испуганном и беспомощном состоянии, Барни сможет залезть на крышу самостоятельно. Поскольку положение Барни опасно, жена и сын вряд ли стали бы насмехаться над ним, как это изображено на рисунке №3.

Итак, в каждом задании Вы должны предсказать, что произойдет после ситуации, изображенной на левом рисунке, основываясь на чувствах и намерениях действующих в ней персонажей.

Не выбирайте рисунок для ответа только потому, что он показался Вам наиболее забавным продолжением. Предлагайте наиболее типичное и логичное продолжение заданной ситуации. Номер выбранного рисунка (обозначенный в правом нижнем уг-

лу рисунка) обходится кружком на Бланке ответов. В самих тетровых тетрадях никаких пометок делать нельзя.

На выполнение субтеста отводится 6 минут. За минуту до окончания работы Вы будете предупреждены. Работайте, по возможности, быстрее. Не тратьте много времени на одно задание. Если затрудняетесь с ответом, переходите к следующему пункту. К трудным заданиям можно будет вернуться в конце, если хватит времени. В затруднительных случаях дайте ответ, даже если не совсем уверены в его правильности.

Если у Вас есть вопросы, задайте их сейчас.

Не переворачивайте страницу, пока не получите команду «НАЧАЛИ!»

Субтест №1 «Истории с завершением» картинки





Субтест №2 «Группы экспрессии»

В этом субтесте Вы будете иметь дело с картинками, на которых изображены позы, жесты, мимика, то есть выразительные движения, отражающие состояние человека.

Для объяснения сути задания рассмотрим пример. В этом примере три картинки, расположенные слева, иллюстрируют одно и то же состояние человека, одни и те же мысли, чувства, намерения.



Одна из четырех картинок справа выражает такое же состояние, такие же мысли, чувства или намерения. Необходимо найти эту картинку.

Правильным ответом будет рисунок №2, выражающий такое же состояние (напряжения или нервозности), что и рисунки слева. Поэтому на Бланке ответов цифра 2 обведена кружком. Рисунки №1, 3, 4 не подходят, так как отражают другие состояния (радости и благополучия).

Итак, в каждом задании субтеста среди четырех рисунков справа Вы должны выбрать тот, который подходит к группе из трех рисунков слева, потому что отражает сходное состояние человека. Номер выбранного рисунка обводится кружком на Бланке ответов.

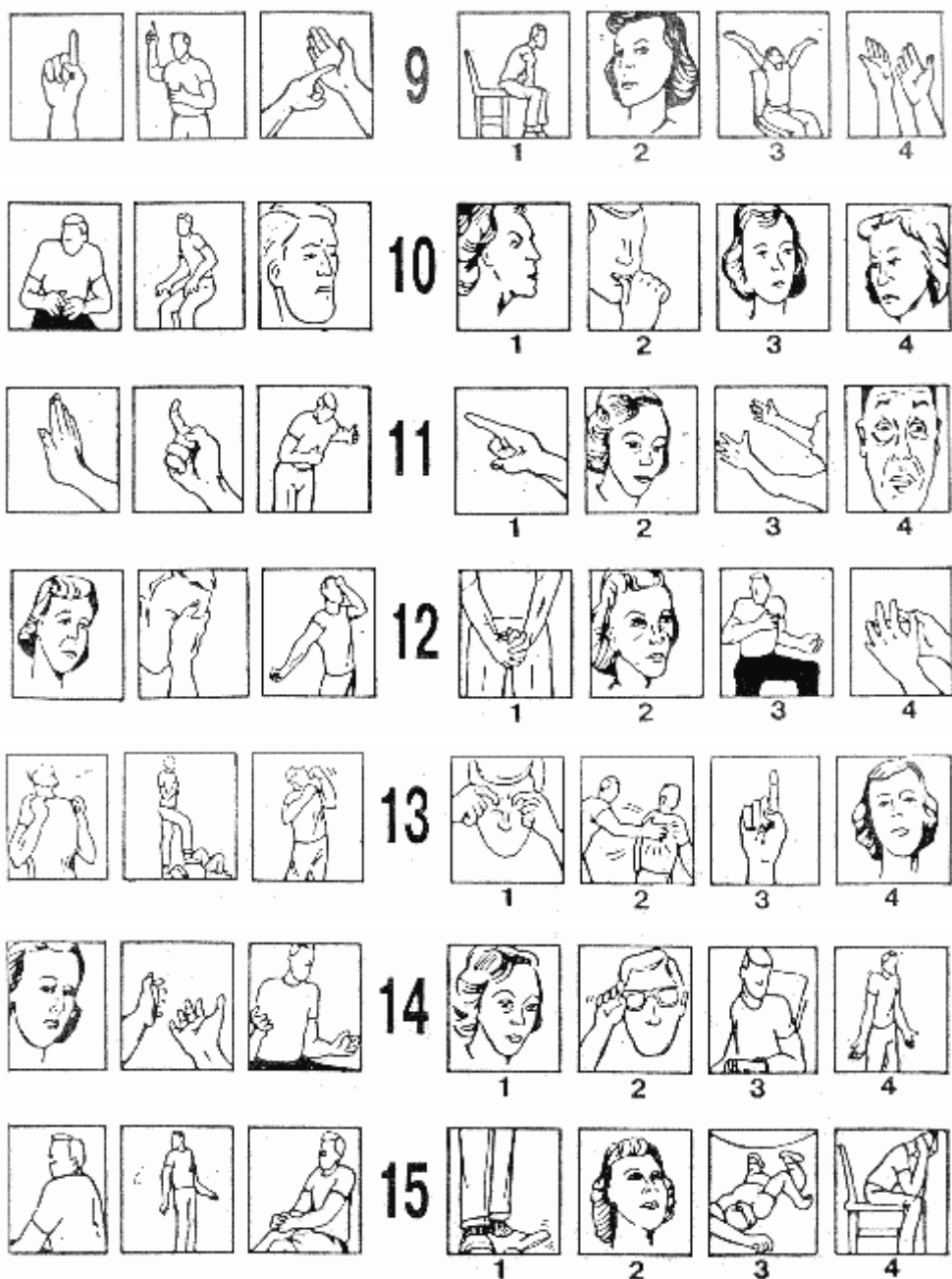
На выполнение субтеста отводится 7 минут. За минуту до окончания работы Вы будете предупреждены. Работайте, по возможности, быстрее. Не тратьте много времени на одно задание. Если затрудняетесь с ответом, переходите к следующему пункту. К трудным заданиям можно будет вернуться в конце, если хватит времени. В затруднительных случаях давайте ответ, даже если не совсем уверены в его правильности.

Если у Вас есть вопросы, задайте их сейчас.

Не переворачивайте страницу, пока не получите команду «НАЧАЛИ!»

Субтест №2 «Группы экспрессии» картинки





Субтест №3 «Вербальная экспрессия»

В каждом задании этого субтеста слева написана фраза, которую один человек говорит другому, а справа перечислены три ситуации общения. Причем только в одной из них фраза, приведенная слева, приобретет другой смысл. Рассмотрим пример.

Глуховатый человек – товарищу: «Повторите, пожалуйста».

Сообщение глуховатого человека к товарищу представляет собой вежливую просьбу. Эта же фраза в ситуациях №2, 3 будет

иметь такое же значение. И только в ситуации №1 в устах оскорбленного человека она приобретет совсем другой смысл. Поэтому на Бланке ответов цифра 1 обведена кружком.

Итак, в каждом задании необходимо выбрать ту ситуацию общения, в которой заданная слева фраза приобретет другое значение, будет связана с другим намерением, нежели в двух других ситуациях.

На выполнение субтеста отводится 5 минут. За минуту до окончания работы Вы будете предупреждены. Работайте, по возможности, быстрее. Не тратьте много времени на одно задание. Если затрудняетесь с ответом, переходите к следующему пункту. К трудным заданиям можно будет вернуться в конце, если хватит времени. В затруднительных случаях давайте ответ, даже если не совсем уверены в его правильности.

Если у Вас есть вопросы, задайте их сейчас.

Не переворачивайте страницу, пока не получите команду «НАЧАЛИ!»

Субтест №3 «Вербальная экспрессия» фразы

- | | |
|---|---|
| 1. Человек – своему товарищу:
«Вы великолепны». | 1. Довольный служащий – своему начальнику.
2. Благодарный ученик – своему преподавателю.
3. Недовольный человек – своему знакомому. |
| 2. Продавец – покупателю:
«Вы получите, что надо». | 1. Улыбающийся преподаватель – студенту.
2. Врач – пациенту.
3. Рассерженный милиционер – канючащему пьянице. |

3. Судья – победителю:
«Поздравляю».

4. Гордый отец – другу:
«Посмотри на нее».

5. Человек – своему другу:
«Что ты делаешь?».

6. Врач – больному ребенку:
«Прими-ка это».

7. Официантка – клиенту:
«Чем я могу Вам помочь?».

8. Преподаватель – студенту:
«Ты можешь сделать это лучше».

9. Отец – сыну:
«Ты мне нравишься».

1. Отец – победителю.
2. Друг – победителю.
3. Проигравший – победителю.

1. Ревнивая девушка – другу.
2. Обрадованный мальчик – другу.
3. Восхищенная девушка – другу.

1. Рассерженная мать – ребенку.
2. Заинтригованный прохожий – играющему ребенку.
3. Учитель – примерному ученику.

1. Мать – сыну.
2. Боец – противнику.
3. Нагруженная жена – мужу.

1. Психиатр – пациенту.
2. Прохожий – пострадавшему в аварии.
3. Гид – туристу.

1. Жена – мужу.
2. Мать – ребенку.
3. Тренер – спортсмену.

1. Брат – сестре.
2. Молодой человек – подруге.
3. Племянник – тетке.

- | | |
|--|---|
| <p>10. Начальник – рабочему:
«Это хорошо».</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Поклонник – артисту. 2. Преподаватель – студенту. 3. Разгневанный ребенок – побитому им сопернику. |
| <p>11. Мать – бегущему ребенку:
«Тише!».</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассерженный отец – кричащему сыну. 2. Пассажир – водителю. 3. Прохожий – неосторожному ребенку. |
| <p>12. Страховой агент – клиенту:
«Распишитесь здесь, пожалуйста».</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Администратор гостиницы – клиенту. 2. Коллекционер автографов – «звезде». 3. Кассир – вкладчику. |

Субтест №4 «Истории с дополнением»

В этом субтесте Вы будете иметь дело с картинками, на которых изображены истории про Фердинанда. У Фердинанда есть жена и маленький ребенок. Он работает начальником, поэтому в историях будут также принимать участие его сослуживцы.

Каждое задание состоит из восьми картинок. Четыре верхние картинки отражают определенную историю, происходящую с Фердинандом. Одна из этих картинок всегда пропущена. Вам необходимо выбрать среди четырех рисунков нижнего ряда тот, который при подстановке на место пустого квадрата сверху будет дополнять историю с Фердинандом по смыслу. Если Вы правильно выберете отсутствующий рисунок, то смысл истории полностью прояснится, чувства и намерения действующих в ней персонажей станут понятными.

Рассмотрим пример:



В этой истории отсутствует третий рисунок. В конце истории мы видим, что Фердинанд, мечтавший об обеде, не получает его вопреки своим ожиданиям и выходит из дома раздосадованный. Жена Фердинанда рассержена и делает вид, что читает сыну книгу. Мальчик сидит спокойно. Все это связано с тем, что Фердинанд, умываясь после работы, оставил на кухне грязь, что и разозлило его жену. Таким образом, логичным дополнением истории является рисунок №4. Поэтому в Бланке ответов цифра 4 обведена кружком.

Рисунки № 1, 2, 3 не соответствуют данной истории по смыслу.

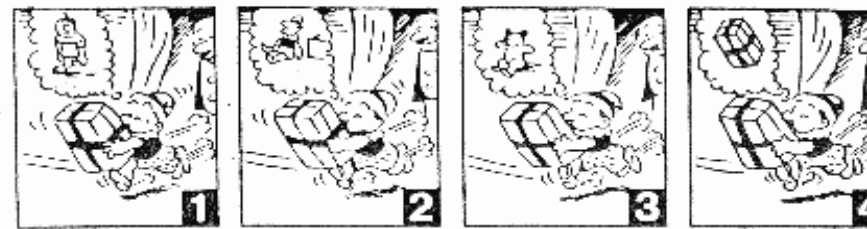
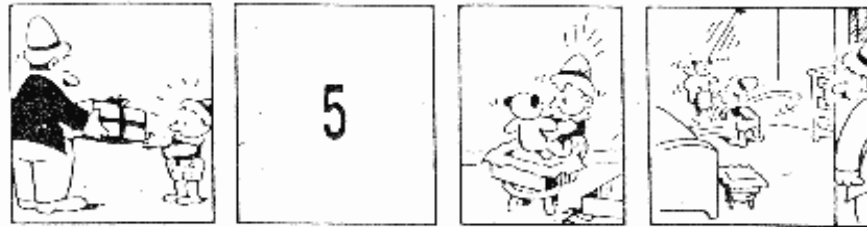
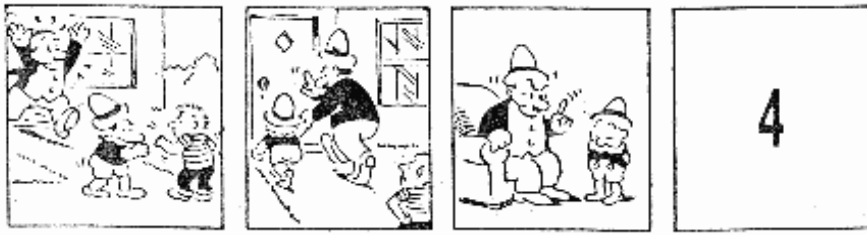
Итак, в каждом задании необходимо найти рисунок, дополняющий историю про Фердинанда по смыслу. На выполнение субтеста отводится 10 минут. За минуту до окончания работы Вы будете предупреждены. Работайте, по возможности, быстрее. Не тратьте много времени на одно задание. Если затрудняетесь с ответом, переходите к следующему пункту. К трудным заданиям можно будет вернуться в конце, если хватит времени. В затруднительных случаях давайте ответ, даже если не совсем уверены в его правильности.

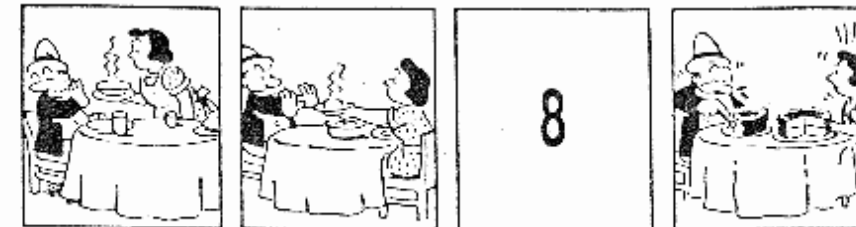
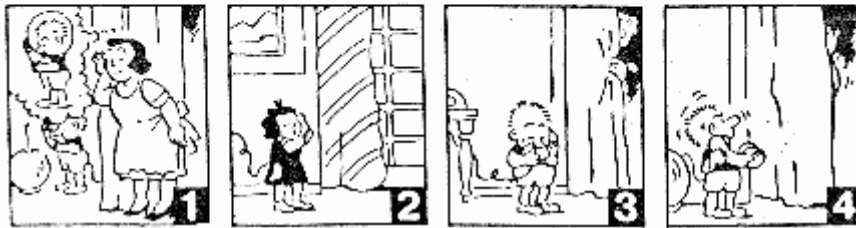
Если у Вас есть вопросы, задайте их сейчас.

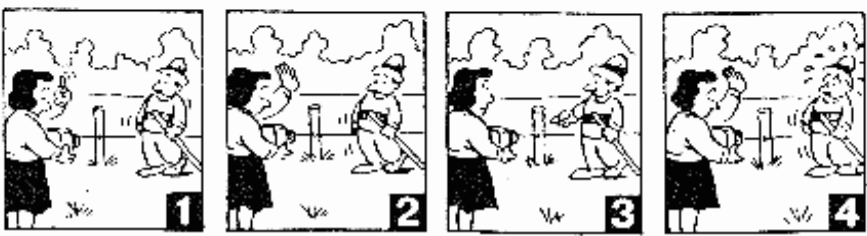
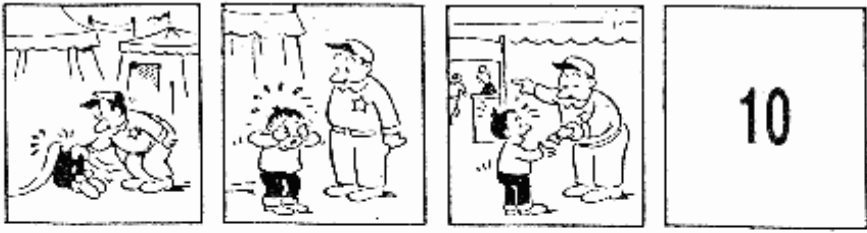
Не переворачивайте страницу, пока не получите команду «НАЧАЛИ!»

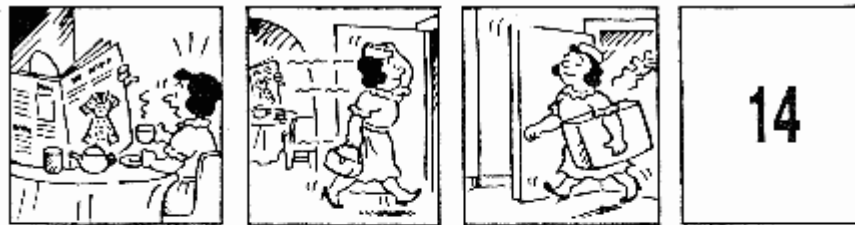
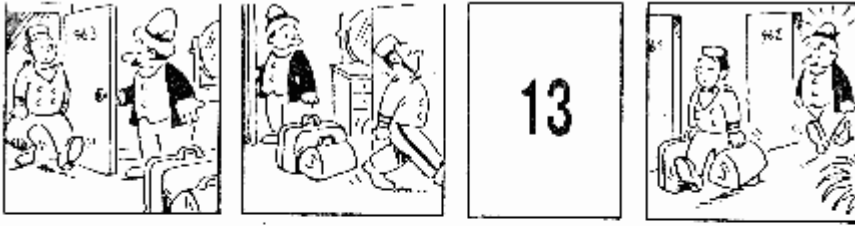
Субтест №4 «Истории с дополнением» картинки











Бланк ответов

Ф.И.О. _____

Дата _____

Возраст _____ Пол _____

	Субтест 1	Субтест 2	Субтест 3	Субтест 4
Пример	1 2 3	1 2 3 4	1 2 3	1 2 3 4
1	1 2 3	1 2 3 4	1 2 3	1 2 3 4
2	1 2 3	1 2 3 4	1 2 3	1 2 3 4
3	1 2 3	1 2 3 4	1 2 3	1 2 3 4
4	1 2 3	1 2 3 4	1 2 3	1 2 3 4
5	1 2 3	1 2 3 4	1 2 3	1 2 3 4
6	1 2 3	1 2 3 4	1 2 3	1 2 3 4
7	1 2 3	1 2 3 4	1 2 3	1 2 3 4
8	1 2 3	1 2 3 4	1 2 3	1 2 3 4
9	1 2 3	1 2 3 4	1 2 3	1 2 3 4
10	1 2 3	1 2 3 4	1 2 3	1 2 3 4
11	1 2 3	1 2 3 4	1 2 3	1 2 3 4
12	1 2 3	1 2 3 4	1 2 3	1 2 3 4
13	1 2 3	1 2 3 4		1 2 3 4
14	1 2 3	1 2 3 4		1 2 3 4
15		1 2 3 4		

Ключ

При совпадении ответа с ключом испытуемый получает 1 балл по соответствующей шкале. При несовпадении – 0 баллов.

№	Субтест 1	Субтест 2	Субтест 3	Субтест 4
1	2	1	3	4
2	2	4	3	3
3	2	3	3	3
4	3	3	1	2
5	1	2	1	1
6	3	1	2	1
7	3	2	2	4
8	3	2	1	1
9	3	1	2	1
10	3	4	3	2
11	3	1	1	1
12	1	1	2	2
13	1	2		2
14	2	4		1
15		4		

Нормативные таблицы для определения стандартных значений (для возрастной группы 18-55 лет)

Стандартные значения	Субтесты				Композитная оценка
	1	2	3	4	
1	0 – 2	0 – 2	0 – 2	0 – 1	0 – 12
2	3 – 5	3 – 5	3 – 5	2 – 4	13 – 26
3	6 – 9	6 – 9	6 – 9	5 – 8	27 – 37
4	10 – 12	10 – 12	10 – 11	9 – 11	38 – 46
5	13 – 14	13 – 15	12	12 – 14	47 – 55

Интерпретация результатов

При интерпретации результатов необходимо помнить, что успешность выполнения теста положительно коррелирует со скоростью мышления, образовательным уровнем обследуемого и не зависит от его пола.

Интерпретация отдельных субтестов

После завершения процедуры обработки результатов получают стандартные баллы по каждому субтесту, отражающие уровень развития соответствующих способностей к познанию поведения. При этом общий смысл стандартных баллов можно определить следующим образом:

- 1 балл – низкие способности к познанию поведения;
- 2 балла – способности к познанию поведения ниже среднего (среднеслабые);
- 3 балла – средние способности к познанию поведения (средневыборочная норма);
- 4 балла – способности к познанию поведения выше среднего (среднесильные);
- 5 баллов – высокие способности к познанию поведения.

При получении стандартной оценки 1 балл по какому-либо субтесту необходимо прежде всего проверить, правильно ли обследуемый понял инструкцию.

Субтест № 1 – «Истории с завершением»

Лица с **высокими** оценками по субтесту умеют предвидеть последствия поведения. Они способны предвосхищать дальнейшие поступки людей на основе анализа реальных ситуаций общения (семейного, делового, дружеского), предсказывать события, основываясь на понимании чувств, мыслей, намерений участников коммуникации. Их прогнозы могут оказаться ошибочными, если они будут иметь дело с людьми, ведущими самым неожиданным, нетипичным образом. Такие люди умеют четко

выстраивать стратегию собственного поведения для достижения поставленной цели. Успешное выполнение субтеста предполагает умение ориентироваться в невербальных реакциях участников взаимодействия и знание нормо-ролевых моделей и правил, регулирующих поведение людей.

Лица с **низкими** оценками по субтесту плохо понимают связь между поведением и его последствиями. Такие люди могут часто совершать ошибки (в том числе и противоправные действия), попадать в конфликтные, а возможно, и в опасные ситуации потому, что неверно представляют себе результаты своих действий или поступков других. Они плохо ориентируются в общепринятых нормах и правилах поведения.

Успешность выполнения данного субтеста положительно коррелируют со следующими психологическими особенностями:

- способностью полно и точно описывать личность незнакомого человека по фотографии;
- способностью к расшифровке невербальных сообщений;
- дифференцированностью Я-концепции, насыщенностью Я-образа пониманием интеллектуальных, волевых характеристик, а также описанием особенностей духовной организации личности.

Субтест № 2 – «Группы экспрессии»

Лица с **высокими** оценками по субтесту способны правильно оценивать состояния, чувства, намерения людей по их невербальным проявлениям, мимике, позам, жестам. Такие люди, скорее всего, придают большое значение невербальному общению, обращают много внимания на невербальные реакции участников коммуникации. Чувствительность к невербальной экспрессии существенно усиливает способность понимать других. Способность читать невербальные сигналы другого человека, осознавать их и сравнивать с вербальными, по мнению А. Пиза, лежит в основе «шестого чувства» – интуиции. В психологии широко из-

вестны исследования, доказывающие большое значение невербальных средств общения. Так, Р. Бедсвилл обнаружил, что в беседе словесное общение занимает менее 35%, а более 65% информации передается невербально.

Лица с **низкими** оценками по субтесту плохо владеют языком телодвижений, взглядов и жестов, который раньше осваивается в онтогенезе и вызывает больше доверия, чем вербальный язык). В общении такие люди в большей степени ориентируются на вербальное содержание сообщений. И они могут ошибаться в понимании смысла слов собеседника потому, что не учитывают (или неправильно учитывают) сопровождающие их невербальные реакции.

Успешность выполнения субтеста положительно коррелирует:

- с точностью, полнотой, нестереотипностью и пластичностью при описании личности незнакомого человека по фотографии;
- с чувствительностью к эмоциональным состояниям других в ситуациях делового общения;
- с разнообразием экспрессивного репертуара в общении;
- с открытостью и проявлением дружелюбия в общении;
- с эмоциональной стабильностью;
- с сенситивностью к обратной связи в общении, восприимчивостью к критике, совестливостью;
- с высокой самооценкой и степенью принятия себя;
- с насыщенностью Я-образа описанием волевых характеристик личности, активности, стеничности;
- с глубиной рефлексии;
- с точностью понимания того, каким образом собственное эмоциональное состояние человека воспринимается его партнерами по общению, что является показателем конгру-

энтности коммуникативного поведения, предпосылкой успешной самопрезентации;

- с эмпатией, с невербальной чувствительностью.

Субтест № 3 – «Вербальная экспрессия»

Лица с **высокими** оценками по субтесту обладают высокой чувствительностью к характеру и оттенкам человеческих взаимоотношений, что помогает им быстро и правильно понимать то, что люди говорят друг другу (речевую экспрессию) в контексте определенной ситуации, конкретных взаимоотношений. Такие люди способны находить соответствующий тон общения с разными собеседниками в разных ситуациях и имеют большой репертуар ролевого поведения (то есть они проявляют ролевую пластичность).

Лица с **низкими** оценками по субтесту плохо распознают различные смыслы, которые могут принимать одни и те же вербальные сообщения в зависимости от характера взаимоотношений людей и контекста ситуации общения. Такие люди часто «говорят невпопад» и ошибаются в интерпретации слов собеседника.

Успешность выполнения субтеста также положительно коррелирует с точностью описания личности незнакомого человека по фотографии, насыщенностью Я-образа описанием духовных ценностей и шкалой эмпатии.

Субтест № 4 – «Истории с дополнением»

Лица с **высокими** оценками по субтесту способны распознавать структуру межличностных ситуаций в динамике. Они умеют анализировать сложные ситуации взаимодействия людей, понимают логику их развития, чувствуют изменение смысла ситуации при включении в коммуникацию различных участников. Путем логических умозаключений они могут достраивать неизвестные, недостающие звенья в цепи этих взаимодействий, пред-

сказывать, как человек поведет себя в дальнейшем, отыскивать причины определенного поведения. Например, субтест позволяет прогнозировать успешность построения следователем целостной картины преступления на основе неполных данных. Успешное выполнение субтеста предполагает способность адекватно отражать цели, намерения, потребности участников коммуникации, предсказывать последствия их поведения. Кроме этого, требуется умение ориентироваться в невербальных реакциях человека, а также нормах и правилах, регулирующих поведение в обществе.

Лица с **низкими** оценками по субтесту испытывают трудности в анализе ситуаций межличностного взаимодействия и, как следствие, плохо адаптируются к разного рода взаимоотношениям между людьми (семейным, деловым, дружеским и другим).

Субтест является наиболее комплексным и информативным по общему факторному весу в структуре социального интеллекта.

Успешность выполнения субтеста положительно коррелирует с точностью, полнотой, дифференцированностью и гибкостью описания незнакомого человека по фотографии, с дифференцированностью Я-концепции, глубиной рефлексии, с принятием себя, чувством собственного достоинства, с интересом к социальным проблемам, общественной активностью, с экзаменационной успешностью.

Интерпретация композитной оценки социального интеллекта

Общий уровень развития социального интеллекта (интегрального фактора познания поведения) определяется на основе композитной оценки. Смысл композитной оценки, выраженной в стандартных баллах, можно определить следующим образом:

- 1 балл – низкий социальный интеллект;
- 2 балла – социальный интеллект ниже среднего (средне слабый);

- 3 балла – средний социальный интеллект (средне выборочная норма);
- 4 балла – социальный интеллект выше среднего (средне сильный);
- 5 баллов – высокий социальный интеллект.

Социальный интеллект представляет собой систему интеллектуальных способностей, определяющих адекватность понимания поведения людей. По мнению авторов методики, способности, отражающиеся на уровне композитной оценки, «вероятно, перекрывают собой традиционные понятия социальной чувствительности, эмпатии, восприятия другого и то, что можно назвать социальной интуицией». Выполняя регулирующую функцию в межличностном общении, социальный интеллект обеспечивает социальную адаптацию личности, «гладкость в отношениях с людьми».

Лица с **высоким** социальным интеллектom способны извлечь максимум информации о поведении людей, понимать язык невербального общения, высказывать быстрые и точные суждения о людях, успешно прогнозировать их реакции в заданных обстоятельствах, проявлять дальновидность в отношениях с другими, что способствует их успешной социальной адаптации.

Лица с высоким социальным интеллектom, как правило, бывают успешными коммуникаторами. Им свойственны контактность, открытость, тактичность, доброжелательность и сердечность, тенденция к психологической близости в общении.

Высокий социальный интеллект связан с интересом к социальным проблемам, наличием потребности воздействовать на других и часто сочетается с развитыми организаторскими способностями. Люди с развитым социальным интеллектom обычно имеют выраженный интерес к познанию себя и развитую способность к рефлексии.

Уровень развития социального интеллекта в большей степени определяет успешность адаптации при поступлении на работу, чем уровень развития общего интеллекта. Люди с высоким социальным интеллектом обычно легко уживаются в коллективе, способствуют поддержанию оптимального психологического климата, проявляют больше интереса, смекалки и изобретательности в работе.

Лица с **низким** социальным интеллектом могут испытывать трудности в понимании и прогнозировании поведения людей, что усложняет взаимоотношения и снижает возможности социальной адаптации.

Низкий уровень социального интеллекта может в определенной степени компенсироваться другими психологическими характеристиками (например, развитой эмпатией, некоторыми чертами характера, стилем общения, коммуникативными навыками), а также может быть скорректирован в ходе активного социально-психологического обучения.

Тест эмоционального интеллекта Н. Холла

Описание методики

Методика предназначена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений.

Теоретические основы

Методика построена на общетеоретических представлениях об эмоциональном интеллекте как о личностных характеристиках, позволяющих распознавать свои эмоции, управлять ими, распознавать чувства в каждой конкретной ситуации и т.д.

Структура методики

Опросник состоит из 30 пунктов, ответы на которые формируются по 6-балльной шкале Р. Лайккерта.

Пункты формируют 5 шкал, каждая из которых содержит 6 пунктов, пункты шкал не пересекаются:

1. Эмоциональная осведомленность.
2. Управление своими эмоциями (скорее эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность).
3. Самомотивация (скорее, как раз произвольное управление своими эмоциями).
4. Эмпатия.
5. Распознавание эмоций других людей (скорее умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Интерпретация

Для получения результата по шкале необходимо сложить результаты по всем пунктам с учётом знака ответа:

- 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).

Шкалы	Вопросы
Эмоциональная осведомленность	1, 2, 4, 17, 19, 25
Управление своими эмоциями	3, 7, 8, 10, 18, 30
Самомотивация	5, 6, 13, 14, 16, 22
Эмпатия	9, 11, 20, 21, 23, 28
Распознавание эмоций других людей	12, 15, 24, 26, 27, 29

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).

Утверждение	-3	-2	-1	+1	+2	+3
1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей 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, такие, 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 застреваю на отрицательных эмоциях.						
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.						
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.						
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 могу хорошо 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.						

Тест эмоционального интеллекта Д.В. Люсина

Описание методики

Тест (опросник) эмоционального интеллекта Люсина – психодиагностическая методика, основанная на самоотчёте, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта (EQ) в соответствии с теоретическими представлениями автора.

Теоретические основы

В основу опросника положена трактовка эмоционального интеллекта как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает, что человек:

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

Способность к управлению эмоциями означает, что человек:

- может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции;
- может контролировать внешнее выражение эмоций;
- может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так на эмоции других людей. Следовательно, можно говорить о внутриличностном и межличностном эмоциональном интеллекте. Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако, предположительно, должны

быть связаны друг с другом. Таким образом, в структуре эмоционального интеллекта априорно выделяется два «измерения», пересечение которых даёт четыре вида эмоционального интеллекта:

	Межличностный эмоциональный интеллект	Внутриличностный эмоциональный интеллект
Понимание эмоций	Понимание чужих эмоций	Понимание своих эмоций
Управление эмоциями	Управление чужими эмоциями	Управление своими эмоциями

Для создания опросника эмоционального интеллекта были разработаны утверждения на каждый вид эмоционального интеллекта. Предварительные версии опросника проводились на нескольких сотнях испытуемых. Серия факторно-аналитических процедур показала, что более или менее устойчиво выделяется пять факторов, в целом соответствующих предложенной структуре.

Структура опросника В окончательном виде опросник ЭМИн состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя четырёх балльную 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:

	МЭИ Межличностный эмоциональный интеллект	ВЭИ Внутриличностный эмоциональный интеллект
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 МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.
- Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ). Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.
- 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, жестикация, 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

Интерпретация

Сырые баллы

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
совсем не согласен	0 баллов	3 балла
скорее не согласен	1 балл	2 балла
скорее согласен	2 балла	1 балл
полностью согласен	3 балла	0 баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Понимание чужих эмоций	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управление чужими эмоциями	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Понимание своих эмоций	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управление своими эмоциями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль экспрессии	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Межличностный эмоциональный интеллект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутриличностный эмоциональный интеллект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Понимание эмоций	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46

Управление эмоциями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Общий уровень эмоционального интеллекта	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Стенайны

Стенайны	Сырые баллы по шкалам			
	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ
1	31 и меньше	28 и меньше	31 и меньше	29 и меньше
2	32–34	29–32	32–34	30–32
3	35–37	33–36	35–37	33–36
4	38–40	37–40	38–40	37–40
5	41–44	41–44	41–44	41–44
6	45–47	45–48	45–47	45–47
7	48–51	49–53	48–51	48–51
8	52–55	54–57	52–56	52–56
9	56 и больше	58 и больше	57 и больше	57 и больше

Инструкция

Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

№ п/п	Утверждение	Со- всем не со- гласен	Ско- рее не со- гласен	Скорее согла- сен	Полно- стью со- гласен
1.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть				
2.	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				
3.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
4.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
5.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника				
6.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю				

7.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди				
8.	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться				
9.	Я умею улучшить настроение окружающих				
10.	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую				
11.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
12.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки				
13.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей				
14.	Когда я злюсь, я знаю, почему				
15.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
16.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком				
17.	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии				

18.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим				
19.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть				
20.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				
21.	Я контролирую выражение чувств на своем лице				
22.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство				
23.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций				
24.	Если надо, я могу разозлить человека				
25.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
26.	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				
27.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это				

28.	Я знаю как успокоиться, если я разозлился				
29.	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса				
30.	Я не умею управлять эмоциями других людей				
31.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				
32.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
33.	Мне трудно справляться с плохим настроением				
34.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает				
35.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				
36.	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями				
37.	Я умею контролировать свои эмоции				

38.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно				
39.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую				
40.	Если близкий человек плачет, я теряюсь				
41.	Мне бывает весело или грустно без всякой причины				
42.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей				
43.	Я не умею преодолевать страх				
44.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
45.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
46.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				

Диагностика типологий психологической защиты
Р. Плутчика в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева,
Е.Б. Клубовой и др.

Шкалы: отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование.

Назначение теста

Определение основных типов эго-защиты.

Инструкция к тесту

Прочтите следующие утверждения. Эти утверждения описывают чувства, которые человек обычно испытывает. Если утверждение вам не соответствует, поставьте знак «х» в разделе, обозначенном «нет». Если утверждение вам соответствует, поставьте знак «х» в разделе «да», в месте, обозначенном круглыми скобками. (<https://studme.org/>)

Тестовый материал

1. Я очень легкий человек, и со мной легко ужиться.
2. Когда я хочу чего-нибудь, то никак не могу дождаться, когда это получу.
3. Всегда существовал человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди не считают меня эмоциональным человеком.
5. Я выхожу из себя, когда смотрю фильмы непристойного содержания.
6. Я редко помню свои сны.
7. Меня бесят люди, которые всеми вокруг командуют.
8. Иногда у меня появляется сильное желание пробить стену кулаком.
9. Меня раздражает тот факт, что люди слишком много задаются.
10. В мечтах я всегда в центре внимания.
11. Я человек, который никогда не плачет.

12. Необходимость пользоваться общественным туалетом заставляет меня совершать над собой усилие.
13. Я всегда готов выслушать обе стороны во время спора.
14. Меня легко вывести из себя.
15. Когда кто-нибудь толкает меня в толпе, я чувствую, что готов толкнуть его в ответ.
16. Многое во мне восхищает людей.
17. Я полагаю, что лучше хорошенько обдумать что-нибудь до конца, чем приходить в ярость.
18. Я много болею.
19. Я меня плохая память на лица.
20. Когда меня отвергают, у меня появляются мысли о самоубийстве.
21. Когда я слышу сальность, то очень смущаюсь.
22. Я всегда вижу светлую сторону вещей.
23. Я ненавижу злобных людей.
24. Мне трудно избавиться от чего-либо, что принадлежит мне.
25. Я с трудом запоминаю имена.
26. У меня склонность к излишней импульсивности.
27. Люди, которые добиваются своего криком и воплями, вызывают у меня отвращение.
28. Я свободен от предрассудков.
29. Мне крайне необходимо, чтобы люди говорили мне о моей сексуальной привлекательности.
30. Когда я собираюсь в поездку, то планирую каждую деталь заранее.
31. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила весь мир.
32. Порнография отвратительна.
33. Когда я чем-нибудь расстроен, то много ем.
34. Люди мне никогда не надоедают.

35. Многое из своего детства я не могу вспомнить.
36. Когда я собираюсь в отпуск, то обычно беру с собой работу.
37. В своих фантазиях я совершаю великие поступки.
38. В большинстве своем люди раздражают меня, так как они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-нибудь осклизлому, скользкому вызывает у меня отвращение.
40. Если кто-нибудь надоедает мне, я не говорю ему это, а стремлюсь выразить свое недовольство кому-нибудь другому.
41. Я полагаю, что люди обведут вас вокруг пальца, если вы не будете осторожны.
42. Мне требуется много времени, чтобы разглядеть плохие качества в других людях.
43. Я никогда не волнуюсь, когда слышу о какой-либо трагедии.
44. В споре я обычно более логичен, чем другой человек.
45. Мне совершенно необходимо слышать комплименты.
46. Беспорядочность отвратительна.
47. Когда я веду машину, у меня иногда появляется сильное желание толкнуть другую машину.
48. Иногда, когда у меня что-нибудь не получается, я злюсь.
49. Когда я вижу кого-нибудь в крови, это меня почти не беспокоит.
50. У меня портится настроение, и я раздражаюсь, когда на меня не обращают внимания.
51. Люди говорят мне, что я всему верю.
52. Я ношу одежду, которая скрывает мои недостатки.
53. Мне очень трудно пользоваться неприличными словами.
54. Мне кажется, я много спорю с людьми.
55. Меня отталкивает от людей то, что они неискренни.
56. Люди говорят мне, что я слишком беспристрастен во всем.

57. Я знаю, что мои моральные стандарты выше, чем у большинства других людей.
58. Когда я не могу справиться с чем-либо, я готов заплакать.
59. Мне кажется, что я не могу выражать свои эмоции.
60. Когда кто-нибудь толкает меня, я прихожу в ярость.
61. То, что мне не нравится, я выбрасываю из головы.
62. Я очень редко испытываю чувство привязанности.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я многое коллекционирую.
65. Я работаю более упорно, чем большинство людей, для того чтобы добиться результатов в области, которая меня интересует.
66. Звуки детского плача не беспокоят меня.
67. Я бываю так сердит, что мне хочется крушить все вокруг.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я много лгу.
70. Я больше привязан к самому процессу работы, чем к отношениям, которые складываются вокруг нее.
71. В основном люди несносны.
72. Я бы ни за что не пошел на фильм, в котором слишком много сексуальных сцен.
73. Меня раздражает то, что людям нельзя доверять.
74. Я буду делать все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я не понимаю некоторых своих поступков.
76. Я через силу смотрю кинокартины, в которых много насилия.
77. Я думаю, что ситуация в мире намного лучше, чем думает большинство людей.
78. Когда у меня неудача, я не могу скрыть плохого настроения.
79. То, как люди одеваются сейчас на пляже, неприлично.
80. Я не позволяю своим эмоциям захватывать меня.

81. Я всегда планирую наихудшее, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Я живу так хорошо, что многие люди хотели бы оказаться в моем положении.
83. Когда-то я был так сердит, что сильно ударил по чему-то и случайно поранил себя.
84. Я испытываю отвращение, когда сталкиваюсь с людьми низкого морального уровня.
85. Я почти ничего не помню о своих первых годах в школе.
86. Когда я расстроен, я невольно поступаю, как ребенок.
87. Я предпочитаю больше говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Мне кажется, что я не смог закончить ничего из того, что начал.
89. Когда слышу о жестокостях, это не трогает меня.
90. В моей семье почти никогда не противоречат друг другу.
91. Я много кричу на людей.
92. Ненавижу людей, которые топчут других, чтобы продвинуться вперед.
93. Когда расстроен, я часто напиваюсь.
94. Я счастлив, что у меня меньше проблем, чем у большинства людей.
95. Когда что-нибудь расстраивает меня, я сплю больше, чем обычно.
96. Я нахожу отвратительным, что большинство людей лгут, для того чтобы добиться успеха.
97. Я говорю много неприличных слов.

Ключ к тесту

№	Да								№	Да							
	А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н		А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н
1	()								50			()					
2			()						51	()							
3				()					52			()					
4							()		53								()
5								()	54					()			
6	()								55			()					
7				()					56						()		
8					()				57								()
9				()					58		()						

10					()					59		()						
11		()								60							()	
12									()	61	()							
13								()		62								()
14			()							63							()	
15						()				64							()	
16	()									65							()	
17								()		66	()							
18			()							67								()
19		()								68	()							
20								()		69								()

21										() 70									()
22	()									71									()
23										72									()
24										73									()
25										74									()
26										75									()
27										76									()
28	()									77	()								
29										78									()
30										79									()
31										80									()

32										() 81									()
33			()							82	()								
34	()									83									()
35		()								84									()
36								()		85	()								
37			()							86		()							
38				()						87									()
39									()	88		()							
40							()			89	()								
41				()						90	()								
42	()									91									()

43	()							92					()				
44							()	93					()				
45				()				94	()								
46							()	95					()				
47							()	96					()				
48			()					97					()				
49	()							Σ									

Обработка и интерпретация результатов теста

Подсчитывается количество положительных ответов по каждой из 8 шкал, в соответствии с ключом. Затем сырые баллы переводятся в проценты. На основе процентных показателей составляется профиль эго-защит.

Шкала для перевода «сырых» оценок в процентилях

«Сырые» баллы	Отрицание	Вытеснение	Регрессия	Компенсация
0	3	2	2	5
1	13	8	6	20
2	27	25	19	37
3	39	42	35	63
4	50	63	53	78
5	61	76	70	88
6	79	87	80	95
7	84	92	85	97
8	90	97	88	99
9	97	98	95	
10	98	99	97	
11	99		99	
12				
13				

«Сы- рые» баллы	Проек- ция	Замеще- ние	Интеллектуализа- ция	Реактив- ные обра- зования
0	1	6	0	7
1	5	23	3	19
2	6	37	6	39
3	7	48	17	61
4	12	65	28	76
5	20	77	42	91
6	27	86	59	97
7	36	93	76	98
8	46	97	87	99
9	64	98	92	
10	72	99	97	
11	90		99	
12	96			
13	99			

Средние величины нормативных данных по 8 вариантам МПЗ

Материалы защиты		Данные авторов апробации методики N= 140			Данные авторов методики N = 104		
		<i>M</i>	<i>s</i>	$\pm m$	<i>M</i>	<i>S</i>	$\pm m$
A	Отрицание	4,5	2,96	0,25	3,81	2,07	0,2
B	Вытеснение	4	2,97	0,2	2,59	1,77	0,17
C	Регрессия	4,7	2,96	0,25	5,12	3,09	0,3
D	Компенсация	3,1	2,13	0,18	4,38	1,86	0,18
E	Проекция	8,2	3,55	0,3	5,51	3,01	0,3
F	Замещение	3,8	2,96	0,25	3,12	2,01	0,2
G	Интеллектуализация	5,9	2,6	0,22	6,32	1,95	0,19
H	Реактивное образование	3,1	2,13	0,18	2,8	2,35	0,23

Содержательные характеристики типологий психологической защиты (индекса жизненного стиля).

Отрицание. Механизм психологической защиты, посредством которого личность либо отрицает некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, либо какой-либо внутренний импульс или сторона отрицает самое себя. Как правило, действие этого механизма проявляется в отрицании тех аспектов внешней реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, тем не менее не принимаются, не признаются самой личностью. Иными словами, информация, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается. Имеется в виду конфликт, возникающий при проявлении мотивов, противоречащих основным установкам личности, или информация, которая угрожает ее самосохранению, самоуважению или социальному престижу.

Как процесс, направленный вовне, отрицание часто противопоставляется *вытеснению* как психологической защите против внутренних, инстинктивных требований и побуждений. Примечательно, что авторы методики ИЖС объясняют наличие повышенной внушаемости и доверчивости у истероидных личностей действием именно механизма отрицания, с помощью которого у социального окружения отрицаются нежелательные, внутренне неприемлемые черты, свойства или негативные чувства к субъекту переживания. Как показывает опыт, отрицание как механизм психологической защиты реализуется при конфликтах любого рода и характеризуется внешне отчетливым искажением восприятия действительности.

Вытеснение. 3. *Фрейд* считал этот механизм (его аналогом служит подавление) главным способом защиты инфантильного «Я», неспособного сопротивляться соблазну. Другими словами, *вытеснение* – механизм защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы: желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, – становятся бессознательными. По мне-

нию большинства исследователей, этот механизм лежит в основе действия и других защитных механизмов личности. Вытесненные (подавленные) импульсы, не находя разрешения в поведении, тем не менее сохраняют свои эмоциональные и психо-вегетативные компоненты. Например, типична ситуация, когда содержательная сторона психотравмирующей ситуации не осознается, и человек вытесняет сам факт какого-либо неблагоприятного поступка, но интрапсихический конфликт сохраняется, а вызванное им эмоциональное напряжение субъективно воспринимается как внешне немотивированная тревога. Именно поэтому вытесненные влечения могут проявляться в невротических и психофизиологических симптомах. Как показывают исследования и клинический опыт, наиболее часто вытесняются многие свойства, личностные качества и поступки, не делающие личность привлекательной в собственных глазах себя и в глазах других, например, завистливость, недоброжелательность, неблагодарность и т. п. Следует подчеркнуть, что психотравмирующие обстоятельства или нежелательная информация действительно вытесняются из сознания человека, хотя внешне это может выглядеть как активное противодействие воспоминаниям и самоанализу.

В опроснике в эту шкалу авторы включили и вопросы, относящиеся к менее известному механизму психологической защиты – *изоляция*. При изоляции психотравмирующий и эмоционально подкрепленный опыт индивида может быть осознан, но на когнитивном уровне, изолированно от аффекта тревоги.

Регрессия. В классических представлениях регрессия рассматривается как механизм психологической защиты, посредством которого личность в своих поведенческих реакциях стремится избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития либидо. При этой форме защитной реакции личность, подвергающаяся действию фрустрирующих факторов, заменяет

решение субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях. Использование более простых и привычных поведенческих стереотипов существенно обедняет общий (потенциально возможный) арсенал преобладания конфликтных ситуаций. К этому механизму относится и упоминаемая в литературе защита по типу «*реализация в действии*», при которой неосознаваемые желания или конфликты прямо выражаются в действиях, препятствующих их осознанию. Импульсивность и слабость эмоционально-волевого контроля, свойственная *психопатическим личностям*, определяются актуализацией именно этого механизма защиты на общем фоне изменения мотивационно-потребностной сферы в сторону их большей упрощенности и доступности.

Компенсация. Этот механизм психологической защиты нередко объединяют с *идентификацией*. Он проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Часто это происходит при необходимости избежать конфликта с этой личностью и повышения чувства самодостаточности. При этом заимствованные ценности, установки или мысли принимаются без анализа и переструктурирования и поэтому не становятся частью самой личности.

Ряд авторов обоснованно считают, что компенсацию можно рассматривать как одну из форм *защиты от комплекса неполноценности*, например, у подростков с асоциальным поведением, с агрессивными и преступными действиями, направленными против личности. Вероятно, здесь речь идет о гиперкомпенсации или близкой по содержанию регрессии с общей незрелостью МПЗ.

Другим проявлением компенсаторных защитных механизмов может быть ситуация преодоления фрустрирующих обстоятельств или сверхудовлетворения в других сферах. – например, физически слабый или робкий человек, неспособный ответить на угрозу расправы, находит удовлетворение в унижении обидчика с помощью изощренного ума или хитрости. Люди, для которых компенсация является наиболее характерным типом психологической защиты, часто оказываются мечтателями, ищущими идеалы в различных сферах жизнедеятельности.

Проекция. В основе проекции лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализируются вовне, приписывается другим людям и таким образом становятся как бы вторичными. Негативный, социально малоодобряемый оттенок испытываемых чувств и свойств, например, агрессивность нередко приписывается окружающим, чтобы оправдать свою собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется как бы в защитных целях. Хорошо известны примеры ханжества, когда человек постоянно приписывает другим собственные аморальные стремления.

Реже встречается другой вид проекции, при котором значимым лицам (чаще из микросоциального окружения) приписываются позитивные, социально одобряемые чувства, мысли или действия, которые способны возвысить. Например, учитель, не проявивший особых способностей в профессиональной деятельности, склонен наделять любимого ученика талантом именно в этой области, неосознанно возвышая тем самым и себя («победителю ученику от побежденного учителя»).

Замещение. Распространенная форма психологической защиты, которая в литературе нередко обозначается понятием «смещение». Действие этого защитного механизма проявляется в разрядке подавленных эмоций (как правило, враждебности, гне-

ва), которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства. Например, открытое проявление ненависти к человеку, которое может вызвать нежелательный конфликт с ним, переносится на другого, более доступного и неопасного. В большинстве случаев замещение разрешает эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели. В этой ситуации субъект может совершать неожиданные, подчас бессмысленные действия, которые разрешают внутреннее напряжение.

Интеллектуализация. Этот защитный механизм часто обозначают понятием «рационализация». Авторы методики объединили эти два понятия, хотя их сущностное значение несколько отличается. Так, *действие интеллектуализации* проявляется в основном на фактах чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Иными словами, личность пресекает переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного. Отличие интеллектуализации от рационализации, по мнению *Ф.Е.Васильюка*, состоит в том, что она, по существу, представляет собой «уход из мира импульсов и аффектов в мир слов и абстракций». При *рационализации* личность создает логические (псевдоразумные), но благовидные обоснования своего или чужого поведения, действий или переживаний, вызванных причинами, которые она (личность) не может признать из-за угрозы потери самоуважения. При этом способе защиты нередко наблюдаются очевидные попытки снизить ценность недоступного для личности опыта. Так, оказавшись в ситуации конфликта, человек

защищает себя от его негативного действия путем снижения значимости для себя и других причин, вызвавших этот конфликт или психотравмирующую ситуацию. В шкалу интеллектуализации – рационализации была включена и *сублимация* как механизм психологической защиты, при котором вытесненные желания и чувства гипертрофированно компенсируются другими, соответствующими высшим социальным ценностям, исповедуемым личностью.

Реактивные образования. Этот вид психологической защиты нередко отождествляют с *гиперкомпенсацией*. Личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений. Иными словами, происходит как бы трансформация внутренних импульсов в субъективно понимаемую их противоположность. Например, жалость или заботливость могут рассматриваться как реактивные образования по отношению к бессознательной черствости, жестокости или эмоционального безразличия.

Глава 7

РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Проблема современного представления о социальном и эмоциональном интеллекте включает в себя не только попытку со стороны исследователей объяснить психические явления феномена, но и определения предпосылок их развития. Большинство исследователей социального и эмоционального интеллекта единогласны в том, что существуют предпосылки развития эмоционального интеллекта.

Для формирования каждой составляющей EQ и SQ существуют различные техники.

Психологические игры

«Крокодил» – это игра-пантомима. Для того, чтобы успешно выполнить задание, нужно весьма неплохо владеть собственным телом и мимикой. Правила очень просты. Участники делятся на две команды. Первая команда загадывает слово и сообщает его представителю соперников. Это – избранный, который должен изобразить слово с помощью пантомимы своей команде. Изображающий говорить не может, но участники его команды могут задавать ему вопросы, перечислять появляющиеся варианты. Кивать головой «да» или «нет» изображающему слово разрешается – но не больше! В это время команда, загадавшая слово, может просто покатываться со смеху, видя усилия противников, часто долгое время безрезультатные. Если слово отгадано, команды меняются ролями. Конечно, для изображения каждый раз выставляется новый игрок.

Для тех, кто только осваивает игру, можно начать с элементарного: отгадывать названия бытовых приборов, мебели и т.п. Сложнее будет с абстракциями: например, долго отгадывалось слово «множество», далее можно переходить к словосочетаниям, пословицам и т.п.

Создавайте традиции

Существует ли ритуал счастья? Профессор Гарвардского Университета убеждён, что да. Для него таким ритуалом стало ведение «Журнала благодарностей», в который он каждый день перед сном записывает по пять вещей, за которые он чувствует благодарность. Ваш ритуал счастья может не требовать ведения журнала. Может быть, вам нравится осуществлять прогулку после обеда или заниматься медитацией в течение 15 минут в день.

Представьте себя в возрасте 110 лет

Оглянитесь на свою жизнь: какой совет вы дали бы самому себе более молодому? Какие важные уроки вы вынесли? Какие тривиальные, негативные, поверхностные вещи не стоят вашего времени и усилий? Если вам удаётся посмотреть на своё настоящее под этим углом зрения, многое становится на свои места.

Упрощайте свою жизнь

Распределяйте свою занятость так, чтобы высвободить время для целей и достижений, которые делают вас более счастливыми. Спросите себя, что вы можете не делать, чему можете сказать «нет»? Освободите своё сознание от эмоционального мусора. Упростите свои рутинные дела.

Перестаньте жить с чувством того, что вам не хватает времени. Такое состояние делает невозможным получение удовольствия или полное погружение в те занятия, которые делают вас счастливыми.

Помните о тесной связи телесного и сознания

Вы обращали внимание, когда вы чувствуете себя бодрым и полным сил? Большинство людей не обращало. Они восприни-

мают своё здоровье как нечто естественное. Однако когда что-то в нашем теле вдруг нарушает своё нормальное функционирование, невозможно игнорировать настойчивые мысли о болезненном состоянии. Мы думаем об этом. Говорим об этом. Мы чувствуем, что это влияет на наше настроение, отношение к жизни, наше взаимодействие с людьми.

Так что если вы хотите сохранять своё сознание позитивным, позаботьтесь о своём теле. Высыпайтесь, обратите внимание на своё питание, регулярно делайте физические упражнения.

Принимайте собственные эмоции

Принимайте не только положительные эмоции, такие как удовольствие и энтузиазм, но и такие эмоции, как злость, ярость, беспокойство, печаль. Не пытайтесь отрицать их или бежать от них. Ожидание постоянного счастья нереалистично и абсолютно невозможно.

Начинайте со своего отношения

Если не рассматривать крайние случаи, наше счастье в основном определяется тем, на чём мы концентрируем наше внимание и как мы решаем относиться к внешним событиям. Если мы концентрируемся на чём-то, что злит, раздражает или пугает нас, мы словно «подпитываем» эти эмоции и подсознательно ищем другие пусковые механизмы, которые делают нас даже более озлобленными или испуганными.

Быстрейший путь разрушить этот негативный круг – направить свои мысли в другое русло и «научить» своё сознание извлекать положительные уроки из любых ситуаций.

Превратите счастье в свою универсальную валюту

Именно счастье, а не деньги, связи или социальный статус должно стать той ценностью, которой можно измерить нашу жизнь. Если мы ощущаем свои дни как бессмысленные и пустые, то стоит задать себе (Бен-Шахар):

1. В течение следующей недели рассматривайте все, что с вами происходит, так, как если бы все события требовали от вас *выбора или сознательного решения* о наиболее удачной стратегии поведения. Так, прежде, чем что-либо сделать, спросите себя: «Действительно ли я хочу сделать это сейчас или я желаю сделать что-то другое?» Только ответив на этот вопрос, принимайте решение. Таким образом вы сэкономите время и совершите более необходимые для себя действия. Вечером перед сном проанализируйте эффективность такой стратегии, опираясь на свои впечатления.

2. Как можно дольше *живите с положительным отношением к жизни*, то есть с чувствами уверенности, активности, оптимизма. Помочь вам в этом могут самые разные упражнения. Например, можно посмотреть в зеркало, подмигнуть себе и либо улыбнуться и произнести утверждение, которое вызовет у вас чувство уверенности, например: «Я могу!», «Я способен(а) добиться того, чего хочу!», «Я победитель!», «Моя жизнь принадлежит мне!», «Мне нравится мир и люди вокруг!» – любую формулу, которую вы найдете для себя сами и которая в наибольшей степени поможет вам сохранить веру в себя.

3. Действуйте, сохраняя на губах улыбку, а внутри – *ощущение собственной силы и возможностей*. Для этого используйте следующий прием: вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно, и почувствуйте энергию этого состояния в теле. Сохраняйте ощущение уверенности как можно дольше. Пусть это поначалу будет лишь краткими эпизодами в течение дня, главное, чтобы вы поняли и почувствовали это состояние. (А.Н. Тарасов)

Работа с эмоциями

1. Позитивная психотерапия – это метод, который дает знания о человеке, учит не сражаться с окружающим миром, а при-

нимать его во всем многообразии. (Носсрат Пезешкиан, 18 июня 1933, Кашан (Иран) – 27 апреля 2010, Висбаден, Германия).

Основные положения позитивной психотерапии

❖ Согласно идее метода, позитивное представление о человеке исходит из того, что каждый человек от рождения обладает двумя основными способностями: познавать и любить.

❖ Метод позитивной психотерапии основан на глубокой вере в то, что каждый наделен в полной мере всеми необходимыми индивидуальными способностями, чтобы жить счастливо. Любой имеет доступ к неисчерпаемым возможностям жизни для своего личностного роста, индивидуального раскрытия.

❖ Акцент во всем процессе взаимодействия психотерапевта с клиентом делается на человеческих возможностях как основном и первичном моменте его исцеления.

❖ Неоспоримое достоинство метода – его направленность на развитие и будущее. Метод обучает формировать будущее через принятия ситуаций настоящего. Признание полной ответственности за жизнь помогает каждому делать конкретные шаги по изменению своей реальности. Суть этого принципа можно выразить народной мудростью: «Если ты хочешь иметь завтра то, чего у тебя никогда не было, тебе нужно принять решение и сделать сегодня то, чего ты никогда не делал».

❖ Центральная идея – работа с актуальными способностями человека, а не болезнью, симптомом или проблемой. Актуальные способности – это те стороны личности, которые постоянно фигурируют в повседневной жизни в различных ситуациях. Исходя из главного тезиса позитивной психотерапии, здоров не тот, у кого нет проблем, а тот, кто знает, как правильно справиться с возникающими трудностями, и умеет находить максимально возможное количество решений проблемных ситуаций.

Рационально-эмотивная терапия (РЭТ)

Альберт Эллис (англ. Albert Ellis; 27 сентября 1913, Питтсбург – 24 июля 2007, Нью-Йорк).

Целью РЭТ является изменение внутренних убеждений, становящихся причиной возникновения эмоциональных проблем. Суть ее состоит в следующем.

Фактически все люди имеют **три фундаментальные цели**: выжить, быть относительно свободными от боли и быть в разумных пределах удовлетворенными или довольными. Кроме того, они руководствуются первичными целями – хотят быть счастливыми:

- сами по себе;
- в общении с другими людьми;
- интимно, с некоторыми избранными другими людьми;
- в сфере информации и образования;
- профессионально и экономически;
- в сфере отдыха и развлечений.

Рациональная жизнь включает в себя такие мышление, чувства и поведение, которые способствуют достижению выбранных целей. В свою очередь, нерациональность подразумевает мышление, чувства и поведение, препятствующие достижению поставленных целей. Рациональная жизнь предполагает поддержание разумного баланса между удовольствиями «здесь и теперь» и удовольствиями более длительного действия, получаемыми за счет дисциплины в настоящем.

Иррациональные убеждения ведут к возникновению эмоциональных проблем. Наиболее важные из них – это убеждения в том, что человеку необходимы одобрение и любовь со стороны всех, с кем ему так или иначе приходится считаться, и убеждение в том, что человек, состоявшийся как личность, должен всегда вести себя адекватно, быть со всеми компетентным, а также быть

способным всегда добиваться решения любых стоящих перед ним задач. (А.Н. Тарасов)

РЭТ предусматривает, что источник психологических нарушений при всем их разнообразии – система иррациональных представлений о мире, усваивается обычно в детстве от значимых взрослых. Сердцевиной эмоциональных нарушений являются, как правило, самообвинения. Философские источники РЭТ восходят к философам-стоикам. Эпиктет писал: «Людей расстраивают не события, а то, как они на них смотрят». Из современных психотерапевтов предшественником РЭТ был Альфред Адлер. «Я убежден, – говорил он, – что поведение человека берет начало в идеях... Человек не относится к внешнему миру predetermined образом, как часто предполагают. Он всегда относится согласно своей собственной интерпретации себя и своей настоящей проблемы... Именно его отношение к жизни определяет его связи с внешним миром». (A.Adler, 1964).

Эллис А. предложил свою структуру личности, названную им по первым буквам латинского алфавита «АВС-теория». **Мышление и эмоции связаны с поведением.** Схема этой взаимосвязи выглядит следующим образом:

A – B – C,

где A – активирующее событие, то есть информация, полученная из внешнего мира; B – суждение, то есть интерпретация полученной информации и ее оценка; C – последствия, то есть реакция на «A», выраженная через эмоции и поведение.

Или

A – belief system – система убеждений;

C – emotional consequence – эмоциональное последствие.

Когда сильное эмоциональное последствие (C) следует за важным возбуждающим событием (A), тогда может показаться что A вызывает C, но на самом деле это не так. На самом деле эмоциональное последствие возникает под влиянием B – системы

убеждений человека. Когда возникает нежелательное эмоциональное последствие, такое, как сильная тревога, то корни его можно найти в иррациональных убеждениях человека. Если эти убеждения эффективно опровергать, приводить рациональные доводы и показать их несостоятельность на поведенческом уровне, то тревога исчезнет.

Альберт Эллис считал, что каждый день человек наблюдает и интерпретирует происходящие события и со временем эти интерпретации преобразуются в иррациональные суждения, в соответствии с которыми он действует в дальнейшем. От этих суждений зависит, к каким последствиям приведет определенное событие.

Пример:

1. А. Начальник ошибочно обвиняет вас в воровстве и угрожает увольнением.

2. В. Ваша реакция: «Да как он смеет? У него нет никаких причин меня обвинять!»

3. С. Вас охватывает ярость.

Модель ABC наглядно показывает, что событие В приводит к событию С, а не А непосредственно запускает событие С.

Вы злитесь не потому, что вас неправомерно обвинили и вам угрожают; вас бесит ваша убежденность в том, что с вами нельзя обращаться подобным образом, возникшая на этапе В.

Когнитивно-поведенческая терапия исходит из того, что психологические проблемы возникают из-за ошибочных умозаключений, которые не позволяют человеку действовать эффективно. В ходе психотерапевтических сеансов, организованных в строго структурированном порядке, пациент осознает, что его чувства и мысли влияют на поведение, и начинает менять их.

Важно отметить, что информация, полученная из внешнего мира, сама по себе не определяет нашу реакцию, выраженную через эмоции и поведение. На чувства и поведение влияет исключительно наше суждение по поводу этой информации.

А – активирующее событие;

В – мнение клиента о событии;

С – эмоциональные или поведенческие последствия события;

Д – последующая реакция на событие в результате мыслительной переработки;

Е – завершающее ценное умозаключение (конструктивное или деструктивное).

Эта концептуальная схема нашла широкое применение в практической коррекционной психологии, поскольку позволяет самому клиенту в форме дневниковых записей вести эффективное самонаблюдение и самоанализ.

Анализ поведения клиента или самоанализ по схеме «событие – восприятие события – реакция – обдумывание – вывод» обладает высокой продуктивностью и обучающим эффектом.

Этапы ABC-схемы

«ABC-схема» используется для того, чтобы помочь клиенту в проблемной ситуации перейти с иррациональных установок на рациональные. Работа строится в несколько этапов.

Первый этап – кларификация, прояснение параметров события (А), в том числе параметров, наиболее эмоционально затронувших клиента, вызвавших у него неадекватные реакции.

$$A = (A_0 + A_c) \Rightarrow B,$$

где A_0 – объективное событие (описанное группой наблюдателей);

A_c – субъективно воспринятое событие (описанное клиентом);

В – система оценки клиента, определяющая, какие параметры объективного события будут восприняты и будут значимы.

На этом этапе происходит личностная оценка события. Кларификация позволяет клиенту дифференцировать события, которые

могут быть и которые не могут быть изменены. При этом цель коррекции – не поощрение клиента к уходу от столкновения с событием, не изменение его (например, переход на новую работу при наличии неразрешимого конфликта с начальником), а осознание системы оценочных когниций, затрудняющих разрешение этого конфликта, перестройка этой системы и только после этого – принятие решения об изменении ситуации. В противном случае клиент сохраняет потенциальную уязвимость в сходных ситуациях.

Второй этап – идентификация эмоциональных и поведенческих последствий воспринятого события (С). Цель этого этапа – выявление всего диапазона эмоциональных реакций на событие (так как не все эмоции легко дифференцируются человеком, а некоторые подавляются и не осознаются из-за включения рационализации и других механизмов защиты).

Осознание и вербализация испытываемых эмоций могут быть затруднены у некоторых клиентов: у одних – из-за словарного дефицита, у других – из-за поведенческого дефицита (отсутствие в арсенале поведенческих стереотипов, обычно связанных с умеренным проявлением эмоций. Такие клиенты реагируют полярными эмоциями, или сильной любовью, или полным отвержением.

Выявлению иррациональных установок помогает анализ используемых клиентом слов. Обычно с иррациональными установками связаны слова, отражающие крайнюю степень эмоциональной вовлеченности клиента (кошмарно, ужасно, потрясающе, невыносимо и др.), имеющие характер обязательного предписания (необходимо, надо, должен, обязан и др.), а также глобальных оценок лица, объекта или события.

Эллис А. выделил четыре наиболее распространенные группы иррациональных установок, создающих проблемы:

Катастрофические установки.

Установки обязательного долженствования.

Установки обязательной реализации своих потребностей.

Глобальные оценочные установки.

По мнению Эллиса, для всех людей характерны три типа иррациональных суждений, каким бы разным ни было их поведение в конкретном случае. В любом убеждении человека содержится требование то ли к самому себе, то ли к другим людям, то ли к окружающему миру. Психолог назвал эти три общих для нас убеждения абсолютными необходимостями:

1. Я должен делать все правильно и завоевывать одобрение других, в противном случае я ни на что не годный человек.

2. Окружающие должны обращаться со мной хорошо, дружелюбно, справедливо и обдуманно и воспринимать меня так, как бы мне того хотелось. В противном случае они плохие люди и заслуживают осуждения и наказания.

3. Мир должен давать мне все. Я должен иметь, что хочу и когда хочу, и не иметь ничего, чего мне не хочется. Если я не получаю желаемого – значит, все просто ужасно и нестерпимо.

Первое иррациональное суждение часто приводит к чувству тревожности, вины, разочарования и депрессии. Второе вызывает пассивную агрессию, злобу и насилие. Третье ведет к прокрастинации и чувству жалости к себе. Если эти убеждения гибкие и не слишком навязчивые, поведение и эмоции человека, скорее всего, будут вполне здоровыми; в ином случае иррациональные суждения могут привести к серьезным психологическим проблемам и даже к неврозу.

Цель второго этапа достигнута, когда в проблемной области выявлены иррациональные установки (их может быть несколько), показан характер связей между ними (параллельные, артикуляционные, иерархической зависимости), делающей понятной многокомпонентную реакцию индивида в проблемной ситуации.

Необходимо также выявление рациональных установок клиента, поскольку они составляют позитивную часть отношения, которая может быть расширена в последующем.

Третий этап – реконструкция иррациональных установок. К реконструкции следует приступать, когда клиент легко идентифицирует иррациональные установки в проблемной ситуации. Она может протекать: на когнитивном уровне, уровне воображения, уровне поведения – прямого действия.

Реконструкция на когнитивном уровне включает доказательство клиентом истинности установки, необходимости ее сохранения в данной ситуации. В процессе такого рода доказательств клиент еще более отчетливо видит негативные последствия сохранения данной установки. Применение вспомогательного моделирования (как бы другие решали эту проблему, какие установки они имели бы при этом) позволяет сформировать на когнитивном уровне новые рациональные установки.

При реконструкции на уровне воображения используется как негативное, так и позитивное воображение. Клиента просят мысленно погрузиться в психотравмирующую ситуацию. При негативном воображении он должен максимально полно испытать прежнюю эмоцию, а затем попытаться уменьшить ее уровень и осознать, за счет каких новых установок ему удалось достичь этого. Такое погружение в психотравмирующую ситуацию неоднократно повторяется. Тренировка может считаться эффективно завершенной, если клиент уменьшил интенсивность испытываемых эмоций с помощью нескольких вариантов установок. При позитивном воображении клиент сразу представляет проблемную ситуацию с позитивно окрашенной эмоцией.

Реконструкция с помощью прямого действия является подтверждением успешности модификаций установок, проведенных на когнитивном уровне и в воображении. Прямые действия реа-

лизуются по типу методик наводнения, парадоксальной интенции, техники моделирования.

Четвертый этап – закрепление адаптивного поведения с помощью домашних заданий, выполняемых клиентом самостоятельно. Они также могут проводиться на когнитивном уровне, в воображении или на уровне прямых действий.

Эллис А. считает, что каждый человек рождается с определенным потенциалом, и этот потенциал имеет две стороны: рациональную и иррациональную; конструктивную и деструктивную и т.д. Согласно А. Эллису психологические проблемы появляются тогда, когда человек пытается следовать простым предпочтениям (желаниям любви, одобрения, поддержки) и ошибочно полагает, что эти простые предпочтения – абсолютные мерилы его жизненного успеха.

Важным в РЭТ является понятие «ловушка», т.е. все те когнитивные образования, которые создают необоснованную невротическую тревогу. У нормально функционирующего человека имеется рациональная система оценочных когниции, которая представляет собой систему гибких связей между дескриптивными и оценочными когнициями. Она носит вероятностный характер, выражает скорее пожелание, предпочтение определенного развития событий, поэтому приводит к умеренным эмоциям, хотя иногда они и могут носить интенсивный характер, однако не захватывают индивида надолго и поэтому не блокируют его деятельность, не препятствуют достижению целей.

Возникновение психологических проблем у клиента связано с функционированием системы иррациональных установок. **Эти установки действуют на личность разрушительно**, поскольку ведут к эмоциональным расстройствам всякий раз, когда их обладателю отказывают в одобрении и любви или когда он терпит неудачу в каком-либо начинании. Но ведь такие случаи абсолют-

но неизбежны и совершенно обычны, поэтому приверженность иррациональной системе убеждений – это гарантия бесконечных разочарований.

Определить рациональное и иррациональное суждение можно по нескольким признакам.

Признаки рационального суждения:

- *Истинность и подтверждение опытом.* Например: Все предметы, ничем не поддерживаемые, падают вниз.
- *Относительность.* Например: Оценку четыре по пятибалльной шкале на экзамене кто-то посчитает отличной, а кто-то удовлетворительной. Хотя сама четверка – только цифра, и лишь наши суждения по ее поводу ведут к тому, что мы или печалимся, или радуемся.
- *Умеренность,* то есть суждение не вызывает сильных эмоций.
- *Эффективность* (помогает достичь цели).

Признаки иррационального суждения:

- *Неистинность.* Например: «Я не переживу, если не сдам экзамен».
- *Категоричность.* Например: «Я должен...», «Мне должны...», «Мир должен...».
- *Связь с сильными эмоциональными проявлениями:* бурные слезы или смех, яростный гнев и т. п.
- *Неэффективность* (не помогает достичь цели).

Эллис А. предполагал, что положительные эмоции (такие как чувства любви или восторга) часто связаны или являются результатом внутреннего убеждения, выраженного в виде фразы: «Это для меня хорошо». Отрицательные эмоции (такие как гнев или депрессия) связаны с убеждением, выраженным фразой: «Это для меня плохо». Он считал, что эмоциональный отклик на ситуацию отражает «ярлык», который ей «приклеивают»

(например, она опасна или приятна), даже в том случае, когда «этикетка» не соответствует действительности. Для достижения счастья необходимо рационально сформулировать цели и выбрать адекватные средства. РЭТ считают, что среда, особенно родительская семья в детстве подкрепляет, но не создает тенденцию мыслить иррационально. Родители учат детей отвечать определенным стандартам и прививают им ценности, однако они не требуют от них абсолютного соблюдения норм. Люди сами, естественным образом, добавляют к социально усвоенным нормам жесткие команды. Иначе они бы редко становились невротиками.

Иначе говоря, иррациональные суждения:

1. Развиваются до катастрофических размеров, например: «Я не переживу...».

2. Включают элемент долженствования: «Я должен», «Я обязан», «Мне должны».

3. Включают элемент оценки: хорошо – плохо; правильно – неправильно.

Эллис А. представил связь между нашим мышлением, эмоциями и поведением следующим образом:

- Во-первых, мышление и эмоции связаны.
- Во-вторых, они связаны так тесно, что обычно сопровождают друг друга, действуя в круговороте отношений «причина и следствие», так что мышление превращается в эмоцию, а эмоция становится мыслью.

- В-третьих, и мышление, и эмоции имеют тенденцию принимать форму саморазговора или внутренних предложений, проговариваемых людьми про себя, которые, в свою очередь, являются или становятся их мыслями и эмоциями. (А.Н. Тарасов)

Эллис разработал своеобразный «кодекс невротика», т.е. комплекс ошибочных суждений, стремление к выполнению которого ведет к психологическим проблемам:

1. Существует жесткая необходимость быть любимым или одобряемым каждым человеком в значимом окружении.
2. Каждый должен быть компетентным во всех областях знаний.
3. Большинство людей подлые, испорченные и достойны презрения.
4. Произойдет катастрофа, если события пойдут иным путем, чем запрограммировал человек.
5. Человеческие несчастья обусловлены внешними силами, и у людей мало возможности их контролировать.
6. Если существует опасность, то не следует ее преодолевать.
7. Легче избежать определенных жизненных трудностей, чем соприкоснуться с ними и нести за них ответственность.
8. В этом мире слабый всегда зависит от сильного.
9. Прошлая история человека должна влиять на его непосредственное поведение "сейчас".
10. Не следует беспокоиться о чужих проблемах.
11. Необходимо правильно, четко и отлично решать все проблемы, а если этого нет, то произойдет катастрофа.
12. Если кто-либо не контролирует свои эмоции, то ему невозможно помочь.

Приступая к работе над системой убеждений пациента, психотерапевт прежде всего стремится к выявлению его иррациональных установок.

Наличие иррациональных установок означает существование жесткой связи между дескриптивной и оценочной когнициями – связи, предполагающей одновариантное развитие событий. Поэтому выявлению жестких эмоционально-когнитивных схем помогает употребление пациентами таких слов, как: «надо», «должен», «необходимо». Именно эти слова («тирания долженствовова-

ния») являются объектом «терапевтических атак». Часто терапевт «подводит» пациента в беседе к употреблению этих слов, высказывает гипотетические предложения, содержащие эти слова, для того чтобы заставить пациента признать их власть над собой.

После выявления иррациональных установок терапевт приступает к реконструкции системы убеждений: воздействие при этом осуществляется на трех уровнях: когнитивном, эмоциональном и поведенческом.

1. Воздействие на когнитивном уровне. РЭТ пытается показать пациентам, что им лучше отказаться от перфекционизма, если они хотят прожить более счастливую и менее тревожную жизнь. Она учит их осознавать свои «должен», «надо», «следует»; отделять рациональные убеждения от иррациональных (абсолютистских); применять логико-эмпирический метод науки к себе и своим проблемам; принимать действительность, даже если она мрачна.

РЭТ помогает пациентам оттачивать когнитивные процессы. Она является объяснительной и дидактической.

РЭТ применяет сократовский тип диалога между пациентом и терапевтом. Применяется когнитивный диспут. Этот прием включает доказательство справедливости иррациональной установки со стороны пациента. Задача психотерапевта состоит в прояснении смысла, в демонстрации ее логической несостоятельности. В процессе такого спора может выявляться вторичный выигрыш, который дает сохранение иррациональной установки.

В групповой терапии РЭТ поощряет членов группы к дискуссии, к объяснению и выявлению причин неэффективного мышления.

РЭТ учит семантической точности. Например, если пациента отвергают, то это не значит, что его всегда будут отвергать; если пациент терпит неудачу, то это не значит, что он не может добиться успеха.

2. Воздействие на эмоциональном уровне. Терапевтом используются различные способы драматизации предпочтений и долженствований, чтобы пациенты могли четко различать эти два феномена (другими словами, чем отличается «было бы лучше» от «должно»). С этой целью терапевт может использовать ролевую игру, чтобы показать пациентам, какие ложные идеи руководят ими и как это влияет на их отношения с другими людьми. Терапевт может применять моделирование, чтобы показать пациентам, как принимать различные идеи. Терапевт использует юмор, чтобы довести до абсурда иррациональные мысли. Терапевт использует безусловное принятие, показывая пациентам, что он принимает их, несмотря на наличие у них негативных черт, что дает им импульс для принятия себя. Терапевт использует эмоционально насыщенное разубеждение, приводящее пациентов к отказу от некоторых абсурдных идей и замене их на более разумные понятия.

Терапевт поощряет поведение, связанное с риском: а) предлагает пациентам психотерапевтической группы сказать откровенно одному из ее участников, что они о нем думают. В результате пациенты убеждаются в том, что это на самом деле не так рискованно; б) побуждает пациентов к самораскрытию, предлагая например, рассказать об отклонениях в их сексуальной жизни. Этот опыт убеждает их в том, что другие могут принимать их, несмотря на недостатки; в) предлагает пациентам соприкоснуться со своими «постыдными» чувствами (например, с враждебностью), что дает им возможность раскрыть те мысли, которые предшествуют этим чувствам.

Терапевт может также использовать техники, приносящие чувственные удовольствия, такие, как объятия с другими членами группы. Это делается не для получения сиюминутного удовольствия, а для того, чтобы показать пациентам, что они спо-

собны совершать приятные действия, на которые прежде никогда бы не решились, ради чистого удовольствия, не испытывая при этом чувства вины, если даже другие не одобряют их за это.

4. Воздействие на поведенческом уровне. Поведенческие методы в РЭТ применяются не только для устранения симптомов, но и для изменения когниций пациентов.

Так, склонность пациентов к перфекционизму может быть уменьшена выполнением следующих заданий терапевта: а) пойти на риск (например, попытаться назначить свидание участнику группы другого пола); б) нарочно провалиться при решении какой-либо задачи (например, нарочно плохо выступить перед публикой); в) вообразить себя в ситуации неудачи; г) с энтузиазмом браться за деятельность, которую пациент считает особенно опасной.

Отказа от требований пациентов, чтобы другие обращались с ними справедливо и чтобы миром правили добро и справедливость, можно добиться, предлагая пациентам следующие задания:

а) какое-то время пребывать в плохих обстоятельствах и учиться принимать их;

б) выполнять трудные задачи (например, поступление в колледж);

в) вообразить себя в ситуации лишения чего-либо и при этом не чувствовать себя расстроенным;

г) позволить себе какую-нибудь приятную деятельность (пойти в кино, встретиться с друзьями) только после выполнения неприятной, но необходимой задачи (урок французского или завершение отчета для своего шефа) и т.п.

РЭТ часто использует оперантное обусловливание для отвыкания от дурных привычек (курение, переедание) или изменения иррационального мышления (например, осуждение себя за курение или переедание).

Техники

Рационально-эмотивная терапия характеризуется широким набором психотехник, в том числе заимствованных из других направлений.

Обсуждение и опровержение иррациональных взглядов. Психолог активно дискутирует с клиентом, опровергает его иррациональные взгляды, требует доказательств, уточняет логические основания и т.д. Большое внимание уделяется смягчению категоричности клиента: вместо «Я должен» – «Мне бы хотелось»; вместо «Будет ужасно, если...» – «Наверно, не совсем удобно будет, если...»; вместо «Я обязан выполнить эту работу» – «Я хотел бы выполнить эту работу на высоком уровне».

Когнитивное домашнее задание связано с самоанализом по «АВС-модели» и переструктурированием привычных вербальных реакций и интерпретаций.

Рационально-эмотивное воображение. Клиента просят вообразить трудную для него ситуацию и свои чувства в ней. Затем предлагается изменить самоощущения в ситуации и посмотреть, какие изменения в поведении это вызовет.

Ролевая игра. Проигрываются беспокоящие ситуации, прорабатываются неадекватные интерпретации, особенно несущие в себе самообвинение и самоуничижение.

«Атака на страх». Техника состоит в домашнем задании, смысл которого в том, чтобы выполнить действие, которое обычно вызывает страх или психологические затруднения у клиента. Например, клиенту, который испытывает сильный дискомфорт при общении с продавцом предлагают зайти в крупный магазин со множеством отделов и в каждом отделе попросить показать ему какую-либо вещь.

Что же делать с иррациональными суждениями? Их следует заменять рациональными и вырабатывать эффективную жизнен-

ную философию. В таком случае формула принимает несколько иной вид:

А – С – П – Д – Э,

где Д – дискуссия, спор, ведущие к замене иррационального суждения на рациональное, истинное; Э – эффективная философия жизни.

Рассмотрим распространенные иррациональные суждения.

1. *Меня должны любить и поддерживать те, кто мне безразличен, а если нет – то это ужасно.* (Ошибочность этого утверждения мы подробно обсудили выше.)

2. *Когда люди поступают нечестно и плохо, они – омерзительные личности.* (Здесь мы переносим оценку поступка на личность, в результате портим отношения с людьми, вместо того чтобы обсуждать возникшую проблему, говорить конкретно о ней, а не о качествах личности человека.)

3. *Это ужасно, когда дела идут не так, как я хотел(а) бы.* (Речь идет о непринятии человеком произошедшей с ним жизненной ситуации, о желании сразу получать удовольствие, о непереносимости отсрочки достижения желаемого результата.)

4. *Мне следует быть осторожным и избегать в отношениях неопределенных ситуаций.* (В основе суждения – страх познания нового, личных изменений и связанного с этим дискомфорта.)

5. *Я ничего не стою, если не добиваюсь успехов всегда, когда мне этого хочется, или не всегда компетентен(а).* (В основе лежат убеждения: «Я должен быть совершенным», «Я должен полностью контролировать ситуацию», что, конечно же, невозможно и ведет к повышению тревожности, возникновению у человека невроза.)

6. *Мир должен быть честным и справедливым.* (Претензии к миру обычно сопровождаются обидой или агрессией, которые разрушительно действуют на самого человека. Необходимо

научиться принимать создавшиеся ситуации как потенциальные уроки и делать выводы, изменяясь внутренне.)

7. *У меня не должно быть дискомфорта и боли.* (Это суждение уже анализировалось нами.)

8. *Я нуждаюсь в ком-то более сильном, чем я, чтобы на него положиться.* (В основе лежит нежелание брать ответственность за свою жизнь на себя, несамостоятельность.)

9. *Прошлое – причина моих сегодняшних проблем.* (Раз проблема есть сегодня, значит, и причину нужно искать в настоящем и находить способы и возможность ее решить).

Таким образом, ситуация, в которой мы находимся, оценивается исключительно нами. Наличие у человека проблемы означает, что его взгляд на жизнь нерационален и ему необходимо обнаружить свое иррациональное суждение и переработать в рациональное, то есть найти альтернативу и принять новую жизненную философию. Причем смена одного суждения на другое предполагает глубокое изучение проблемы, ее понимание, способность в ней разобраться, а не сводится к ее игнорированию, выбрасыванию из головы.

Как показывает А.М. Прихожан (2001), люди, имеющие негативное отношение к жизни, ведущее их к неуверенности в себе, часто придерживаются следующих взглядов:

1. Всегда и везде жди от себя только неприятностей (больших и маленьких).

2. Если на тебя неожиданно свалится успех, сделай все, чтобы его не замечать, или, уж если это совсем невозможно, убеждай себя и всех вокруг, что это, конечно же, случайно, по ошибке и скоро все кончится.

3. Будь во всем последовательным и принципиальным. Ни за что и никогда не меняй своих решений и не отступай от своих принципов.

4. Выбери одно из двух – или придерживайся чужих советов, или действуй напролом, как придется. Самое главное – не обращай внимания на то, что в действительности происходит.

5. Из всех сил уклоняйся от возможностей проверить себя, свои способности. Избегай трудных ситуаций.

6. Со страстью занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей. Холь и лелей каждую, ни об одной не забывай. Относись к каждой из них, как к своему личному достоянию.

7. Побольше занимайся самооправданиями. Помни: поиск самооправдания и того, на кого можно свалить вину, – одно из основных интеллектуальных занятий истинного неудачника. Во всех случаях задавай вопрос «Кто виноват?» и никогда – «Что делать?».

8. Относись ко всему как можно серьезнее. Не позволяй себе легкомысленного взгляда на вещи.

9. Рассматривай каждый неуспех как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю твою дальнейшую жизнь.

10. Избегай любви к себе.

Отмечено, что позитивный и негативный настрой мыслей, позитивное и негативное отношение к жизни действует как своего рода магнит, притягивая к их хозяину положительные или отрицательные события.

Эллис считал, что каждый человек склонен мыслить иррационально, однако частоту, продолжительность и интенсивность такого мышления можно сократить благодаря знанию трех важных вещей:

1. Люди не просто расстраиваются, а расстраиваются из-за негибкости собственных убеждений.

2. Какова бы ни была причина огорчения, человек продолжает чувствовать себя таким образом, потому что не может избавиться от иррациональных представлений о жизни.

3. Улучшить свое психологическое состояние можно только с помощью напряженной целенаправленной работы над изменением этих убеждений, а для этого требуется активная и продолжительная практика.

Чтобы сохранить душевное здоровье, человек должен принимать реальность такой, какова она есть, даже если это не слишком приятно.

Психотерапевты, практикующие РЭПТ (рационально-эмоциональная поведенческая терапия), помогают пациенту достичь принятия на трех разных уровнях.

1. Безусловное принятие себя. Человек должен признать, что он может ошибаться, что он не безупречен и нет никаких объективных причин для того, чтобы у него не было никаких изъянов. Это обстоятельство не делает его ни более, ни менее важным и значимым, чем другие люди.

2. Безусловное принятие других. Человек должен признать и принять, что время от времени окружающие будут обходиться с ним несправедливо и нет никаких причин для того, чтобы этого никогда не случилось. Люди, которые обошлись с ним несправедливо, не хуже и не лучше остальных.

3. Безусловное принятие жизни. Человек должен признать и принять, что его жизнь не всегда будет такой, как он ожидал и надеялся, и нет никаких причин надеяться на то, что все в ней будет так, как ему хочется. Жизнь, какой бы неприятной и трудной она иногда ни казалась, никогда не бывает абсолютно ужасной и невыносимой.

Психологическое здоровье и его критерии по РЭПТ

Для психологически здорового человека характерна философия релятивизма, «пожелания»; Рациональные производные от этой философии (рациональные, потому, что обычно способствуют достижению людьми своих целей или формированию новых, если прежние цели не могут быть осуществлены) - это:

- оценка – определение неприятности события (вместо драматизации);
- толерантность – я признаю, что неприятное событие произошло, оцениваю его неприятность и пытаюсь изменить или, если невозможно изменить, принимаю ситуацию и занимаюсь претворением в жизнь других целей (вместо «я этого не переживу»);
- принятие – я принимаю то, что люди несовершенны и не обязаны вести себя иначе, чем они это делают сейчас, я принимаю, что люди слишком сложны и изменчивы, чтобы можно было давать им глобальную категоричную оценку, и я принимаю условия жизни такими, какие они есть (вместо осуждения).

Таким образом, основные критерии психологического здоровья человека:

Соблюдение собственных интересов.

Социальный интерес.

Самоуправление.

Высокая толерантность к фрустрации.

Гибкость.

Принятие неопределенности.

Преданность творческим занятиям.

Научное мышление.

Принятие себя.

Рискованность.

Отсроченный гедонизм.

Антиутопизм.

Ответственность за свои эмоциональные расстройства.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Айзенк, Г. Ю. Интеллект: новый взгляд / Г. Ю. Айзенк // Вопросы психологии. – 1995. – №1. – С. 111–131.
2. Андреева, Г. М. Психология социального познания / Г. М. Андреева. – Москва: Аспект-пресс, 1997. – 204 с.
3. Бачманова, Н. В. К вопросу о профессиональных способностях психолога / Н. В. Бачманова, Н. А. Стафурина // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. – 1985. – №5. – С. 78–86.
4. Белова, С. С. В психометрических поисках социального интеллекта / С. С. Белова // Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям; под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – Москва: Институт психологии РАН, 2009. – С. 187–227.
5. Бобнева, М. И. Социальная психология личности / М. И. Бобнева. – Москва, 1979. – 344 с.
6. Геранюшкина, Г. П. Социальный интеллект студентов – менеджеров и его развитие в условиях формирующего эксперимента: дис.... канд. психол. наук Г. П. Геранюшкина. – Иркутск, 2001. – 194 с.
7. Гилфорд, Дж. Три стороны интеллекта / Дж. Гилфорд // Психология мышления; под ред. А. М. Матюшкина. – Москва, 1965. – С. 433–456.
8. Годфруа, Ж. Что такое психология. В 2 томах / Ж. Годфруа. – Москва: Мир, 1992. – Т. 2. – 370 с.
9. Дуткевич, Т. В. Практическая психология. Введение в специальность / Т. В. Дуткевич, О. В. Савицкая. – Киев, 2010.
10. Диагностика типологий психологической защиты (Р. Плутчик в адаптации Л. И. Вассермана, О. Ф. Ерышева, Е. Б. Клубовой и др.) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – Москва: Изд-во Института Психотерапии. 2002. – С. 444-452.
11. Емельянов, Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. – Ленинград: ЛГУ, 1985. – С. 7–27.
12. Практический интеллект / под общ. ред. Р. Стернберга. – Санкт-Петербург, 2002.
13. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996 – 509 с.

14. Кудрявцева, Н. А. Единство интеллекта: научный отчет / Н. А. Кудрявцева. – Санкт-Петербург: СПбГУ, 1995. – 222 с.
15. Куницына, В. Н. Социальная компетентность и социальный интеллект: структура, функции, взаимоотношение / В. Н. Куницына // Сборник теоретические и прикладные вопросы психологии. – 1995. – №1. – С. 195–200.
16. Кунц, Г. Управление: системный и ситуационный анализ управленческих функций. В 2 томах / Г. Кунц, О’Доннел. – Москва: Прогресс, 1981. – Т. 2. – 512 с.
17. Лобанов, А. П. Интеллект и когнитивные стили / А. П. Лобанов. – Орша: Диаль, 2006. – 304 с.
18. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования; под ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. – Москва, 2004. – С. 29–39.
19. Люсин, Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д. В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – 3–22.
20. Люсин, Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные / Д. В. Люсин // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям; под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – Москва: Институт психологии РАН, 2009. –С. 264–278.
21. Ушаков, Д. В. Интеллект: структурно-динамическая теория / Д. В. Ушаков. – Москва, 2003. – 259 с.
22. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. – Санкт-Петербург: Питер, 1998. – 682 с.
23. Михайлова, Е. С. Методика исследования социального интеллекта (Адаптация теста Дж. Гилфорда и М. Салливена): руководство по использованию / Е. С. Михайлова. – Санкт-Петербург: Иматон, 1996 – 53 с.
24. Уманский, Л. И. Психология организаторской деятельности школьников / Л. И. Уманский. – М.: Просвещение, 1980. – 160 с.
25. Ушаков, Д. В. Интеллект: структурно-динамическая теория / Д. В. Ушаков. – Москва: Институт психологии РАН, 2003. – 264 с.
26. Ушаков, Д. В. Социальный интеллект как вид интеллекта / Д. В. Ушаков // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования; под ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. – Москва, 2004. – С. 11–29.

27. Чеснокова, О. Б. Изучение социального познания в детском возрасте / О. Б. Чеснокова // Познание. Общество. Развитие: сб. науч. ст. Ин-т психологии РАН; под науч. ред. Д. В. Ушаков. – М., 1996. – С. 54–74.
28. Экман, Пол. Психология эмоций / Пол Экман; пер. с англ. В. Кузин. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 336 с.
29. Эллис, А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден. – Санкт-Петербург: Речь, 2002. – 352 с.
30. Южанинова, А. Л. К проблеме диагностики социального интеллекта / А. Л. Южанинова // Проблемы оценивания в психологии. – Саратов, 1984. – С. 84–87.
31. Юркевич, В. С. Проблема эмоционального интеллекта / В. С. Юркевич // Вестник практической психологии образования. – 2005. – № 3 (4). Июль–сентябрь. – С. 4–10.
32. <https://psylab.info>
33. <https://sites.google.com/>
34. <https://www.psypage.ru>
35. <https://www.the-village.ru>
36. <https://vintageradio.ru>
37. <https://psyera.ru>
38. <http://www.psychologyscience.ru>
39. <https://spravochnick.ru/>
40. <https://spravochnick.ru/>
41. https://1prime.ru/telecommunications_and_technologies/20201204/832503224.html

Научное издание

*Виктор Яковлевич Мачнев,
Елена Ивановна Чердымова*

СОЦИАЛЬНЫЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Монография

В авторской редакции

Техническое редактирование А.В. Ярославцевой

Компьютерная верстка А.В. Ярославцевой

Фото на обложке из открытых интернет-источников

Подписано в печать 28.01.2022. Формат 60×84 1/16.

Бумага офсетная. Печ. л. 9,25.

Тираж 120 экз. (1-й з-д 1–25). Заказ № .

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА С.П.КОРОЛЕВА»
(САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)
443086, Самара, Московское шоссе, 34.

Издательство Самарского университета.
443086, Самара, Московское шоссе, 34.