

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА С ЧАСТОТОЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ И СОДЕРЖАНИЕМ ТЕЗАУРУСА ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ*

И.Н. АНДРЕЕВА, кандидат психологических наук, доцент кафедры технологии и методики преподавания Полоцкого государственного университета ©

В статье анализируется характер взаимосвязи эмоционального интеллекта с частотой переживания фундаментальных эмоций (радости, горя, страха, вины и гнева) и содержанием тезауруса эмоций у лиц юношеского возраста (студентов 19–22 лет).

Установлено, что с развитием эмоционального интеллекта в юношеском возрасте повышается осознанность фундаментальных эмоций и, следовательно, осознанность поведения. Высокий уровень межличностного эмоционального интеллекта у студентов способствует более эффективному распознаванию проявлений горя, радости, гнева, страха; прогнозированию последствий поведения, способного вызвать чувство вины. Высокие показатели внутриличностного эмоционального интеллекта способствуют более эффективному выявлению и анализу причин возникновения фундаментальных эмоций и снижению частоты переживания страха и вины.

У юношей повышение уровня внутриличностного эмоционального интеллекта способствует снижению частоты переживания негативных эмоций (горя, вины, страха, гнева). У девушек частота переживания эмоции радости обусловлена повышением осознанности эмоций. Развитие эмоционального интеллекта студенток связано с обогащением синонимического словаря эмоций.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект, фундаментальные эмоции, юношеский возраст.

По аналогии с известным разделением У. Джемса нашего «Я» на субъектное и объектное начало, Г.М. Бреслав предлагает представить содержание эмоциональной сферы как сочетание двух аспектов:

1) эмоциональные явления и черты – процессуальное и «кристаллизованное» содержание и динамика эмоциональной сферы;

2) эмоциональный интеллект – способности по управлению эмоциональными явлениями и свойствами [1].

В предлагаемом ниже исследовании компоненты эмоциональной сферы представлены с одной стороны – эмоциональным интеллектом, с другой – базовыми, или фундаментальными эмоциями.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) понимается как совокупность способностей к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Поскольку данные способности могут быть направлены на собственные эмоции и на

эмоции других людей, можно говорить о внутриличностном и межличностном компонентах эмоционального интеллекта, которые хотя и предполагают актуализацию различных когнитивных процессов, но должны быть взаимосвязаны [2].

Эмоции – особый класс психических состояний (человека и животных), связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности [3].

К базовым (фундаментальным) эмоциям К. Изард относит те из них, которые:

имеют отчетливые и специфические нервные субстраты;

проявляют себя при помощи выразительной и специфической конфигурации мышечных движений лица (мимики);

влекут за собой отчетливое и специфическое переживание, которое осознается человеком;

* Статья поступила в редакцию 21 ноября 2008 года.

возникли в результате эволюционно-биологических процессов;

оказывают организующее и мотивирующее влияние на человека [4].

Категория эмоций по сравнению с другими категориями, как показало исследование Д.В. Люсина [5], представляется значительно более размытой и имеет более расплывчатые границы, а прототипы эмоций могут меняться в зависимости от человека к человеку в зависимости от личного эмоционального опыта человека. В результате анализа представлений людей об эмоциях было выявлено, что, во-первых, люди склонны относить к эмоциям феномены, отличающиеся высокой интенсивностью (в психологии некоторые из них называют аффектами); во-вторых, наиболее прототипичные эмоции можно разбить на пять групп, соответствующих часто выделяемым базовым эмоциям (радость, гнев, страх, горе, удивление) [5].

С точки зрения теории эмоционального интеллекта, эмоции – «это данные, точно такие же, как и любые другие. Когда мы не осведомлены о них или пытаемся ими управлять, не понимая данных, которые они представляют, они бессознательно воздействуют на то, как мы действуем, – часто с нежелательными результатами» [6, с. 199].

Юношеский возраст является важным этапом эмоционального развития. Общая направленность юношей и девушек на будущее создает психологические основы для открытости разнообразным переживаниям. Возрастает эмоциональная восприимчивость, обогащается спектр эмоциональных явлений. У юношей и девушек развивается более точное регулирование чувств, более совершенное владение их выражением [7]. По мнению П.М. Якобсона, это «критический» возраст, поскольку в нем закладываются основы эмоциональной жизни человека, которые станут фундаментом его эмоциональности в зрелые годы [8].

Предполагаем, что в юношеском возрасте уровень развития эмоционального интеллекта взаимосвязан с частотой переживания и содержанием тезауруса фундаментальных эмоций. Цель исследования – изучение взаимосвязи эмоционального интеллекта с частотой переживания фундаментальных эмоций (радости, горя, страха, вины и гнева) и содержанием тезауруса эмоций у лиц юношеского возраста. В качестве испытуемых выступали студенты Полоцкого

государственного университета в возрасте 19–22 года (78 человек, из них 40 юношей, 38 девушек). В процессе исследования использованы следующие методики: опросник ЭМИН Д.В. Люсина (2004), «Ассоциативный словарь эмоций» А.Г. Закаблука [9], модифицированная методика Т. Дембо (испытуемым было предложено оценить частоту переживания ими фундаментальных эмоций (радости, горя (страдания), страха, вины, гнева), используя следующую шкалу: никогда – 0, очень редко – 1, редко – 2, иногда – 3, часто – 4, очень часто – 5 баллов. Предлагалось привести примеры ситуаций, в которых участники исследования испытывали перечисленные интенсивные эмоции. Для обработки результатов исследования применялись факторный анализ (метод главных компонент, вращение по модели варимакс), критерий Манна–Уитни, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, метод контент-анализа. Количественный анализ результатов осуществлялся с использованием пакета статистических программ SPSS 11.0.

На первом этапе исследования в результате проведения контент-анализа установлено, что синонимические ряды фундаментальных эмоций, предложенные студентами, содержат не только собственно синонимы эмоций (например, *горе – беда, несчастье, трагедия* [10]), но и причины эмоциональных переживаний (*радость – любовь, достижение цели, здоровье; гнев – предательство; страх – пауки*), проявления (*гнев – разрушение, взбешенность, крик; радость – смех, улыбка*) и даже последствия (*вина – угрызения, ответ, осуждение, стыд; горе – безразличие к жизни, «душевная пустота»*).

Полученные результаты в определенной мере соответствуют данным, полученным Д.В. Люсиным: в его исследовании испытуемые относили к категории «эмоции», кроме чисто эмоциональных феноменов, личностные черты (вспыльчивость, импульсивность и т.п.); внешние проявления эмоций (смех, слезы, крик); психические состояния мотивационной природы (влечение, желание, ожидания). Автор объясняет это тем, что в ряде случаев испытуемые используют слова не в их прямом значении, подразумевая под личностной чертой типичные для ее носителей эмоции, а под внешним проявлением – саму эмоцию [5].

С наибольшей частотой именно через синонимы описывалась радость (в среднем было

приведено 2,14 синонимов) и страх (соответственно – 1,01), с наименьшей – вина (0,03) и гнев (0,05). В то же время в качестве компонентов синонимического ряда вины предлагались в основном ее последствия (1,1), гнева – его проявления (1,82). Среди синонимов горя в равной мере присутствовали и собственно синонимы (0,97) и проявления (0,97), несколько менее были представлены причины горя (0,73).

Полученные результаты, на наш взгляд, можно объяснить следующим образом. Согласно предположению Д.В. Люсина, эмоции с положительной валентностью являются наиболее типичными [5]. Кроме того, радость, горе и страх достаточно полно осознаются, эти эмоции определяются непосредственно в момент переживания. Вина и гнев осознаются менее отчетливо. Эмоцию вины человек испытывает не в момент совершения действия (иначе он бы просто его не совершал), а при последующей его оценке, когда он размышляет о *последствиях*

совершенных действий. Индивид заключает, что он (или кто-либо другой) испытывает эмоцию гнева, наблюдая его *проявления*.

Обнаружено, что для выражения эмоций студенты зачастую используют не только общепринятую лексику, но и жаргонизмы: радость – «клево», «кайф», «расколбас», «респект», «кучеряво», «оттяг», «распираание»; горе – «вилы», «непруха», «лопата», «куматоз»; гнев – «сорвало башню», «бесеж», вина – «баран», страх – «чего-то *стремает* меня», «стрем».

На втором этапе исследования факторному анализу были подвергнуты результаты, полученные на выборке в целом без учета гендерных различий. Переменные «межличностный эмоциональный интеллект», «внутриличностный эмоциональный интеллект» и показатели фундаментальных эмоций составили два фактора взаимосвязи ЭИ и фундаментальных эмоций, которые были извлечены при помощи факторного анализа (метод главных компонент, вращение по модели варимакс) (табл. 1).

Таблица 1 – Основные факторы и их нагрузки после вращения по методу варимакс (выборка в целом)

| Фактор | % объясняемой дисперсии | Весовая нагрузка | Название переменной |
|--------|-------------------------|------------------|-------------------------------|
| 1 | 0,368 | 0,534 | межличностный ЭИ |
| | | 0,417 | «частота переживания радости» |
| | | 0,565 | «проявления радости» |
| | | 0,623 | «проявления горя» |
| | | 0,499 | «проявления страха» |
| | | 0,656 | «проявления гнева» |
| | | 0,674 | «последствия вины» |
| | | -0,322 | «причины страха» |
| 2 | 0,201 | 0,611 | внутриличностный ЭИ |
| | | -0,47 | «частота переживания вины» |
| | | -0,375 | «частота переживания страха» |
| | | 0,641 | «причины радости» |
| | | 0,707 | «причины горя» |
| | | 0,322 | «причины вины» |
| | | 0,557 | «причины страха» |
| | | 0,381 | «причины гнева» |
| -0,334 | «синонимы страха» | | |

Как видно из таблицы 1, фактор 1 является фактором взаимосвязи межличностного эмоционального интеллекта и фундаментальных эмоций. Он описывается переменными со значительными положительными оценками нагрузок: «межличностный ЭИ», «частота переживания радости», «проявления гнева», «проявления радости», «проявления горя», «проявления страха», «последствия вины»; одной переменной с отрицательной оценкой нагрузки – «причины стра-

ха». Исходя из результатов исследования лица юношеского возраста с высоким уровнем межличностного интеллекта чаще переживают радость, чем их сверстники с низким уровнем межличностного ЭИ. Молодые люди с высоким уровнем межличностных эмоциональных способностей более эффективно распознают проявления горя, радости, гнева, страха и чаще задумываются о последствиях поведения, способного вызвать чувство вины.

Фактор 2 может рассматриваться как фактор взаимосвязи внутриличностного эмоционального интеллекта и фундаментальных эмоций. Ему референтны следующие переменные с положительными оценками нагрузок: «внутриличностный ЭИ», «причины горя», «причины радости», «причины страха», «причины гнева», «причины вины». Отрицательные оценки нагрузок характерны для переменных «частота переживания вины», «частота переживания страха», «синонимы страха». Это означает, что лица юношеского возраста с высоким уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта более, чем их сверстники с низким уровнем внутриличностного ЭИ, склонны к выявлению и анализу причин возникновения фундаментальных эмоций. Возможно, в связи с этим они реже испытывают такие негативные эмоции, как страх и вина.

На третьем этапе исследования в результате оценки различий с помощью U-критерия Манна-Уитни были обнаружены достоверные гендерные различия в уровне внутриличностного эмоционального интеллекта в целом и его структурного компонента «контроль экспрессии», в частности. Данные показатели достигали более высокого уровня у юношей по сравнению с девушками ($p \leq 0,05$).

Частота переживания эмоций радости, горя, вины и страха у юношей и девушек на достоверном уровне не различается. Студенты в целом чаще всего переживают эмоцию радости ($M=4,3$), наиболее редко – эмоцию горя ($M=1,92$).

Результаты корреляционного анализа, проведенного на четвертом этапе исследования, представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Взаимосвязи переменных эмоционального интеллекта и частоты переживания фундаментальных эмоций (юноши)

| Переменные | Частота переживания | | | | |
|------------|---------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | радости | горя | вины | страха | гнева |
| M1 | 0,16 | -0,15 | 0,12 | -0,10 | 0,26 |
| M2 | 0,20 | -0,16 | 0,14 | -0,22 | 0,10 |
| M3 | 0,19 | -0,19 | -0,06 | -0,27 | -0,01 |
| V1 | -0,06 | -0,12 | -0,41** | -0,39* | 0,01 |
| V2 | 0,11 | -0,50** | -0,28 | -0,40* | -0,15 |
| V3 | -0,30 | -0,30 | -0,33* | -0,13 | -0,50** |
| M | 0,23 | -0,19 | 0,10 | -0,20 | 0,18 |
| V | -0,06 | -0,34* | -0,46** | -0,35* | -0,23 |

Примечание 1: M1 – невербальное интуитивное понимание чужих эмоций, M2 – понимание чужих эмоций через экспрессию, M3 – управление чужими эмоциями, V1 – осознание своих эмоций, V2 – управление своими эмоциями, V3 – контроль экспрессии, M – межличностный эмоциональный интеллект, V – внутриличностный эмоциональный интеллект.

Примечание 2: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Таблица 3 – Корреляции переменных эмоционального интеллекта и частоты переживания фундаментальных эмоций (девушки)

| Переменные | Частота переживания | | | | |
|------------|---------------------|--------------|-------|--------|-------|
| | радости | горя | вины | страха | гнева |
| M1 | 0,11 | 0,07 | 0,07 | -0,06 | 0,22 |
| M2 | -0,54*** | 0,36* | -0,06 | 0,21 | -0,27 |
| M3 | -0,06 | 0,08 | 0,07 | -0,18 | 0,06 |
| V1 | 0,36* | -0,25 | 0,14 | -0,23 | 0,13 |
| V2 | 0,13 | -0,18 | 0,15 | -0,10 | 0,06 |
| V3 | -0,74*** | 0,31 | 0,08 | 0,14 | -0,31 |
| M | -0,017 | 0,17 | 0,07 | -0,24 | 0,03 |
| V | 0,12 | -0,12 | 0,15 | -0,23 | 0,02 |

Примечание 1: M1 – невербальное интуитивное понимание чужих эмоций, M2 – понимание чужих эмоций через экспрессию, M3 – управление чужими эмоциями, V1 – осознание своих эмоций, V2 – управление своими эмоциями, V3 – контроль экспрессии, M – межличностный эмоциональный интеллект, V – внутриличностный эмоциональный интеллект.

Примечание 2: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$.

Полученные результаты позволяют утверждать, что с повышением эмоционального интеллекта у юношей изменяется частота переживания отдельных фундаментальных эмоций. Анализ корреляционных связей (табл. 2) позволяет установить, что с повышением управления своими эмоциями (В2) и внутриличностного эмоционального интеллекта (В) связано снижение частоты переживания горя. С увеличением осознания своих эмоций (шкала В1) и контроля экспрессии (В3), как и внутриличностного эмоционального интеллекта в целом (В), у юношей снижается частота переживания вины. Снижению частоты переживания страха способствует повышение осознания своих эмоций (В1) и управления своими эмоциями (В2), в том числе и уровня внутриличностного интеллекта в целом (В). Частота переживания гнева снижается вслед за повышением контроля экспрессии (В3).

Таким образом, юноши с высоким уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта в целом реже переживают такие негативные эмоции, как вина, страх, горе. Развитие отдельных компонентов внутриличностного эмоционального интеллекта также в значительной мере способствует эмоциональному благополучию юношей: повышение осознания своих эмоций приводит к снижению частоты переживания вины и страха; развитие контроля экспрессии позволяет реже переживать эмоции вины и гнева; оптимизация управления своими эмоциями ведет за собой снижение частоты переживания страха и горя.

У девушек (табл. 3) с повышением осознания своих эмоций (В1) возрастает только частота переживания эмоции радости. Как уже отмечалось, радость осознается более полно и отчетливо, нежели остальные исследуемые эмоции.

Интересным представляется тот факт, что у девушек с повышением уровня понимания чужих эмоций через экспрессию (М2), согласно полученным результатам, связано снижение частоты переживания эмоции радости и повышение частоты переживания горя. Возможно, сензитивность к эмоциональным переживаниям у девушек способствует тому, что сопереживание проявляется у них, в первую очередь, как *со-горевание*. Это означает, что студентки используют свои эмоциональные способности, чтобы разделить с другими людьми их негативные переживания и, тем самым,

снизить их интенсивность. Частота переживания радости образует с контролем экспрессии (В3) сильную отрицательную корреляцию. На наш взгляд, соответствующая экспрессия является необходимым элементом переживания радости, в то время как привычка сдерживать ее проявления обедняет эмоциональную жизнь человека, лишает ее яркости и насыщенности.

С повышением уровня отдельных компонентов эмоционального интеллекта увеличивается количество приводимых девушками синонимов фундаментальных эмоций. Так, невербальное понимание чужих эмоций связано с переменной «синонимы радости» ($r_s = 0,38, p \leq 0,05$), понимание чужих эмоций через экспрессию – с переменной «синонимы гнева» ($r_s = 0,39, p \leq 0,01$). С последней переменной связан и контроль эмоций ($r_s = 0,56, p \leq 0,01$). Это означает, что с развитием компонентов межличностного эмоционального интеллекта (невербальное понимание чужих эмоций, понимание чужих эмоций через экспрессию) и внутриличностного эмоционального интеллекта (контроль эмоций) у девушек происходит обогащение синонимического словаря эмоций (в частности, радости и гнева).

На пятом этапе исследования были определены ситуации, способствующие возникновению фундаментальных эмоций у лиц юношеского возраста. Среди ситуаций, способствующих переживанию радости, преобладают общение с близкими и друзьями, достижения (*поступление в университет, победа на соревнованиях, рождение ребенка, первая зарплата*), собственное благополучие и благополучие других, не обязательно близких, людей (*«принес радость другому человеку», «у всех все хорошо», «мама бросила курить»*). Среди причин горя студенты называют, в первую очередь, смерть близких людей, разлуку с близкими и любимыми людьми, их болезнь. Переживание вины обусловлено неадекватными ситуациями действиями и поступками (*«сказал что-то не то», «не подумав, сделал плохо человеку»*) либо невыполнением моральных и иных обязательств (*предательство, обман, неудача в ответственном мероприятии, «немытая посуда»*). Страх в первую очередь связан с учебными ситуациями (*«сдача экзаменов»*) и беспокойством за близких людей. Гнев обусловлен очевидным нарушением нравственных норм (*предательство, унижение, оскорбление, несправедливость, «наглая ложь», лицемерие,*

пренебрежение к чувствам близких людей: «когда молодой человек играл моими чувствами»), неадекватным социальным взаимодействием («ссора без причины», «кардинальное непонимание», «достают глупыми вопросами»), отсутствием результата при значительных затратах сил и времени.

Таким образом, с развитием эмоционального интеллекта повышается осознанность фундаментальных эмоций и, следовательно, осознанность поведения. Высокий уровень межличностного эмоционального интеллекта у студентов способствует более эффективному распознаванию проявлений горя, радости, гнева, страха; прогнозированию последствий поведения, способного вызвать чувство вины. Высокие показатели внутриличностного эмоционального интеллекта способствуют более эффективному выявлению и анализу причин возникновения фундаментальных эмоций и снижению частоты переживания страха и вины.

У юношей повышение уровня внутриличностного эмоционального интеллекта способствует снижению частоты переживания негативных эмоций (горя, вины, страха, гнева). У девушек частота переживания эмоции радости обусловлена повышением осознанности эмоций. Развитие эмоционального интеллекта студенток связано с обогащением синонимического словаря эмоций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бреслав, Г.М. Психология эмоций / Г.М. Бреслав. – М. : Смысл; Академия, 2004. – 544 с.
2. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин // Социальный интеллект : теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М. : Институт психологии РАН, 2004. – С. 29–36.
3. Мещеряков, Б.М. Эмоции / Б.М. Мещеряков // Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – С. 622–625. – (Проект «Психологическая энциклопедия»).
4. Изард, К. Психология эмоций / К. Изард ; пер. с англ. – СПб. : Питер, 2008. – 464 с. – (Сер. «Мастера психологии»).
5. Люсин, Д.В. Эмпирический анализ категоризации эмоций / Д.В. Люсин // Вопросы психологии, 1999. – №2. – С. 50–61.
6. Орме, Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха / Г. Орме. – М. : «КСИП+», 2003. – 272 с.
7. Психология человека от рождения до смерти . под ред. А.А. Реана. – СПб. : Прайм-Евроснак, 2002. – С. 338–343 – (Проект «Психологическая энциклопедия»).
8. Якобсон, П.М. Чувства, их развитие и воспитание / П.М. Якобсон. – М. : Знание, 1976. – 64 с.
9. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – С. 242–244, 637.
10. Александрова, З.Е. Словарь синонимов русского языка / З.Е. Александрова. – М. : Русский язык, 1975. – 600 с.