

Панкратова А.А. Эмоциональный интеллект: примеры программы формирования



English version: [Pankratova A.A. Emotional intelligence: examples of development programs](#)

Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова, Москва, Россия

[Сведения об авторе](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Рассматривается одна из самых популярных теорий эмоционального интеллекта – иерархическая модель способностей Дж.Мэйера, П.Сэловея, Д.Карузо – и ее усовершенствование с учетом последних экспериментальных данных. Далее анализируются разные подходы к формированию эмоционального интеллекта и способностей, входящих в его состав. К основным подходам относятся: психологический тренинг в рамках модели способностей (Дж.Мэйер, П.Сэловей, Д.Карузо), обучающая компьютерная программа МЕЕТ (П.Экман), рационально-эмотивная психотерапия (А.Бек, А.Эллис), разработка доминантных сценариев в лингвистике (А.А.Котов), актерская практика (К.С.Станиславский и другие). На основании проделанного анализа выдвигается гипотеза о том, что актерско-режиссерский тренинг является наиболее эффективным методом формирования эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, иерархическая модель способностей, психологический тренинг, обучающая программа МЕЕТ, рационально-эмотивная психотерапия, доминантные сценарии в лингвистике, актерская практика

Эмоциональный интеллект представляет собой общую способность управлять эмоциями. Данное определение требует ряда уточнений.

Во-первых, эта способность касается как собственных эмоций, так и эмоций другого человека. Умение управлять собственными эмоциями лежит в основе умения управлять эмоциями другого человека.

Во-вторых, под управлением имеется в виду вызов, сохранение и изменение эмоционального состояния. Если использовать формально-логический подход: вызов положительных / отрицательных эмоций, сохранение положительных / отрицательных эмоций, перевод отрицательных эмоций в положительные и наоборот.

В-третьих, речь идет об умении управлять определенным набором базовых эмоций. Универсальным для разных культур является список из семи эмоциональных проявлений: гнев, презрение, отвращение, страх, удивление, радость, печаль [Изард, 2002]. Из этого списка можно выделить четыре основные эмоции: одну положительную – радость – и три отрицательные – гнев, страх, печаль, которые могут переходить из аутентичного состояния в неконструктивное [Васильев, 2003, с. 33].

В-четвертых, управление эмоциональным состоянием происходит с целью повлиять на поведение человека. Положительным эмоциям по поводу некоторого события соответствует поведение

«Присвоить событие», отрицательным эмоциям – «Избавиться от события». Например, вызов страха (отрицательные эмоции) по поводу последствий курения (событие) происходит для того, чтобы человек бросил курить (поведение «Избавиться от события»). Стоит отметить, что термин «событие» в данном контексте употребляется крайне широко и охватывает разного рода ситуации (поступление в институт, новый проект на работе, воздействие образа рекламируемого товара или образа кандидата в президенты и т.д.).

Таким образом, если сформулировать определение эмоционального интеллекта с учетом этих замечаний, оно будет выглядеть следующим образом: эмоциональный интеллект – это способность вызывать и сохранять положительные (радость) и отрицательные (гнев, страх, печаль) эмоции; способность переводить положительные эмоции в отрицательные (и наоборот) по поводу некоторого события у себя или у другого человека – с целью добиться соответствующего поведения (в случае положительных эмоций – поведения «Присвоить событие», в случае отрицательных эмоций – поведения «Избавиться от события»).

С теоретической точки зрения эта общая способность управлять эмоциями объясняется по-разному. Большинство исследователей придерживается иерархической модели эмоционального интеллекта, предложенной Дж.Мэйером, П.Сэловеем, Д.Карузо [Mayer, Salovey, Caruso, 2004; Matthews, Zeidner, Roberts, 2004]. Согласно этой модели, в состав эмоционального интеллекта (ЭИ) входят когнитивные способности, связанные с переработкой эмоциональной информации. Эти способности относятся к четырем «ветвям» эмоционального интеллекта:

- 1) идентификация эмоций – способность точно выражать и распознавать эмоции;
- 2) эмоциональное содействие мышлению – способность вызывать эмоции, которые помогают при решении мыслительных задач;
- 3) понимание эмоций – способность понимать сложные эмоции, переходы эмоции от одной стадии к другой, причины эмоций;
- 4) управление эмоциями – способность сохранять или изменять свое эмоциональное состояние и эмоции другого человека.

Под иерархией имеется в виду, что каждая последующая «ветвь» эмоционального интеллекта «опирается» на предыдущую. В конечном итоге в основе способности управлять эмоциями, которая является внешним индикатором эмоционального интеллекта, лежат первые три способности из этого списка – способность идентифицировать эмоции, способность эмоционально содействовать мышлению и способность понимать эмоции.

Психологический тренинг по развитию эмоционального интеллекта

Под руководством авторов описанной модели были разработаны также тест и тренинг, которые соответственно направлены на диагностику и повышение уровня эмоционального интеллекта. Последней и наиболее совершенной версией теста ЭИ является MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) [Measuring emotional ... , 2003]. Проведение MSCEIT до и после тренинга позволяет количественно оценить эффективность программы формирования эмоционального интеллекта. Но, по мнению авторов, наиболее точная оценка эффективности происходит при диагностике мотивации участников до тренинга и изменений в профессиональном поведении после него.

Тренинг по развитию эмоционального интеллекта в рамках модели способностей включает в себя четыре тематических блока – идентификация эмоций, эмоциональное содействие мышлению, понимание эмоций, управление эмоциями [Ciarrochi, Mayer, 2007; Mayer, Salovey, 1995]. В каждом блоке до прохождения конкретных упражнений участники тренинга заполняют небольшой опросник. Например, в теме «Идентификация эмоций» предлагается оценить себя по следующим

пунктам: осознание эмоций, точное выражение эмоций, распознавание эмоций других людей, считывание невербальных эмоциональных ключей. На основании того, какой из вариантов ответа – *a* (всегда), *b* (часто) или *c* (редко) – преобладает, делают вывод о начальном уровне развития способности.

Упражнения тренинга направлены на осознание четырех шагов эмоционально-интеллектуального поведения и развитие способностей, необходимых для прохождения каждого этапа. Основой для упражнений являются случаи из жизни участников, что позволяет каждому участнику понять свои ошибки и выстроить правильный алгоритм действия. Большое внимание уделяется послетренинговым мероприятиям, цель которых – помочь использовать полученные навыки в реальной жизни.

Этот тренинг не является единственной программой по развитию эмоционального интеллекта [Ciarrochi, Mayer, 2007; Hughes, Patterson, Terrel, 2005; Lewkowicz, 2007], но его можно рассматривать в качестве типичного образца данной формы работы. Приведем примеры упражнений.

В самом начале тренинга участники анализируют кейсовые случаи эмоционально-интеллектуального и недостаточно эмоционально-интеллектуального поведения. Эти вводные упражнения помогают осознать четыре шага, которые необходимо пройти для принятия правильного решения с опорой на эмоции. Дополнительным результатом является понимание своего стиля при принятии решения и его корректировка, в соответствии с моделью эмоционального интеллекта. Далее идут упражнения, относящиеся непосредственно к четырем основным тематическим блокам. В теме «Идентификация эмоций» участникам тренинга дается инструмент для оценки собственных эмоций по двум параметрам – «Знак эмоции» и «Интенсивность» (см. рис. 1). После работы над осознанием собственных эмоций участники группы переходят к изучению невербальных ключей, по которым можно судить об эмоциональном состоянии другого человека.

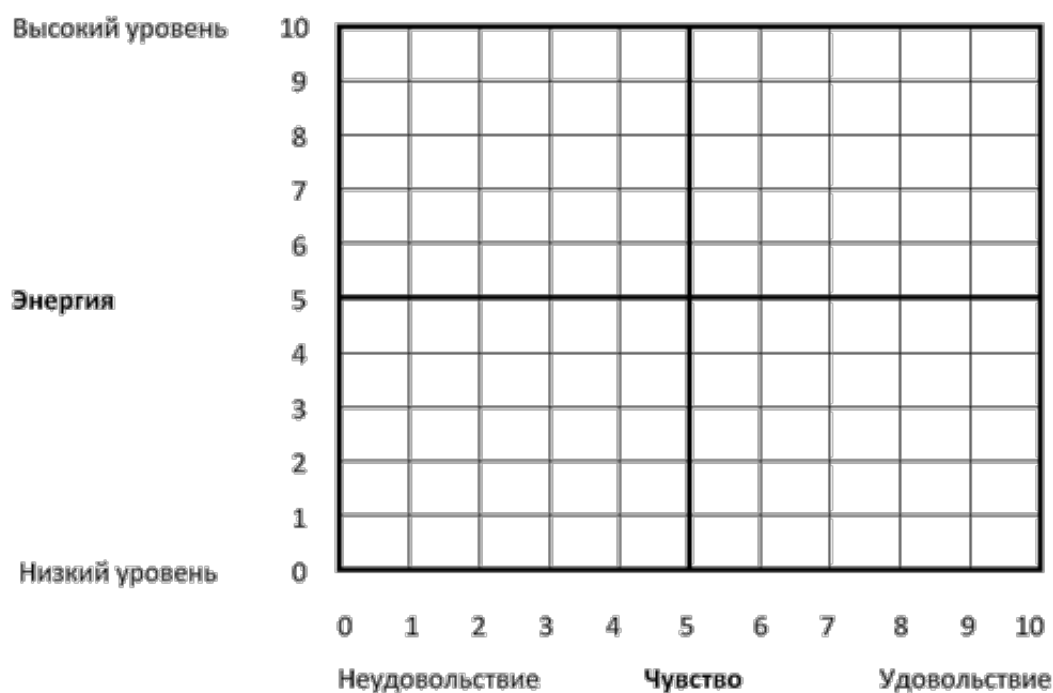


Рис. 1. Сетка для оценки своего эмоционального состояния (англ. ориг.: [Ciarrochi, Mayer, 2007]).

Упражнения по теме «Эмоциональное содействие мышлению» опираются на список физических ощущений / проявлений, характерных для разных эмоций (например, сжатая челюсть, человек

ощущает свое тело горячим; присутствует теплое и уравновешенное чувство; открытый рот и широкие глаза; сердце бьется быстрее, ощущение прохлады в теле и отрицательные мысли и т.д.). От участников тренинга требуется оценить, насколько часто они испытывают данные физические ощущения, и соотнести их с названием эмоций. Например, физические ощущения от сжатой челюсти и ощущение тела горячим соответствуют гневу, «теплое и уравновешенное чувство» – удовольствию и т.д.

Тема «Понимание эмоций» начинается с описания шести основных эмоций – гнева, отвращения, страха, удивления, радости, печали. Характеристика каждой эмоции включает в себя схематическое изображение лицевой экспрессии, обозначение трех уровней интенсивности и того, как эмоция влияет на процесс мышления. Например, эмоция «удивление» имеет такие три уровня интенсивности, как «изумление», «удивление», «отвлечение», и приводит к сосредоточенности мыслительных процессов. В дополнение к этому в сводной таблице указываются причина, физические проявления и мысли, связанные с каждой из эмоций. Приведем для примера одну из строчек таблицы, про гнев: причина – нечто несправедливое, физические проявления – сжатые зубы и острые брови, мысли – негативные и неприятные.

После теоретической части участникам тренинга предлагается заполнить точно такую же таблицу с опорой на свой собственный опыт: «По каким причинам Вы испытываете эти эмоции?», «Как Вы себя ведете, когда испытываете эти эмоции?», «Как эти эмоции влияют на Ваше мышление?». Чтобы наглядно показать разное влияние эмоций на процесс мышления, вводится понятие эмоционального фильтра, или линзы (см. рис. 2). Эмоциональные линзы – это линзы в нашем мозгу, которые заставляют оценивать окружающие нас события определенным образом. Они подобны линзам разных цветов, меняющим наше восприятие при поднесении к глазам. Прикладной характер этого понятия разбирается на примере кейсовой конфликтной ситуации, развитие которой может меняться в зависимости от эмоциональных линз ее участников.

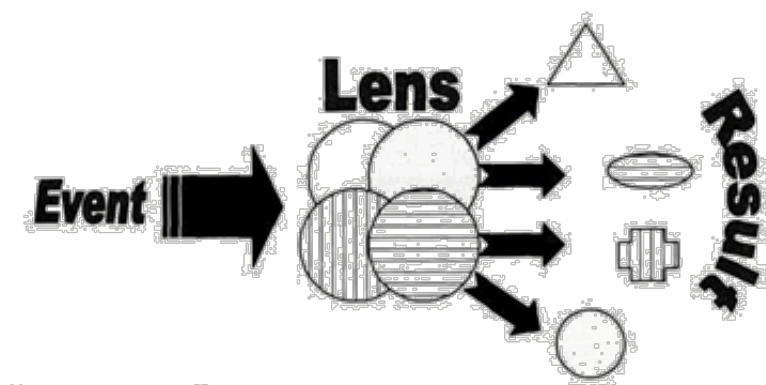


Рис. 2. Схема «Событие – Эмоциональные линзы – Результат» [Ciarrochi, Mayer, 2007].

В свою очередь, отработка понятия «Эмоциональная линза» проходит на материале собственной конфликтной ситуации (с другом, коллегой по работе, начальником, продавцом и т.д.), закончившейся неудовлетворительно. От участников группы требуется описать свои ситуации по схеме – эмоциональные линзы, мысли и действия оппонентов, непосредственный и долгосрочный результат (см. рис. 3). Повторное заполнение схемы начинается с формулировки идеального для себя исхода ситуации и определения того, как должны измениться эмоциональные линзы ее участников для достижения этой цели.

В заключительной теме «Управление эмоциями» происходит отработка умения вызывать необходимые эмоции у себя и у оппонента. В задании на управление своим эмоциональным состоянием дается список из четырех эмоций, с описательными прилагательными «восторженный», «заинтересованный», «опасающийся», «доверяющий». Чтобы вызвать у себя ту или иную эмоцию

(например, восторг), человек должен погрузить себя в ситуацию, когда он реально испытывал подобное состояние. В качестве техники используются следующие направляющие вопросы: «Подумайте, что привело Вас к этому эмоциональному состоянию», «Опишите зрительные образы, звуки и ощущения, связанные с этой ситуацией», «Опишите ситуацию в подробных деталях, как будто Вы готовитесь рассказать эту историю другому человеку». Задание на управление эмоциональным состоянием другого человека опирается на описание реальной конфликтной ситуации из предыдущего блока. Участникам тренинга предлагается продумать, что они должны сказать оппоненту, чтобы повлиять на его эмоциональное состояние и запустить благоприятный ход развития конфликтной ситуации.

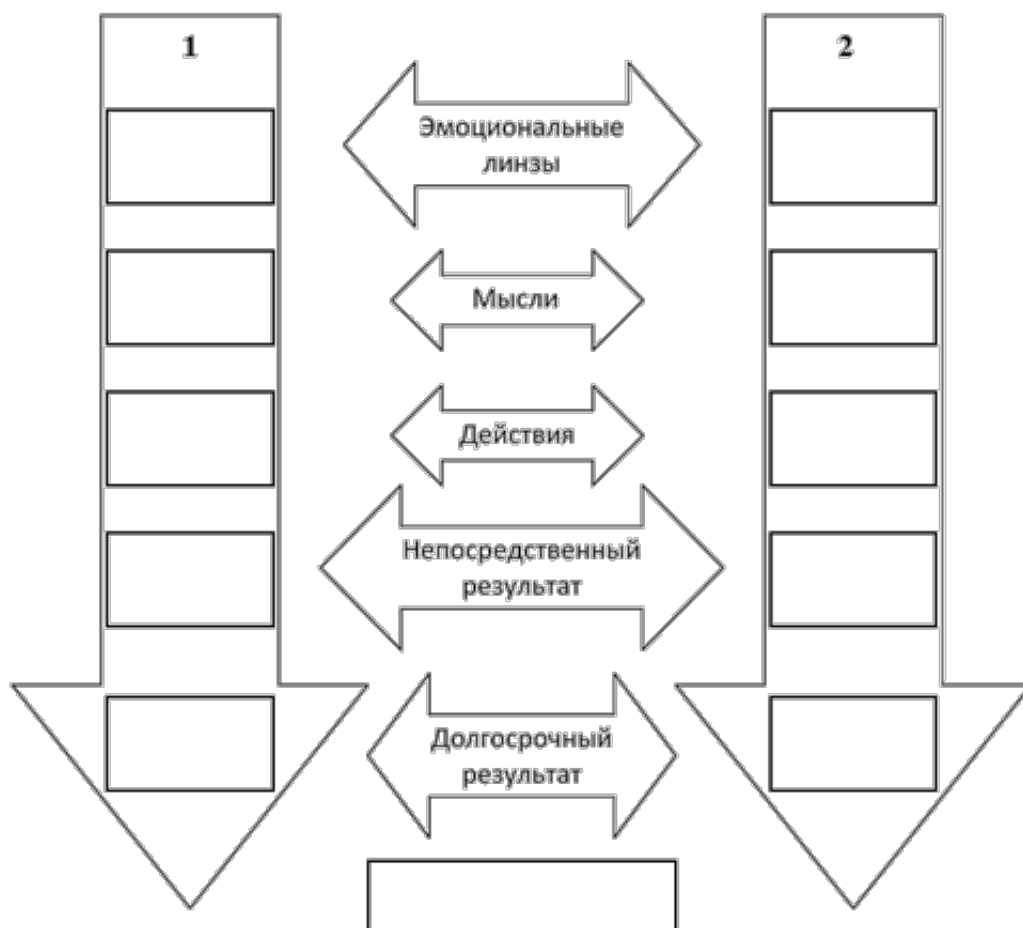


Рис. 3. Схема для описания конфликтной ситуации (англ. ориг.: [Ciarrochi, Mayer, 2007]).

Как показывает факторный анализ теста MSCEIT [Exploring the validity ... , 2006], четырехфакторная структура иерархической модели способностей ЭИ является избыточной. В большинстве подобных исследований тестовые задания группируются вокруг трех факторов – идентификация, понимание, управление. То есть вторая ветвь модели способностей «Эмоциональное содействие мышлению» не получает эмпирической поддержки.

Содержательный анализ тестовых заданий MSCEIT и их соотнесение с моделью также свидетельствуют в пользу трехфакторной структуры ЭИ и позволяют уточнить содержание каждого из факторов [Панкратова, Каленова, 2008]. Во-первых, ряд заданий в тесте носит проективный характер и не может иметь правильного ответа априори. Например, при диагностике способности распознавать эмоции испытуемому предлагается определить, какие эмоции выражены на рисунках с абстрактными узорами. Во-вторых, в субтестах на эмоциональное содействие мышлению и понимание эмоций есть задания, которые по своему содержанию относятся к диагностике способности управлять эмоциями. Например, оценка способности понимать эмоции происходит с помощью задания установить, как будет меняться эмоция при переходе от одной

стадии к другой. При этом не учитывается, что развитие эмоции полностью зависит от действий субъекта, от его способности управлять своим эмоциональным состоянием. Таким образом, если исключить из теста проективные задания и сделать необходимые перестановки, станет очевидно, что эмоциональный интеллект включает в свой состав три основные способности – идентификация эмоций, понимание причин эмоций и управление эмоциями.

Рассмотрим, какие существуют подходы к формированию отдельных способностей в структуре эмоционального интеллекта.

Обучающая программа МЕТТ

П.Экманом разработана компьютерная обучающая программа МЕТТ (Microexpression Training Tool), повышающая уровень развития способности распознавать эмоции по микроэкспрессии [Ekman, s.a.] Дело в том, что люди часто подавляют свои эмоции или намеренно скрывают свое истинное эмоциональное состояние. Несмотря на это, эмоция всегда проявляет себя на уровне микроэкспрессии в течение примерно 1/25 секунды после пускового события, когда человек еще не осознает свое эмоциональное состояние.

Обучение начинается с демонстрации, объяснения и сравнения лицевых микродвижений, характерных для семи универсальных эмоций (гнева, презрения, отвращения, страха, удивления, радости, печали) [Ekman, Friesen, Hager, 2002; Ekman, Friesen, 2003]. В диалоговом окне предъявляется замедленная видеосъемка микродвижений одновременно двух эмоций с закадровым комментарием. Стоит отметить, что все эмоции демонстрируются одним и тем же человеком, чтобы испытуемый был сконцентрирован на изучении микродвижений и не отвлекался на особенности лица. Далее идет отработка способности распознавать невербальные ключи через выполнение серии упражнений на определение эмоционального состояния разных людей по микроэкспрессии. При этом используется режим обратной связи: после каждого задания испытуемому сообщается, правильно он ответил или нет.

Наряду с обучающей программой компьютерный пакет МЕТТ содержит пре- и пост-тест для оценки эффективности обучения. Успешное завершение тренинга соответствует правильному выполнению 80% заданий и выше. Почти всем испытуемым удается улучшить свой первоначальный результат, но не все могут достигнуть высшего уровня точности из-за различий в визуальной остроте.

Рационально-эмотивная психотерапия

Рационально-эмотивная психотерапия работает с тремя основными отрицательными эмоциями – гневом, страхом и печалью, которые могут переходить из аутентичного, помогающего справиться с ситуацией, состояния в неконструктивное [Бек, 1998; Эллис, 1998а, 1998b; Васильев, 2003]. Чтобы определить, является эмоция оправданной или нет, необходимо проверить ее ориентацию во времени и уровень интенсивности. В аутентичном состоянии гнев мобилизует силы для рывка в настоящем, печаль помогает проститься с прошлым, страх позволяет предсказывать опасности в будущем. При этом человек может оценить интенсивность своего эмоционального состояния по шкале от 0 до 100 баллов. В свою очередь, неконструктивные эмоции имеют неверную ориентацию во времени и носят преувеличенный характер (интенсивность по субъективным оценкам от 100 до ∞). Так, например, сильное чувство гнева по поводу события в прошлом является исключительно разрушительным переживанием и будет усугублять сложившуюся ситуацию.

В основе рационально-эмотивной психотерапии лежит когнитивная теория эмоций, согласно которой эмоция – это ответ не столько на реальное событие, сколько на то, как человек его интерпретирует. А.Беком и А.Эллисом данное положение когнитивной теории эмоций было

проиллюстрировано с помощью схемы ABC: 1) А (activating event) – событие; 2) В (beliefs) – убеждения; 3) С (consequences) – последствия (эмоция и соответствующее поведение). По мнению авторов, причиной разрушительных переживаний являются вредоносные иррациональные убеждения человека, которые в состоянии стресса запускают паттерны губительного мышления (определенные способы оценки окружающих событий).

Среди вредоносных А.Эллис выделяет 10 убеждений, наиболее часто встречающихся в клиентской практике. К ним относится, например, убеждение: «Никогда нельзя терпеть неудачу, нужно делать все на 5». При актуализации вредоносного убеждения включается один из трех паттернов губительного мышления, который приводит к возникновению соответствующего разрушительного переживания. Первый паттерн «Мысли-обязатели» («Я должен был...», «Он должен был...») приводит к гневу; второй паттерн «Нагнетание страха» («А вдруг...», «Будет ужасно, если...», «Я просто ненавижу, когда...») – к страху; третий паттерн «Мысли-обвинители» («Это я во всем виноват...», «Все из-за нее...», «Если бы не он...», «Все потому, что он...») – к печали. Так, иррациональное убеждение из нашего примера («Никогда нельзя терпеть неудачу...») в состоянии стресса запустит паттерн «Мысли-обязатели», что приведет к возникновению неоправданного, разрушительного гнева.

В дальнейшем на основании модели ABC была разработана техника, позволяющая управлять неконструктивными переживаниями, переводить их в аутентичное состояние. Эта техника получила название ABCDE, последние две буквы в аббревиатуре расшифровываются как: D (disputing) – оспаривание, E (effective new philosophy) – эффективная новая философия. При работе с клиентом психотерапевт выявляет (В) и оспаривает (D) его иррациональные убеждения, которые приводят к чрезмерным, разрушительным переживаниям и неконструктивному поведению (С). На последнем этапе происходит переход к рациональным убеждениям: «Мне бы хотелось...» и соответствующей аутентичной реакции: «Жаль, что...» (Е) по отношению к пусковому событию (А). Рациональные убеждения, в отличие от иррациональных, являются оценочными суждениями, которые отражают предпочтения субъекта и не оказывают вредоносного влияния.

Стоит отметить, что между иррациональными убеждениями и разрушительными переживаниями нет однозначного соответствия, но некоторые закономерности все-таки можно установить. В основе гнева лежат завышенные требования к себе (например, «У каждой проблемы есть единственное наилучшее решение, и мне нужно его найти») или просто некоторые неправомерные требования к окружающим людям (например, «Все должно быть так, как мне хочется»). При работе с убеждениями первого типа обсуждают природу долженствования и ресурсы, необходимые для воплощения этих завышенных требований в жизнь. Оспаривание убеждений второго типа происходит с помощью аксиом: «Все люди свободны (имеют свои желания, убеждения, чувства и т.д.). Другой человек не обязан поступать так, как мне хочется» и «Каждый человек несет ответственность за свои поступки. Если человек поступает несправедливо по отношению ко мне, то он несет ответственность за свой выбор».

Причиной страха является преувеличение значимости ожидаемого события и неприятностей, которые могут возникнуть в связи с этим событием (например, «Если я сильно поволнуюсь из-за предстоящего события или того, как кто-то воспримет меня, дела пойдут лучше»). Подобные убеждения могут быть опровергнуты через изучение возможных последствий ситуации и подготовку к ним, то есть через повышение определенности будущего.

Печаль возникает, когда преобладает внешний локус-контроль при оценке неприятностей (например, «Все мои неприятности из-за плохих людей»). Выведение человека из состояния депрессии идет через разграничение обстоятельств, которые можно изменить и нельзя изменить, и выработку личностной позиции по отношению к последним.

В таблице 1 представлены направляющие вопросы для использования рационально-эмотивной психотерапии в реальной жизни [Васильев, 2003].

Таблица 1

Направляющие вопросы рационально-эмотивной психотерапии

Этапы	Направляющие вопросы
Иницилирующее событие (А)	• Что произошло, что вызвало вашу реакцию?
Неконструктивные эмоции и поведение (С)	• Что вы переживали и делали в ответ на событие? • Проверьте эмоцию на аутентичность
Шаблон вредоносного мышления и иррациональные убеждения (В)	• Какие рассуждения предшествовали разрушительным переживаниям? • Какие убеждения о себе, о других участниках конфликта, о самом конфликте вызвали эти рассуждения?
Опровержение (D)	• Как вы можете опровергнуть эти иррациональные убеждения?
Конструктивные убеждения и аутентичная реакция (Е)	• Используйте для построения конструктивных убеждений формулу «Мне бы хотелось...» • Опишите свои переживания «Жаль, что...» • Как вы намерены вести себя, чтобы завершить ситуацию?

Разработка доминантных сценариев в лингвистике

На основании анализа рекламных и пропагандистских текстов лингвистами был выделен список доминантных сценариев (Д-сценариев), которые позволяют влиять на эмоции и, как результат, – на поведение аудитории [Котов, 2003, 2004, 2005]. В рекламе используются позитивные Д-сценарии, чтобы вызвать положительные эмоции (по поводу товара или услуги) и поведение «Присвоить» (например, купить товар). Пропаганда, напротив, содержит негативные Д-сценарии, запускающие отрицательные эмоции (по поводу оппонентов политической борьбы) и поведение «Избавиться» (например, не голосовать за определенного кандидата). С психологической точки зрения товар, услуга или оппонент политической борьбы представляет собой «событие», которое определенным образом оценивается по отношению к мотивации аудитории с помощью Д-сценариев. В позитивных Д-сценариях «событие» оценивается как способствующее, в негативных Д-сценариях – как препятствующее удовлетворению потребности.

Рассмотрим текст рекламы зубной пасты: «На его празднике я хотела быть неотразимой. Но моя улыбка была недостаточно белоснежной. Попробуйте [торговая марка]. Во время чистки ее отбеливающие частицы обеспечивают эффект трехмерного отбеливания. И вот моя улыбка белоснежна, и это *ключ к его сердцу*». В этой рекламе используется позитивный Д-сценарий «Внимание», который связывает зубную пасту с удовлетворением потребности в привязанности (зубная паста оценивается как способ привлечь внимание мужчины). Любопытный факт: один и тот же товар может рекламироваться с обращением к разным потребностям человека. Например, зубная паста в одной рекламе может привлекать внимание, а в другой – защищать от кариеса.

Для иллюстрации негативных Д-сценариев обратимся к авторской программе С.Доренко, оказавшей, по мнению экспертов, влияние на итоги выборов депутатов Государственной думы 1999 года и итоги президентских выборов 2000 года [Котов, 2004]. Одно из высказываний С.Доренко: «И вот, совершенно непонятно теперь, почему не было осмотра подвалов после взрыва на Манеже. Стоило ли ждать взрыва на улице Гурьянова. И почему вплоть до самого приказа президента Ельцина лужковская милиция устраивала облавы на азербайджанцев по рынкам. Это вопрос и к Ельцину тоже. Если Ельцин собрался на покой через год, то это не оправдание бездействию сейчас. Ельцин не вызвал Лужкова на ковер до второго взрыва». В этом послании используется негативный Д-сценарий «Бездействие», который связывает Б.Н.Ельцина с нарушением потребности в безопасности (Б.Н.Ельцин оценивается как не принимающий никаких действий по борьбе с терроризмом).

Как видно из этих двух примеров, выделенные лингвистами Д-сценарии могут быть соотнесены с иерархией потребностей по А.Маслоу [Панкратова, 2008]. Так, в таблице 2 приведен полный список позитивных Д-сценариев и их соотнесение с иерархией потребностей. Как правило, Д-сценарий сообщается не напрямую, а в виде ситуации (иногда метафоры), которая проявляет положительные или отрицательные качества «события» (человека, товара, услуги и т.д.). В рекламе часто идут от обратного: от проблемной ситуации к товару как решению этой проблемы (как способу удовлетворения нарушенной потребности). Для усиления воздействия используется метод погружения в ситуацию: описание зрительных образов, звуков, тактильных ощущений, вкусов, запахов, связанных с ситуацией.

Таблица 2

Иерархия потребностей по А.Маслоу и Д-сценарии

Потребности	Д-сценарии
1. Физиологические	Еда – Секс – Сон
2. Безопасность	Защита – Забота
3. Привязанность	Внимание – Одобрение
4. Самоуважение	Свобода – Превосходство
5. Самоактуализация	Познание нового – Творчество

Метод от обратного выглядит следующим образом: «Как вы готовите борщ? Чистите морковь. Пачкаете руки свеклой. Плачете от лука. Зачем? Заправка для борща [торговая марка]. Она уже содержит свежую тертую свеклу, томатную пасту, морковь, лук и ароматные специи. Заправка для борща [торговая марка]. Домашний борщ *без лишних хлопот*». В этом примере показаны все ужасы приготовления борща по старинке и как эта ситуация может измениться при использовании рекламируемого товара (позитивный Д-сценарий «Забота», удовлетворение потребности в безопасности).

Приведем пример ситуации-метафоры, при описании которой используется образная лексика: «Представьте себе, что это вы стоите на обочине дороги, вы на обочине дороги недалеко от вашего дома, смотрите, сейчас этот человек выстрелит в каждого из вас. Когда кто-нибудь из внутренних войск станет стрелять в ваших близких, не удивляйтесь и не говорите, что это впервые» (С.Доренко). Автор этого высказывания погружает аудиторию в воображаемую ситуацию опасности, чтобы внушить ей страх в отношении определенной группы людей (негативный Д-сценарий «Опасность», нарушение потребности в безопасности).

Стоит отметить, что такие методы воздействия, как метафора и образная лексика, описаны и широко применяются в нейролингвистическом программировании [Найт, 2002]. Забавным примером использования этих методов воздействия является отрывок из кинофильма «Влюблен по

собственному желанию»: «Постарайся вызвать у себя к нему отвращение... Ты любишь вареный лук в супе? Представь себе, что, видя своего гегемона, ты надкусываешь эту мягкую, склизкую, сладковато-отвратную луковицу...» (вызов эмоции отвращения к герою О.Янковского).

Эмоциональный интеллект и актерская практика

В актерской практике выделяют два диаметрально противоположных направления – «Школу переживания» и «Школу представления», в которых по-разному решается вопрос об эмоциональном существовании актера на сцене [Захава, 1973]. Представители «Школы переживания» настаивают на том, что актер должен испытывать реальные эмоции каждый раз при исполнении спектакля. В свою очередь, для «Школы представления» достаточно, чтобы актер пережил роль на репетиции, а уже на сцене механически воспроизводил внешние проявления эмоций своего персонажа.

По ходу развития театрального искусства противоречия между этими направлениями были сняты диалектически: признанием того, что переживание и представление составляют двустороннее единство. Так, актер из «Школы переживания», помимо внутреннего состояния, заботится о точности внешнего выражения, а актер из «Школы представления» при точном воспроизведении внешнего ряда будет погружать себя в соответствующее эмоциональное состояние. По мнению К.С.Станиславского, ведущая роль в этом единстве принадлежит переживанию как содержанию, а ведомая роль – представлению как форме актерского искусства [Станиславский, 1985].

В психофизиологических исследованиях получены результаты, которые подтверждают этот принцип о единстве переживания и представления [Данилова, 1998, с. 164–231]. При распознавании эмоций у испытуемого регистрируется непроизвольное изменение активности лицевых мышц в соответствии с мимикой людей на тестовых фотографиях. То есть испытуемый для того, чтобы определить эмоциональное состояние другого человека, копирует внешнее проявление его эмоции (совершает путь от представления к переживанию). Это возможно только в том случае, если в его опыте есть связь между определенным внутренним состоянием и внешним выражением (совершался путь от переживанию к представлению) и эта связь не ослаблена социальным контролем.

При работе над ролью актер определяет эмоциональную партитуру, согласно которой должно меняться его эмоциональное состояние по ходу сценического действия [Захава, 1973]. Вызов необходимых для роли эмоций происходит путем обращения к эмоциональной памяти, где хранятся следы реальных переживаний человека. Другими словами, основой сценических эмоций актера являются его реальные переживания, которые он испытывал в своей жизни. Оживление следов того или иного переживания возможно при воспроизведении ситуаций, с которыми это переживание связано. Далее в процессе репетиций актер соединяет эмоциональные воспоминания с условными сценическими раздражителями.

Что интересно, именно этот прием предлагался участникам психологического тренинга на ЭИ в блоке «Управление эмоциями» (Дж.Мэйер, П.Сэловей, Д.Карузо). Только от участников тренинга требовалось вызвать определенные эмоциональные воспоминания и соединить их с реальной конфликтной ситуацией. С подобным, но не управляемым действием эмоциональной памяти каждый человек сталкивается в своей жизни, и неоднократно, когда случайный раздражитель в настоящем напоминает о ситуации в прошлом и вызывает связанные с ней эмоции. Безобидная фраза собеседника в разговоре может спровоцировать возникновение гнева, если эта фраза ассоциируется с травмирующей ситуацией в прошлом. Запах мандаринов летом может напомнить человеку о праздновании Нового года и вызвать связанные с ним радостные воспоминания. Как мы видим, случайные эмоциональные воспоминания не соответствуют текущей ситуации, но при этом влияют на ее развитие (часто это влияние оказывается неблагоприятным).

Одно из главных, революционных открытий К.С.Станиславского заключается в положении: возбудителем сценических переживаний актера являются действия его персонажа при условии, что

актер верит во все происходящее на сцене [Станиславский, 1985; Кнебель, 2005, 2009; Ершов, 1959]. Понятие сценической веры можно пояснить с помощью формулы Е.Б.Вахтангова «МНЕ НУЖНО», которая содержит в себе два дополняющих друг друга смысла: «мне НУЖНО» и «МНЕ нужно» [Захава, 1973]. Первая часть формулы «мне НУЖНО» означает, что актер понял, в рамках какого мотива его персонаж действует и на какую цель направлено каждое из его действий. Следующий этап – это внутреннее состояние «МНЕ нужно», к которому актер приходит через формулировку увлекательной для себя мотивировки или сверхзадачи роли: «Ради чего я могу делать все то, что делает мой персонаж?». Именно это внутреннее состояние позволяет актеру остро чувствовать все то, что происходит на сцене с его персонажем.

Если актер-персонаж сталкивается с препятствием на пути к цели, он будет испытывать отрицательные эмоции. Напротив, обстоятельства, способствующие движению к цели, будут вызывать у него положительные эмоции. При этом герой может использовать разные способы исполнения действия или, другими словами, разные средства воздействия, чтобы добиться поставленной цели. Возникающая эмоциональная реакция является ответом не на событие как таковое, а на оценку этого события в качестве непреодолимого препятствия или удачи. В основе оценки фактов на сцене лежат убеждения героя, которые сложились в его жизни до начала сценического действия. Изменение эмоциональной реакции происходит (если происходит) только при перемене отношения героя к случившемуся. Что интересно, описанный выше метод действенного анализа роли содержит в себе представления о причине эмоций и о способе управления эмоциональным состоянием, которые полностью соответствуют когнитивной теории эмоций и рационально-эмотивной психотерапии.

Поясним эти представления, проведя анализ роли доктора Джекила в музыкально-драматическом спектакле "Странная история доктора Джекила и мистера Хайда" по одноименной пьесе Р.Л.Стивенсона (театр им. Моссовета; либретто спектакля: URL: <http://imperia.lirik.ru/index.php/content/view/336/>).

Все действия доктора Джекила подчинены мотиву – выделить элементы добра и зла в человеческой личности и научиться этими элементами управлять. Сверхзадача – ради того, чтобы спасти своего отца от потери рассудка и избавить все остальное человечество от злого начала. Первое действие, которое совершает доктор Джекил в рамках своего мотива, – обращается в Совет попечителей с целью вызвать положительные эмоции к своей теории и добиться разрешения на проведение экспериментов на человеке (см. табл. 3). Чтобы убедить аудиторию, доктор Джекил связывает свой запрос с удовлетворением потребностей аудитории (в терминах лингвистики – использует Д-сценарии). Сталкиваясь с сопротивлением, он меняет исполнение этого действия, пытается приспособиться к аудитории – объясняет, требует, просит, предупреждает (глаголы действия). Несмотря на это, ситуация заканчивается возмущением членов Совета попечителей и отказом в категоричной форме. Отказ расценивается доктором Джекилом как непреодолимое препятствие к продолжению работы («Я повязан их решением») и вызывает у него отрицательные эмоции (гнев, печаль). В основе этой оценки факта – сложившееся с течением жизни отношение к Совету попечителей как к имеющему власть и принимающему решение по вопросам науки. Перемена отношения («Зачем мне ждать, жить по чужим часам?») и положительные эмоции (радость) возникают позже, когда доктор Джекил решает провести эксперимент на себе.

Таблица 3

Анализ отрывка «Совет попечителей» из спектакля «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда»

Анализ содержания	Текст	Исполнение
Запрос доктора Джекила: «событие» для Совета попечителей	В каждом из нас живут две отдельные личности: одна – темная, другая – светлая, одна – добро, другая – зло. Вся природа человечества такова, что эти две противоположности находятся в постоянной борьбе. Для	Объясняет

	меня ясно, что есть возможность разделить примитивную двойственность человеческой природы на ее составляющие, выделить то, что наиболее функционально, и научиться этим управлять. Эксперименты на животных убедили меня, что такое разделение возможно, и не только теоретически... Поэтому я прошу у Вас разрешения испытать правильность моих выкладок на человеке.	
Доводы доктора Джекила: оценка «события» по отношению к мотивации аудитории (из сострадания к больным людям, ради спасения всего человечества)	Столько страждущих в мире живут без сознания! Неужели вы сможете мимо пройти? Не во имя науки, хоть из сострадания – Дайте мне одного, чтобы многих спасти!	Требует
	Моя судьба у вас в руках: И ваше «нет» для мира – крах Ведь я так близок к цели, господа – Я умоляю вас, скажите «да»!	Просит
	Это наш шанс к переменам в судьбе Завтра мы вряд ли поможем себе Подумайте, что мы получим взамен: Мир вечен за счет перемен...	Предупреждает
Эмоциональная реакция аудитории и соответствующее поведение (отказ доктору Джекилу)	Всё так прекрасно у Вас, просто здорово – Только больница не место для игр! Нет, наши правила мы не нарушим, Здесь ясен ответ, очевиден отказ... ... Нет! Нет! Нет! Нет! Нет, категорическое «нет»!	Возмущение

Заключение

Таким образом, в актерской практике на более глубоком уровне описаны приемы, применяемые в других подходах к формированию эмоционального интеллекта. Именно это позволяет нам утверждать, что актерско-режиссерский тренинг является наиболее эффективным методом развития способностей, входящих в состав эмоционального интеллекта. Разработка актерско-режиссерского тренинга ЭИ должна идти с опорой на классиков театральной педагогики [Станиславский, 2010а, 2010б); Кнебель, 2005; Захава 1973; Чехов, 1999; Ершов, 1972; Гиппиус, 2001].

Приведем предварительные комментарии по формированию способности точно выражать и распознавать эмоции, способности понимать причины эмоций, способности управлять эмоциями – в формате актерско-режиссерского тренинга.

- Внешнее выражение эмоции предполагает вызов у себя соответствующего эмоционального состояния, что происходит путем поиска данного переживания в эмоциональной памяти (движение «от внутреннего к внешнему»).
- При распознавании эмоции другого человека наблюдается обратный процесс: воспроизведение внешних проявлений эмоционального состояния собеседника и, таким образом, погружение себя в сходное состояние (движение «от внешнего к внутреннему»).

- Понимание причины эмоции требует разбора ситуации с целью вскрыть, в рамках какого мотива человек действует и как оценивает окружающие его события (действенный анализ).
- Управление своим эмоциональным состоянием происходит через переход к другой оценке события, что приводит и к изменению поведения в рамках обозначенной ситуации (этюды на оценку факта и перемену отношения).
- И, наконец, для того, чтобы повлиять на поведение другого человека, необходимо интонационно точно озвучить свое предложение, оценку предложения по отношению к мотивации и призыв к действиям (глаголы действия в исполнении).

Подробное описание упражнений актерско-режиссерского тренинга и результаты апробации этого тренинга на практике мы представим в наших дальнейших публикациях.

Литература

- Бек А.* Когнитивная терапия // Эволюция психотерапии: сб. ст.: пер. с англ. М.: Класс, 1998. Т. 2. С. 304–339.
- Васильев А.Н.* Тренинг преодоления конфликтов. СПб.: Речь, 2003. С. 28–96.
- Гиппиус С.В.* Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. СПб.: Речь, 2001. 346 с.
- Данилова Н.Н.* Эмоции // Психофизиология: учеб. для вузов. М.: Аспект Пресс, 1998. Гл. 7. С. 164–231.
- Ершов П.М.* Технология актерского искусства: очерки. М.: Всероссийское театральное общество, 1959. 308 с.
- Ершов П.М.* Режиссура как практическая психология: взаимодействия людей в жизни и на сцене. М.: Искусство, 1972. 352 с.
- Захава Б.Е.* Мастерство актера и режиссера: учеб. пособие для институтов культуры, театральных, и культурно-просветительских училищ. М.: Просвещение, 1973. 320 с.
- Изард К.* Психология эмоций: пер с англ. СПб.: Питер, 2002. 464 с.
- Кнебель М.О.* Поэзия педагогики. О действенном анализе пьесы и роли. М.: ГИТИС, 2005. 576 с.
- Кнебель М.О.* Слово в творчестве актера. М.: ГИТИС, 2009. 160 с.
- Котов А.А.* Лингвистическая модель. Д-сценарии [Электронный ресурс] // Описание речевого воздействия в лингвистической модели: сайт А.А.Котова. Дата обновления: 09.04.2004. URL: <http://www.harpia.ru/d-scripts.html#OPASN> (дата обращения: 12.02.2010) [in Russian and English]
- Котов А.А.* Описание речевого воздействия в лингвистической модели // Компьютерная лингвистика и интеллектуальные технологии: тр. междунар. конф. «Диалог – 2003». М.: Наука, 2003. С. 299–304.
- Котов А.А.* Коммуникативная дистанция и настроение диалога: моделирование с помощью Д-сценариев // Эмоции в языке и речи. М.: Изд-во РГГУ, 2005. С. 128–149.
- Найт С.* Руководство по NLP: пер. с англ. СПб.: Речь, 2000. 224 с.

Панкратова А.А., Каленова Н.В. Эмоциональный интеллект: модель и проблемы диагностики // Современная психология: от теории к практике: Материалы XV международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов – 2008»: Секция «Психология». М.: Изд-во МГУ, 2008. Часть 3. С. 323–326.

Панкратова А.А. Эмоциональный интеллект в сфере убеждения (на примере TV рекламы) // Современная психология: от теории к практике: Материалы XV международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов – 2008»: Секция «Психология». М.: Изд-во МГУ, 2008. Часть 4. С. 42–44.

Станиславский К.С. Работа актера над собой. М.: Искусство, 1985. 262 с.

Станиславский К.С. Актерский тренинг. Учебник актерского мастерства. М.: АСТ, 2010а. 448 с.

Станиславский К.С. Искусство представления. М.: Азбука-Классика, 2010б. 192 с.

Чехов М.А. Об искусстве актера. М.: Искусство, 1999. 271 с.

Эллис А. Эволюция рационально-эмотивной и когнитивно-бихевиоральной терапии // Эволюция психотерапии: сб. ст.: пер. с англ. М.: Класс, 1998а. Т. 2. С. 171–199.

Эллис А. Пересмотр основ рационально-эмотивной психотерапии // Эволюция психотерапии: сб. ст.: пер. с англ. М.: Класс, 1998б. Т. 2. С. 213–239.

Ciarrochi J., Mayer J.D. (Eds.). Applying emotional intelligence. A practitioner's guide. New York: Psychology Press, 2007. 184 p.

Ekman P. The Micro-Expression Training Tool (METT) [Электронный ресурс]: Demo-version // METT online: site. [s.a.]. URL: <http://face.paulekman.com/default.aspx> (дата обращения: 12.02.2010).

Ekman P., Friesen W.V., Hager J.C. The facial action coding system: The Manual on CD-ROM. London: Weidenfeld & Nicolson, 2002.

Ekman P. & Friesen W.V. Unmasking the Face: A guide to recognizing emotions from facial clues. Cambridge, Ma: Malor Books, 2003. 212 p.

Exploring the validity of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) with established emotions measures / Roberts R.D. [et al.] // Emotion. 2006. N 6. P. 663–669.

Hughes M., Patterson L.B., Terrel J.B. Emotional intelligence in action. San Francisco, CA: Pfeiffer, 2005. 392 p.

Lewkowicz A.B. Teaching emotional intelligence: strategies and activities for helping students make effective choices. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, 2007. 224 p.

Matthews G., Zeidner M., Roberts R.D. Emotional intelligence: science and myth. Cambridge, MA: MIT Press, 2004. 718 p.

Mayer J.D., Salovey P. Emotional intelligence and the reconstruction and regulation of feelings // Applied & Preventive psychology. 1995. N 4. P. 197–208.

Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotion intelligence: theory, findings, and implication // Psychological inquiry. 2004. Vol. 15, N 3. P. 197–215.

Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V 2.0 / Mayer J.D. [et al.] // Emotion. 2003. N 3. P. 97–105.

Поступила в редакцию 30 ноября 2009 г. Дата публикации: 25 февраля 2010 г.

[Сведения об авторе](#)

Панкратова Алина Александровна. Кандидат психологических наук, младший научный сотрудник, факультет психологии, Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова, ул. Моховая, д. 11, стр. 5, 125009 Москва, Россия.

E-mail: alina_pankratova@mail.ru

[Ссылка для цитирования](#)

Панкратова А.А. Эмоциональный интеллект: примеры программы формирования [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. N 1(9).

URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.20гг). 0421000116/0007.

[Последние цифры – номер госрегистрации в реестре ФГУП НТИЦ "Информрегистр".]

[К началу страницы >>](#)