

Истоки и функции эмоционально-чувственной сферы.

I. От аффекта – к эмоциональному интеллекту

Л.А.Мажуль

Резюме. Эмоционально-чувственная сфера развивается от аффекта – к собственно эмоциям, эмоциональным комплексам – и к чувствам. Эмоции специализируются по областям их приложения, играя важную роль в отношениях с чувствами в составе эмоционально-чувственной сферы. Эмоциональный интеллект включает в себя ряд особых способностей, и прежде всего глубокое постижение, а также оценку и выражение эмоций; описана концепция “множественного интеллекта”. Развитие эмоционально-чувственной сферы оказывается неразрывно связано с эволюцией других психических подсистем: когнитивной, коммуникативной, рецептивной.

Ключевые слова: аффекты, эмоции, эмоциональные комплексы, чувства, эмоциональный интеллект, множественный интеллект, познавательный процесс.

Развитие эмоциональной сферы в филогенезе психики

В последние годы в большинстве гуманитарных наук становятся все более актуальными теоретические исследования, которые имеют дело не столько с новыми эмпирическими данными, относящимися к рассматриваемому кругу явлений, – сколько с новыми трактовками данных уже известных, – но интерпретируемых достаточно нетрадиционно, в свете тех или иных новых подходов или моделей. Актуальность подобных работ обусловлена происходящими в большинстве гуманитарных областей *интегративными процессами*, позволяющими взглянуть с некоей единой точки зрения на явления, ранее относимые к разным научным сферам. Причем исходная точка зрения может быть самой разной, например, может относиться к семиотике, генетике, теории информации и др. [2; 3].

Пришла пора подобного подхода и к проблеме *эмоций*, – ибо они играют ключевую роль во многих процессах – от физиологии до психологии, социологии, истории, культурологии и т.д. Мы попробуем проанализировать проблему эмоций комплексно, – но с преимущественным вниманием к их “корням” (трактуемым с естественнонаучных позиций) – и к социокультурным “плодам” их функционирования. Как известно, именно эмоции непосредственно определяют

направленность и динамику процесса адаптации и эволюции, обеспечивают их оптимальность. Как же эмоции появляются в информационной структуре человека?

Из теории оптимального управления известно, что недостаточно задать целевую функцию системы. На основе этого глобального критерия оптимальности необходимо получить еще и локальное правило (“закон управления”), задающее в каждый конкретный момент оптимальное значение управляющего параметра как функцию этих условий. *Эмоции* в живых системах и выполняют функцию такого локального критерия управления, подсказывают организму, что хорошо и что плохо в данный конкретный момент, в данных конкретных условиях. Эмоции для живого существа являются своеобразными “психологическими силами”, направляющими его поведение [2, с. 148].

Эмоциональное развитие по способу реализации своих функций есть психический процесс и является одним из неотъемлемых атрибутов общего развития личности. Проявляясь двунаправленно – вовне и внутрь, оно регулирует остальные виды развития личности (интеллектуальное, волевое, мотивационное, рефлексивное, регулятивное, интенциональное и др.), способствует учету внутренних требований психики организма и внешних требований жизни, определяет качество развития психики человека, его личности в целом. Следовательно, эмоциональное развитие личности участвует в саморазвитии, социальном и духовном развитии, как свойство общего развития и соответствующего механизма, его обеспечивающего [8]. Развитие – универсальный закон, основанный на принципах дифференциации и интеграции. Всякое развитие начинается с исходных целостных состояний и форм и ведет к состояниям и формам все более дифференцированным и иерархически упорядоченным. Этот общий универсальный закон развития применим и к филогенезу психики и эмоциональной сферы, в частности. Формирование все более сложной структуры и интегративной деятельности нервной системы и мозга в филогенезе протекает по общему принципу от диффузных неспециализированных форм структурной организации и функционирования – к более специализированным дискретным формам.

Р.Платчик приводит базовые прототипы адаптивного поведения и соответствующие им эмоции. Живые организмы с его точки зрения имеют прототипический эмоциональный адаптивный комплекс, который включает в себя такие первичные эмоции, как: инкорпорация – поглощение пищи и воды (*принятие*); отвержение – реакция отторжения, экскреция (*отвращение*); разрушение – устранение препятствия на пути к удовлетворению (*гнев*); защита – первоначально в ответ на боль или угрозу боли (*страх*); репродуктивное поведение – реакции, сопутствующие сексуальному поведению (*радость*); депривация – утрата объекта, приносящего удовольствие (*горе*); ориентировка – реакция на контакт с новым, незнакомым объектом (*испуг*); исследование – более или менее беспорядочная произвольная активность, направленная на изучение окружающей среды (*любопытство*) [цит. по 8].

А.Н.Леонтьев [7] предположил, что на начальных стадиях эволюции психики ощущения и эмоции составляют неделимое целое, тогда первичное ощущение означает эмоционально окрашенное сенсорное отражение действительности, когда уровень дифференциации эмоциональных оценок еще минимален – “*хорошо – плохо*” или “*приближение – избегание*”. Это исходное разделение остается и на всех последующих стадиях развития психики и связывается со стремлением к удовольствию и с избеганием неудовольствия. Кант считал, что удовольствие – это чувство содействия процессам жизни, а неудовольствие – чувство помехи жизненным процессам. Поскольку развитие психической организации в ходе эволюции означает усложнение всех ее подсистем, – усложняется также и эмоциональная подсистема. Поэтому по мере развития живых организмов эмоции начинают *дифференцироваться*. В процессе удовлетворения возрастающих потребностей эмоции все сильнее дифференцируются: от “*хорошо – плохо*” на *сенсорной* стадии психики – до благоговения и чувства вины на стадии сознания. При этом в эволюции психики высокодифференцированные системы не заменяют собой низкодифференцированные, а надстраиваются над ними, в результате чего по мере эволюционного развития психики, поведение любого индивида будет, естественно, сопровождаться эмоциями [8]. С точки зрения филогенеза психики,

можно видеть, что каждый следующий эмоциональный процесс отчетливо связан с усложнением когнитивной составляющей регуляции поведения. А.Н.Леонтьев [7] подразделяет эмоциональные процессы на *аффекты, собственно эмоции и чувства*.

Аффекты – сильные и кратковременные эмоциональные переживания, сопровождаемые резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями. Аффективная реакция представляет собой высокоэнергетическую мобилизацию (активацию), она весьма скоротечна, если не сказать мгновенна. Одиочная эмоциональная реакция быстро “улетучивается” из памяти, трудно поддается словесному описанию именно потому, что имеет высокий уровень аффективности, большую скорость срабатывания, из-за чего в эту ситуативную эмоцию не успевает встраиваться реакция чувств и мыслей (в виде оценок, осознаний). Иными словами, этот тип эмоции абсолютно неразумен. Аффективная эмоция не может влиять на мышление, поскольку выполняет инстинктивную, защитно-приспособительную функцию и может лишь исказить, дезорганизовать умственные акты. Аффективная эмоция в силу аффективности имеет высокий уровень психической энергии. В силу этого вторжение эмоции в область мысли, или чувства, или воли вызывает полную дезорганизацию: блокировку чувства или мысли, торможение, разрушение внутренних связей, намерений. Одной из особенностей аффектов является то, что они возникают в ответ на уже наступившую ситуацию, в связи с этим их регулирующая функция состоит в образовании специфического опыта – аффективных следов, определяющих избирательность последующего поведения по отношению к ситуациям и их элементам, которые прежде вызвали аффект. При этом, повторение ситуаций, вызывающих то или иное отрицательное аффективное состояние, ведет к аккумуляции аффекта, который может разрядиться в бурном неуправляемом аффективном поведении [1].

Так, на *сенсорной* стадии развития психики можно говорить о наличии у живого организма только *аффектов*, которые выполняют функцию оценки объекта и побуждений к той или иной активности. На этой стадии, видимо, присутствуют эмоции *принятия* и *отвращения*. Даже одноклеточные организмы способны испытывать нечто наподобие “отвращения”, они “пятятся”, стараясь избежать

контакта с ядовитым веществом. Эти механизмы, мотивирующие реакции *приближения – избегания* и способствующие питанию и защите организма от токсических веществ, жизненно необходимы.

Поскольку уже на уровне кишечнорастворимых возникает половое размножение, то можно предположить, что первичная эмоция *радости*, сопутствующая репродуктивному поведению, возникает уже на стадии сенсорной психики. Первичная эмоция ограничена во времени и инициируется внешним стимулом, т.е. это *аффект*, согласно классификации А.Н.Леонтьева [7]. В поведении кольчатых червей еще преобладает избегание неблагоприятных внешних условий, как это имеет место у простейших. У брюхоногих моллюсков – высших представителей беспозвоночных – впервые появляются зачатки конструктивной деятельности, агрессивного поведения, общения, у них уже отмечаются зачатки сложных форм инстинктивного поведения, обеспечивающие значительно более точную и экономную ориентацию животного в пространстве, а тем самым и более полноценное использование пищевых ресурсов в окружающей среде. Таким образом, уже на стадии *сенсорной* психики, возникает дифференциация эмоций – к первичным *принятие – отвержение* добавляются эмоции *радости, гнева, страха*. Эта первая дифференциация возникает пока только на уровне аффектов, но она неразрывно связана с развитием организмов, появлением у них ганглиозной нервной системы, что влечет за собой возможность многообразной и достаточно сложной двигательной активности, которая, в свою очередь, не может осуществляться без развития когнитивной подсистемы. Вероятно, уже на этой стадии развития к аффектам, как кратковременным эмоциональным состояниям, добавляются зачатки *собственно эмоций*. Эмоциональные состояния этого типа могут быть более длительными, как например, при изучении окружающей среды – *любопытство*. Но, поскольку животные на этой стадии еще не отражают связей и отношений между объектами, по-видимому, можно говорить лишь о частичном возникновении собственно эмоций. Дифференциация эмоций здесь идет не только в отношении увеличения количества базовых эмоций, но и в отношении времени протекания

эмоции, что отражает качественный скачок в развитии психики и существенное усложнение ее когнитивной составляющей [8].

Р.Е.Тайманов и К.В.Сапожникова [12] считают, что механизм эмоционального восприятия организмом внешних воздействий, независимо от их вида, состоит из двух ступеней. На первой ступени внешние воздействия преобразуются в некие сигналы-стимулы или их ансамбли, на второй – эти сигналы формируют эмоциональный отклик. Сенсорные системы живых существ возникли как средства приема жизненно важных сигналов, стимулирующих готовность к действию в связи с приближением стихийных бедствий, врага, а также других опасностей, что способствовало выживанию. Для первых организмов, появившихся в океане, важнейшим чувством стало осязание – восприятие изменений давления. Осязанием обладают даже одноклеточные, у которых рецепторы реагируют на инфранизкочастотные растяжения плазматических мембран. Поскольку слух – это способность к восприятию изменений давления воздуха, то можно заключить, что первооснова слуха возникла на ранних этапах формирования жизни. Естественный отбор привел к образованию у живых существ безусловных рефлексов на некоторые виды колебаний давления среды (в инфразвуковом диапазоне и нижней части звукового диапазона), важных для сохранения вида. Например, столкновение океанических волн в зоне образования цунами порождает колебания в инфразвуковом диапазоне, вызывающие у обитателей океанов попытку избежать опасности. Эти рефлексы и есть праэмоции [12].

Рождение сообществ создало потребность в передаче другим членам сообщества информацию, в частности, об опасности. Эти сигналы должны, конечно же, восприниматься так же, как и сигналы о природных катаклизмах. И действительно, биолингвистический сигнал тревоги креветок – пачки затухающих колебаний, следующих с частотами ниже 2-3 Гц, которые лежат в области частот колебаний, сопровождающих цунами. Развитие нервной системы создало предпосылки увеличения количества передаваемых биолингвистических сигналов, причем отличие в основном сводилось к разнице по частоте. В частности, краб уки формирует сигналы “угрозы” в виде пачек колебаний с частотой ниже 1Гц и заполнением около 10 Гц, либо “удивления” – в зоне 4-7 Гц. Рыбы используют до трех типов сигналов, отличающихся “эмоциональной окрашенностью”, причем у сигналов, возникших исторически позже, частота выше. Так же, как у крабов и рыб, частота модуляций высокочастотных звуков у собак определяет эмоциональный смысл: отрывистый визг связан со страхом или болью, а частое повизгивание означает удовольствие. По свидетельству Роберта Вуда, у человека некоторые колебания инфразвукового диапазона вызывают чувство страха, а в толпе – панику [цит. по 12].

Б.А.Соколов [11], в свою очередь, показал, что влияние колебательных процессов на физическое и душевное состояние человека имеет огромное значение. Восприятие звуковых и других волн определяет всю сущность существования человека. Это связано с результатом,

который получается от воздействия внутреннего колебательного процесса с накладывающимся на него внешним, независимо от источника последнего. Если все взаимодействия интерферируют друг с другом, усиливая энергетическую сторону, с одной стороны, и создавая положительную информацию, с другой, то человек чувствует прилив энергии, теплоту, психическую устойчивость и другие положительные эмоции. Если же колебания внешние частично или полностью подавляют собственную колебательную систему, то человек попадает в состояние депрессии, дискомфорта, подавленности. На этом построены симпатии и антипатии, любовь и ненависть, совместимость и несовместимость в человеческих отношениях. Влияние наведенных колебательных процессов на человека охватывает все его существование. Все это позволяет говорить о возникновении новой области изучения человека – как источника и приемника колебательных процессов. Эту область можно назвать биосейсмологией, а ее лечебное направление – биосеймотерапия.

Таким образом, определенные колебания инфразвукового диапазона являются элементарным сигналом-стимулом. Именно они, воздействуя на мозг, активизируют его биоритмы, а активированные биоритмы формируют простейший эмоциональный отклик, например, страх. Окраска отклика определяется частотой сигнала-стимула, возбуждающего биоритм.

На стадии формирования *интеллекта* происходит очередной качественный скачок в развитии психики. Нервная система животных настолько усложняется, что жестко заданные генетические программы поведения уже не могут эффективно регулировать жизнедеятельность. Становится возможным *индивидуальный опыт животного*. Окружающий мир для животного на этой стадии усложняется настолько, что воспринимается не просто в виде полезных, нейтральных или вредных объектов, но также в виде ситуаций и возможностей прогнозирования развития этих ситуаций. Сложная когнитивная подсистема влечет за собой и усложнение подсистемы эмоций, которые должны обслуживать жизнедеятельность. На этой стадии собственно эмоции уже развиты в полной мере [8].

Собственно же эмоции представляют собой более длительные состояния и возникают, когда раздражитель эмоции продолжает достаточно длительно действовать. Это – другое новое качество по сравнению с аффективной эмоцией. При этом типе реакции и чувство, и мысль успевают отреагировать на “эмоциональное состояние”, которое опосредуется актами ума, чувств и воли. Память при этом удерживает след эмоциональных состояний несравненно лучше.

В отличие от ситуативных *аффективных* импульсных эмоций, об *эмоциональных состояниях* человек может дать умственный и чувственный отчет. Возможность воспроизвести эти образы-состояния в виде рассказа говорит о том, что память и мысль опирается на сумму встроенных оценок (результатов деятельности ума и чувств) – присутствует интеллектуальная опора, с которой может работать и память, и воображение, и мышление, и чувства. В этом случае эмоциональное состояние имеет небольшую, но все же меру сознательности, меру рассудочности или разумности [1].

Эмоциональные состояния имеют отчетливо выраженный ситуационный характер, т.е. выражают оценочное отношение к складывающимся ситуациям и к собственной активности. *Собственно эмоции* способны предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых или воображаемых ситуациях. Их особенность состоит в способности к обобщению. Эмоции начинают сигнализировать об удовлетворении потребностей в группе, статусе, познании и т.д. Животные на этой стадии способны к экстраполяции и обобщению, следовательно, эмоции на стадии *интеллекта* начинают выполнять функцию предвосхищения, способствующую сокращению времени поиска решений. Именно на этой стадии появляется полный спектр базовых эмоций – *страх, агрессия, радость, отвращение, удивление, предвкушение, горе испуг* и т.д. Происходит небывалый качественный скачок. На стадии *интеллекта* животные способны к эмпатии, которая дает большую адаптивность. Возникающая на этой стадии привязанность, уже может рассматриваться как *чувство*, т.е. эмоциональная константа. На этой стадии возникают предпосылки к *рефлексии отношений*, основанные на когнитивной и эмоциональной оценке собственного окружения [8].

Известно, что такие животные, как обезьяны и собаки, обладают выраженным чувством несправедливости. Животные испытывают фрустрацию, если им уделяют меньше внимания (ласка, корм и т.д.), чем другим животным в группе. Причем у животных существует подкрепление игры по правилам (например, с какой силой можно кусать друг друга, толкать и царапать и т.д.) и уверенность в том, что другой также будет играть по правилам. Фактически такое поведение животных можно назвать зачатками морали, и это поведение обусловлено

эмоциями, дифференцированными на “хорошо” (правильно) и “плохо” (неправильно). По мере развития человеческого общества и человеческой морали появляется закон, отличающийся высокой степенью дифференциации и опирающийся уже не на эмоциональный, а на когнитивный аспект психики. В этом смысле развитие эмоциональной подсистемы психики ведет к развитию сознания в той же мере, как и развитие когнитивной подсистемы [8].

На последней стадии развития *сознания*, сохраняются *аффекты*, *собственно эмоции* и *чувства*, но все классы эмоциональных явлений значительно *дифференцируются* по сравнению с предыдущими стадиями. Так, способность простейших отстраняться от опасного стимула, вероятно, является прототипом реакции *отвращения*, которая в эволюции психики вызывает у человека неприязнь, например, ко лжи и сквернословию. Эмоция интереса обеспечивает в эволюции нормальное течение процессов восприятия. С точки зрения коммуникации эмоция интереса завязывает и поддерживает отношения между индивидами. На стадии познания именно эмоция интереса заставляет человека в течение продолжительного времени заниматься той или иной деятельностью. Эмоция радости на стадии сознания повышает чувство уверенности в себе, толерантность к фрустрации. То есть *радость* от простого удовлетворения физиологической потребности (на сенсорной стадии развития) расширяется до стимулирующей деятельности на перцептивной стадии, дополняется ощущением принятия группой и высоким статусом на стадии *интеллекта*, и на стадии *сознания* вызывает мысли о приятных событиях, об успехах и благополучии в будущем, такие чувства, как удовольствие от занятий любимым делом, чувство успешного выполнения дела, исполнения долга, желание разделить радость с другими и т.д. Базовой функцией эмоции *страха* является побуждение к бегству, то есть *страх* играет важную роль в удовлетворении потребности в безопасности. На стадии *интеллекта* к этому базовому страху добавляется страх отлучения от группы, потери объекта привязанности (детеныш боится остаться без матери). На стадии *сознания* возникает страх потери уважения и самоуважения [8].

Итак, первичные эмоции, появившиеся в процессе эволюции, не исчезают, их развитие заключается в том, что они на каждой последующей стадии развития могут быть вызваны все большим количеством стимулов. При этом категория первичных

эмоций расширяется лишь до определенных пределов (в разных теориях список базовых эмоций колеблется от 8 до 10), затем в силу вступают процессы *интеграции*, когда первичные эмоции, объединяясь, образуют новые эмоции более высокого класса. Уже на стадии *интеллекта* появляются вторичные эмоции, которые затем на стадии *сознания* выражены уже в полной мере. Так, страх и удивление образуют *благоговение*, удивление и печаль – *разочарование*, печаль и отвращение – *раскаяние*, отвращение и гнев – *презрение*, радость и гнев – *злорадство*; человек испытывает одновременно удовольствие и страх при развлечениях на аттракционах и т.д.

Возможность одновременного переживания положительных и отрицательных эмоций (амбивалентность) ставит под сомнение справедливость представления об их взаимоисключающих, реципрокных отношениях. Если возможность одновременно переживать позитивные и негативные эмоции или одновременно иметь позитивно- и негативно- эмоциональные отношения к чему-либо минимальна, то связь между положительными и отрицательными эмоциями в этом случае обратная и отношения между ними можно рассматривать как отношения между полюсами одномерного континуума. Но чем чаще (в выборке индивидов или ситуаций) будут обнаруживаться случаи близких по силе и/или частоте так называемых противоположных переживаний, тем в большей степени обратная корреляция между ними будет приближаться к нулю (нулевая), а при доминировании амбивалентности над реципрокностью эта корреляция становится прямой [4].

А.А.Горбатков показал, что одним из факторов, влияющих на связь между положительными и отрицательными эмоциями (обратная-нулевая-прямая) является уровень развития индивида как субъекта деятельности (уровень субъектного развития). Так, например, маленький ребенок на элементарном уровне познавательного развития воспринимает поведение других людей (например, в игре с куклами) просто как хорошее (одна кукла дарит другой подарок) или как плохое (одна кукла бьет другую). На последующих уровнях познавательного развития ребенок приобретает способность увидеть обе формы поведения (хорошее и

плохое) как одновременные характеристики другого человека (в игре, например, одна кукла дарит другой подарок и тут же отнимает его).

Это похоже на то, как если бы менее развитые люди жили в аристотелевском мире, в котором классы и понятия имеют четкие границы, обособлены и несовместимы, как, например, *мужественность – женственность, эгоистичность – бескорыстие, доброе – жестокое, хорошее – плохое*, то есть мир для таких людей является черно-белым: либо черное, либо белое, без полутонов. Но с точки зрения самоактуализирующегося человека с высоким уровнем субъектного развития любой человек одновременно хороший и плохой, женственный и мужественный, взрослый и ребенок. Иными словами, существует связанная с развитием познавательных функций тенденция динамики эмоциональной сферы в направлении способности одновременного переживания положительных и отрицательных эмоций, ранее выступавших для исследователей, как взаимоисключающие состояния [4].

Классификация эмоций

Представляется разумным принять сложившийся взгляд на эмоции – как ответы человека на события в окружении, расцениваемые в качестве «*хороших*» или «*плохих*». Тогда большинство эмоций разделяются на две категории: *положительные* и *отрицательные*. Иными словами, эмоция ощущается человеком как “хорошо для меня” или “плохо для меня”, соответственно. В дополнение к этому дискретному разделению эмоций, они способны монотонно варьировать по интенсивности – от *слабой* до *сильной*. Например, *расстройство* и *радость* – эмоции низкой интенсивности по сравнению с такими высокоинтенсивными аналогами, как *ярость* и *экстаз*, соответственно. Существует большое количество эмоций с разной степенью интенсивности, как положительных, так и отрицательных [15].

Клор и Ортони [15] в предложенной ими теории эмоций, кроме дихотомического деления на *положительные* – *отрицательные* с монотонным распределением тех и других по *интенсивности*, разделяют эмоции на три категории по фокусу их приложения.

1) **Результат.** Первая категория, по их мнению, имеет дело с *последствиями осуществляемой деятельности*. Эти так называемые *мотивационные* эмоции варьируют в ряду от счастья (быть довольным результатом) – до печали (быть недовольным результатом). Так, восторг – положительная эмоция, связанная с результатом, и имеет **большую** интенсивность, чем радость, – в то время как скорбь и печаль, – соответственно аналогичные эмоции отрицательной направленности.

Важной функцией эмоций является *управление поведением*. *Управляющую силу*, которая направляет поведение, в психологии и физиологии связывают с такими понятиями, как “потребность”, “влечение” и т.п., иными словами, это – *мотивация*. Потребность же определяет характеристику объективного состояния организма. При этом, величина эмоции пропорциональна *потребности и скорости ее удовлетворения*. [Еще полвека назад П.В.Симонов [10] предложил так называемую «информационную модель эмоций», в которой величина эмоции (E) пропорциональна потребности в достижении цели (Π) и разности между необходимой для этого информацией (I_n) – и информацией имеющейся (I_u), т.е. $E = \Pi (I_u - I_n)$.]

Эмоция положительна, если управляющая сила (мотивация) и скорость удовлетворения потребности совпадают по направлению, и отрицательна, если эти параметры направлены в противоположные стороны. [Простой пример: если температура тела человека ниже нормы, а стало быть, имеется потребность согреться, – то горячие объекты будут вызывать приток тепла и положительные эмоции, а холодные – отток тепла и отрицательные эмоции. Если же температура тела выше нормы, то отношение к этим объектам изменится на противоположное.] Существует также закономерность, связывающая *скорость удовлетворения потребности* – с *величиной* потребности. Например, скорость питья у собаки резко уменьшается при уменьшении потребности в питье [2] .

Из физики известно, что “тепло” и “работа” не являются “функциями состояния”: когда система, проделав термодинамический цикл, возвращается в исходное состояние, эти функции не принимают прежних значений, получают какие-то приращения. Точно так же можно сказать, что и *эмоция не является*

функцией состояния: проделав эмоциональный цикл, человек получает приращение, некоторый избыток положительных эмоций над отрицательными. Позитивный эмоциональный баланс является важнейшей предпосылкой существования искусства. Так, при восприятии произведения искусства происходит многократное чередование состояний – отклонений от нормы и возвращений к ней (консонансы и диссонансы в музыке, восприятие черных и белых пятен в графике и т.п.); иными словами, происходит возврат в исходное состояние. К счастью, искусство доставляет нам больше удовольствия, чем страдания, диссонанс не настолько терзает наш слух, чтобы из-за него мы отказались от последующего консонанса! [2, с. 155-157].

2) **Объекты**. Вторая категория эмоций [15] имеет дело с дихотомическим членением на некоторые *аспекты объектов и событий*. Поведение предполагает взаимодействие субъекта с объектами внешней среды – с целью удовлетворения потребностей (в воде, пище, тепле, свете и т.п.). Отсюда вытекает важнейшая функция эмоций – определять отношение субъекта к этим объектам. Это отношение может быть положительным либо отрицательным, *притяжением* либо *отталкиванием*. Причем с ходом времени, в результате взаимодействия, потребность может менять величину и знак. Поэтому отношение к одному и тому же объекту (или субъекту!) может изменяться на прямо противоположное (*любовь – ненависть*). Многие потребности живых существ удовлетворяются именно в таком периодическом автоколебательном режиме: жажда, голод, холод, и др. При этом длительность положительного и отрицательного периодов редко бывает одинаковой.

Так, если мы возьмем предельный случай черно-белого изображения: черную точку на белом фоне, то внимание будет почти все время фиксировать черную точку, лишь изредка переключаясь на белый фон. А это означает, что от черной точки субъект получает больше удовольствия, чем от белого фона. Иными словами, более редкий объект является более притягательным и оценивается как более положительный. И эта положительная связь между позитивной оценкой объекта и его редкостью не зависит от того, какие именно свойства подвергаются

рассмотрению (черное – белое, холодное – горячее, влажное – сухое, темное – светлое и т.п.) [2, с. 157-158].

Важным свойством, связанным с понятиями *притяжения* и *отталкивания*, является такая характеристика, как *устойчивость / неустойчивость*. Эти понятия играют очень важную роль при описании динамики поведения. Очевидно, что отталкивающее состояние неустойчиво, оно не может длиться долго, поскольку система стремится покинуть его. Притягивающее же состояние, наоборот, обычно является устойчивым, тут действуют силы, стремящиеся вернуть систему назад. Эти понятия часто используются в искусстве: устойчивые и неустойчивые звуки и аккорды в музыке, *устойчивые* и *неустойчивые композиции* в живописи и архитектуре и т.д. [2, с.158].

Интересно, что формирование таких влечений (мотиваций), как голод, холод, жажда, боль и т.п., тоже определяется редкостью объекта и, соответственно, соотношением положительных и отрицательных эмоций. Каждое влечение состоит из двух эмоций – положительной, которая *притягивает* организм в его желаемое состояние, и отрицательной, которая *“выталкивает”* организм из его действительного состояния. Причем в различных влечениях положительные и отрицательные эмоции присутствуют в разных пропорциях. Для различных видов живых существ доля положительных эмоций зависит от условий обитания, образа жизни и особенностей организма. Так, для жителей пустыни вода – редкость. В то время как для рыбы, живущей в воде, вода – это проза жизни и рыба не знает, что такое жажда [2, стр. 159].

Важно отметить, что именно эта категория эмоций составляет так называемые эстетические эмоции и образует ряд от «нравится» (привлекательность) до «не нравится» (отвращение). Эти эмоции отражают предпочтения и вкус. Чувства эстетической привлекательности для восприятия черт лица, пищи, мелодии, строения попадают в эту категорию, равно как и противоположные им негативные эмоции: ненависть, отвращение [15].

3) *Действие*. Эта категория включает реакции на действие агентов (политика, начальника, продавца и т.д.) и включает спектр эмоций от одобрения до

неодобрения. К этой категории принадлежит большинство эмоций, которые рассматриваются как моральные: осуждение, поощрение, стыд и др. [15].

В дополнение к этим трем категориям С.Браун и Е.Диссенейк [13] добавили еще одну:

4) **Социальные взаимодействия.** Эта категория эмоций включает дихотомические реакции на социальные взаимодействия с другими людьми. Несмотря на то, что подобные эмоции сходны с эмоциями моральными, обсуждавшимися в пункте “действие”, эти эмоции значительно шире, чем простое одобрение/неодобрение действия и могут быть лучше описаны как комфорт/дискомфорт эмоционального спектра. Чувствуем ли мы, что люди на нашей стороне – или они против нас? поддерживают ли они наши цели – или против них? Когда наше *эго* чувствует угрозу от кого-то, кого мы считаем лучше и компетентнее себя – это и есть четвертая категория. На позитивной стороне данная категория включает такие эмоции, как любовь, доверие, покровительство. Это – вознаграждающие эмоции, являющиеся неэстетическими по своей природе, но которые, несомненно, усиливают эстетическое влечение.

Итальянский психолог и художник П. Моттола [16] на основании экспериментальных данных сконструировал в двумерном пространстве карту “эмоциональных дистанций”, характеризующую степень близости (удаленности) ряда эмоций друг от друга по 9-балльной шкале. В эксперименте тестировали эмоции испытуемых на каждый из 34 акустических стимулов и определяли степень близости переживаемых эмоций друг к другу, т.е. определяли так называемые меж-эмоциональные расстояния [см. рисунок – цит. по 16].

 Вставить Рисунок: Карта «эмоциональных дистанций по П.Моттола [16]

При этом уровень (1) – максимальная эмоциональная близость, уровень (9) – максимальный эмоциональный контраст. Таким образом, на карте “эмоциональных дистанций” представлено десять эмоциональных состояний и можно видеть, насколько близки или далеки друг от друга различные эмоции. Например, эмоция

“радость” очень близка к эмоции “удовольствие” – уровень (2), а максимально контрастная радости эмоция “страх” – уровень (9).

Существует ряд эмоций, которые варьируют по фокусу приложения, но имеют одинаковый знак. Например, люди склонны оценивать в качестве морально хороших те вещи, которые, как они думают, эстетически прекрасны, и в качестве плохих – те вещи, которые им кажутся уродливыми. Социально мы, обычно, рассматриваем как морально хороших тех людей, которые поддерживают наши цели и рядом с которыми мы чувствуем себя комфортно. Нам они кажутся привлекательными (может быть, и не сразу, а со временем). Таким образом, эстетические и моральные оценки данного объекта или субъекта имеют тенденцию к параллельности [14]. Однако человек может ощущать когнитивный диссонанс, когда уродливая ведьма – добрая, а прекрасный принц – злой.

Чувственная сфера и познавательный процесс

В чувстве заключается суть и смысл жизни

Ж.Ж. Руссо

Если эмоциональный поток вызван сравнительно однообразной, одномерной стороной ситуации, то развивается *эмоциональный комплекс*, как запечатление в памяти множества перекрестных эмоциональных потоков относительно одного и того же объекта. Но главным здесь является то, что наряду с эмоциональными потоками возникает устойчивая работа чувства и мысли, связанная с переживанием и осмыслением данного объекта. Чувство системно, по канве чувства действует мысль и разносторонне охватывает объект. На эмоциональные потоки действует вся умственная и чувственная сфера. *Эмоциональный комплекс* – это уже не последовательность однородных эмоций, а сумма, сплав десятков и сотен разнокачественных эмоций, фиксирующих сотни деталей переживаемого объекта. Это “*эмоциональный портрет*”, системная эмоциональная картина объекта. Она может храниться в памяти очень долго, иногда годами. При воспроизведении *эмоциональных портретов* (значимых людей, важных, поворотных ситуаций жизни) люди дают несравненно более богатые, многосторонние описания и длительность этих воспроизведений может занимать часы. Это говорит о тех огромных различиях,

которые имеются между *эмоциональными состояниями* и *эмоциональными комплексами* [5].

Эмоциональные комплексы – не временные образования, а полноценные, устойчивые во времени психические образования. При своем возникновении они получили системное воздействие со стороны ума и чувств и, в свою очередь, сами оказывают существенное влияние на интеллектуальную деятельность и чувственную жизнь человека. Мера разумности *эмоционального комплекса* весьма высока. Иными словами, происходит интеллектуализация эмоций. *Эмоциональные комплексы* имеют сложное внутреннее строение, они уравновешены в себе (не импульсивны, не стихийны, не носят взрывного характера, как ситуативные, аффективные эмоции). Переживая эмоциональный портрет какого-то человека, события, люди становятся спокойными, испытывая мягкий эмоциональный подъем. Это становится косвенной характеристикой самой природы эмоциональных портретов – они, объединяя сотни эмоций, уравнивают векторы силы каждой действующей эмоции, и общая равнодействующая оказывается спокойной, а не взрывной. Это очень важное качество *эмоционального комплекса*.

Благодаря данному качеству, *эмоциональный комплекс* входит в содержание чувства и работает уже не сам по себе, а под управлением, под контролем чувства. *Эмоциональные комплексы* становятся “*под-органами чувства*”, инструментами работы *чувства* и частью его природы. Если же ситуативные, *аффективные* эмоции входят в состав *чувства*, то своей спонтанной, неуправляемой и огромной силой *аффекта* они разрушают чувства. По этой причине у высоко эмоциональных натур чувства слабы, меркнут на фоне эмоциональных бурь и становятся патологичными – невротическими чувствами. В этом случае и личность, и ее чувства оказываются подавленными, стесненными и внутренне нездоровыми. Таким образом, ситуативные эмоции и чувства находятся во взаимнообратных отношениях [1].

Чувства – это форма *переживания* своего отношения к предметам и явлениям. В онтогенезе чувства появляются позже, чем ситуативные эмоции. Ситуативные эмоции, как правило, часто связывались с ошибками, срывами, неосторожностями. То есть культурный статус эмоций низкий, а культурный и

духовный статус чувств – высокий. Чувства положительные (любовь, вера, надежда, чувство долга, ответственности, совести, чувство юмора, альтруистические, коммуникативные, романтические, гностические, эстетические) – идеальные органы личности. Переживание этих чувств всегда конструктивно по отношению к психике, к личности. В положительных чувствах нет ни одного деструктивного элемента. Отрицательные же чувства (ревность, обида, зависть, чувство мести, накопительства, стяжательства) всегда деструктивны, в них нет ни одного конструктивного элемента. Еще более негативизированными являются чувства, связанные с переживанием *злости, ненависти, печали, уныния* [1].

Чувство является психическим образованием, оно участвует в познании. Существуют структуры чувственного знания. Различается внешняя деятельность чувств и внешнее познание, чувственное знание и внутренняя деятельность чувств – внутреннее познание, результат самопознания. Чувство имеет развитую внутреннюю структуру, обеспечивающую ему познавательную деятельность, отличную от рассудочного познания ума. В умственной сфере представлены элементы, подобные чувственным и подобные волевым. Равным образом, и чувственная сфера имеет структуры и формы деятельности, подобные умственным и подобные волевым. Чувство интегрирует в себе элементы, представляющие соседние сферы (ум, воля), и исполняет не такие же, но подобные функции. Поскольку триада *ум-чувство-воля* неразрывна, то чувства и воля извне влияют на умственную сферу, но и внутри умственной сферы есть сходные, подобные, частные свойства и функции. Аналогично и в чувственной сфере. Известны термины “суждение чувств”, “чувственные знания”, “решение чувств”, “чувственный опыт”, “мудрость чувства” и др. Суждения ума – логические суждения. Они доказуемы и опровержимы. Иные свойства имеют суждения чувств (например, N - добрый, M - жадный и т.д.). Подобные суждения нельзя ни опровергнуть, ни доказать. Всякое суждение в конечном счете производится благодаря уму, но в логических суждениях рассудок играет первичную роль, а чувство – вспомогательную, в то время как в суждениях чувств рассудок уходит на второй план, а доминирующее положение остается за чувством [1].

Два этих семантических поля (*чувства и ума*) дополнительны друг другу. Одно нуждается в другом, несмотря на их явную противоположность. Мышление, не опосредованное суждениями, семантикой чувств, теряет значительную меру продуктивности. Однако, всюду необходима мера. Мысль, перенасыщенная чувственной семантикой, окажется рассеянной, ее логические связи нарушаются. Мысль при чувственной недостаточности становится плоской, одномерной, не эвристичной, утрачивает способность к системным связям с другими мыслями. Без гармоничной связи двух семантик распадаются способности как анализа, так и синтеза в общих сферах. Любая единица знания, хранимая нашим сознанием, имеет тройственный вид. Чувство своеобразно сворачивает и разворачивает в себе смыслы. Ум же в этом отношении действует намного медленнее, менее системно. Ум движется по линейному маршруту мысли. Мысль при этом не может двигаться сразу по двум, трем, пяти направлениям. Чувство – наоборот, – панорамно и сразу охватывает и контролирует всю палитру смыслов, мгновенно переводя их в гармонию [1].

Чувства, в отличие от эмоций и эмоциональных комплексов (храняемых в самом чувстве), имеют массу важных атрибутов. Чувства имеют отчетливо выраженный предметный характер, возникающий в результате специфического обобщения эмоций, связанных с представлением или идеей о некотором объекте (например, чувство любви к человеку, чувство ненависти к врагу, чувство ясности, чувство равновесия, чувство холода или тепла, чувство времени и т.д.). Таким образом, чувства являются своеобразными эмоциональными константами [7].

Чувство имеет свою темперированность, свой нрав, свой вкус и свой характер. У одного и того же человека разные чувства имеют разный характер, разный нрав. Можно видеть людей, переполненных чувством долга, и это чувство у них может доходить до крайности, что часто приводит к недоразвитию чувства любви, эстетического и интеллектуального чувства. Чувство имеет уровень внутренней осознанности, имеет в себе проекцию мировоззрения, в своем контексте копирует и редактирует по своим нуждам значимые мировоззренческие “картины мира”. В отличие от эмоций и эмоциональных комплексов, чувство отражает в себе

значимые идеалы и находится в постоянном диалоге с идеальным и ценностным планами сознания. Чувства находятся в диалоге с познавательными процессами. Существует, например, чувственная память (которую именуют эмоциональной). Если, как мы знаем, для запоминания логической информации важное значение имеет момент эмоционального окрашивания, то для эмоциональной и чувственной памяти этого не требуется, иначе это "масло масляное". Чтобы запомнить чувства, нужно их не нагружать эмоциями, а закрепить умственными формами, такими, как оригинальные суждения, средства волевого убеждения и императивного акцентирования. Чувства намного глубже, чем эмоции, сотрудничают с воображением, намного продуктивнее взаимодействуют с мышлением [1].

Чувство является динамической системой. Динамика чувств разделяется на быстрые процессы изменения и медленные. Медленные динамические процессы связаны с аспектом развития, воспитания чувств. Личность и сознание, развиваясь, воздействуют на чувства, меняя их ценностную ориентацию, развивая и регулируя мировоззренческие картины, спроецированные в чувстве. В результате повышается уровень, содержательная глубина, разумность, волевая устремленность и сила чувств. Процессы быстрой динамики отвечают за скорость и качество адаптации чувства к постоянно меняющейся внешней ситуации.

Эмоции имеют простую внутреннюю структуру, а чувства – сложную. Содержание переживаемых событий может также иметь простое или сложное структурирование. Возникает избирательное реагирование. Если человек слушает классическую музыку (сложная структура музыкальных фраз) или читает произведение с глубокой, тонкой организацией смыслов, то в чувственное реагирование включаются сами чувства. Подобное отражается в подобном. Эмоциональное же реагирование на музыку Баха, Чайковского, Вивальди означает культурную неразвитость. Это и культурный, и психологический нонсенс. Слушать классику можно только чувствами, но не эмоциями. Нельзя "читать эмоциями" произведения Льва Толстого, Ф.М.Достоевского, – все это адресовано чувствам, и переживается ими, но не эмоциями. В результате восприятия и переживания классических произведений сразу же происходит включение чувств и умеренное

сдерживание эмоций. В считанные минуты происходит не только чувственная фокусировка, но и наступает эффект “расширения чувств”. Если этот эффект возник, а восприятие данного культурного материала прервалось, то еще некоторое время будет сохраняться эффект расширенного чувства, а затем начнется его затухание и возвращение в тот объем чувств, который характерен для субъекта. При регулярности таких воздействий процесс “расширения – свертывания” чувства на протяжении месяцев и лет – будут разворачиваться медленные процессы, которые качественно изменяют соотношение между объемами эмоциональной и чувственной подсфер. Эмоциональная подсфера сократится, а чувственная – расширится, что является позитивным развитием чувственной сферы. Если же регулярной избирательной деятельностью станет ориентация на рок-музыку, легкое чтение и зрелища развлекательного толка (страсть к боевикам, эротике, фильмам ужасов и т.д.), предназначенные для эмоционального, а не чувственного восприятия, в течение месяцев и лет начнется негативное развитие чувственной сферы. В результате будет происходить сжатие чувственной подсферы и расширение эмоциональной, доходя до уровня необратимости, при котором внутренняя деградация чувств и ничтожность общего объема чувств перестанут справляться с задачами, возложенными на чувственную сферу [1].

Необратимым изменениям (дебилизации чувств) предшествует уровень “эмоциональной распушенности”: утрата чувствами контроля над эмоциональными порывами, а эмоции получают власть к спонтанному проявлению, к стихийной направленности. Личность при этом приходит в патологическое состояние: экзальтированность, импульсивность, неуравновешенность, скачки в крайности поведения. На эти динамические (быстрые и медленные) изменения чувственной сферы соответствующим образом реагирует умственная и волевая сфера. Эти сферы также включаются в циклы прогрессивных или регрессивных изменений. В свою очередь, начинает меняться характер связи всех трех сфер (*ум-чувство-воля*), либо в сторону их большей интегрированности, либо в сторону дезинтеграции – роста относительной автономии этих сфер друг от друга. В первом случае происходит становление зрелой личности. Во втором – формируется аморфная личность.

Г.Н.Артамонов [1] приводит классификацию чувств, ориентированную на минимальную степень детализации и направленную, в основном, на анализ чувств в аспекте их познавательных функций:

1. Первоверховные (вера, надежда, любовь).

2. Представляющие три ведущие сферы, а также соответствующие древнему философскому принципу триединства добра-красоты-истины: *этическое* чувство (добро или воля к добру – волевая сфера); *эстетическое* (красота – чувственная сфера); *интеллектуальное* (истина – умственная сфера).

3. Межличностные чувства: дружба, доверие, долг, вина, стыд, жертвенность, жалость, сочувствие, мужество.

4. Социальные чувства: справедливость, честь, единство, ответственность, обязанность.

5. Мета-чувства (чувства, регулирующие триаду: ум-чувство-воля): *радость* (сигнализирующая о гармоничности, функциональном благополучии всей чувственной сферы) и *печаль* (сигнализирующая о разрушительных и дисгармоничных состояниях чувственного мира человека). Крайне гармонические состояния переживаются чувствами *блаженства, умиления*. Крайне дисгармоничные состояния переживаются чувствами *тревоги, страха*.

6. Осевая, центральная группа чувств: *совесть, вина, стыд*.

Высшие чувства представлены триадами *вера-надежда-любовь; этическое-эстетическое-интеллектуальное* чувство; *долг-ответственность-обязанность; совесть-стыд-вина*. Эти чувства представляют единые триадические комплексы. Это означает, что они связаны отношениями особо тесной взаимозависимости и взаимовлияния. Убытие одного из триадически связанных чувств, влечет убытие двух других. Развитие одного – возвышает, активизирует остальные. При угасании одного из этих чувств, другие выполняют восстановительную функцию – стремятся удержать угасающее чувство на прежнем уровне.

Все приведенные в классификации чувства являются фундаментальными. Каждое из чувств является средством, формой познания. В целом, в предмете познания есть категория смыслов, доступная рассудку и разуму, но есть категории смыслов, которые ни рассудок, ни разум охватить не могут, и эту деятельность реализуют чувства. Поэтому роль чувств (особенно высших) в познании огромна и умственная деятельность без посредства чувств останавливается. Даже небольшие

дефекты в работе чувств, небольшие отставания в развитии чувств существенно сказываются на результатах рационального познания.

Эмоциональный интеллект

В нас существует нечто более мудрое, нежели голова. Именно в важные моменты, в главных шагах своей жизни, мы руководствуемся не столько ясным пониманием того, что надо делать, сколько внутренним импульсом, который исходит из самой глубины нашего существа.

А. Шопенгауер

Сознание и эмоции являются характеристиками разных, но одновременно актуализируемых уровней системной организации поведения, которые представляют собой трансформированные этапы развития и соответствуют различным уровням системной организации. Связь эмоций и сознания определяется прежде всего самоощущением, в которое входит и прошлый опыт индивида, и рефлексия этого прошлого опыта, объединяющая в себе как эмоциональный, так и интеллектуальный опыт. Долгое время существовало представление о том, что разумный человек – тот, который достигает своих целей при помощи своего интеллекта, управляющего его поведением. Разумный интеллект, измеряемый по Айзенку (IQ), показывает возможности человека оперировать информацией, логическими правилами, схемами. Однако, даже простые житейские наблюдения свидетельствуют о том, что высокий уровень интеллекта далеко не всегда оказывается связанным с представлениями о “жизненном успехе”. Часто люди, не блещущие особыми знаниями, добиваются в жизни большего успеха, чем умные отличники. Оказывается, что успехи в школе или ВУЗе - это еще не все. Тогда как умение чувствовать и понимать других людей, находить с ними общий язык, завязывать и поддерживать контакты и знакомства, располагать людей к себе – это оказывается значительно важнее. Поэтому исследователи обратились к так называемому эмоциональному интеллекту (EQ) и показали, что именно эмоциональный интеллект – очень важный фактор на пути к успеху. Эмоции помогают выбрать нужное поведение, чтобы достичь желаемой цели и избежать того, чего мы опасаемся. Однако эмоции человека могут быть как помощниками, соспособствующими жизненному успеху, так и злейшим врагом, проваливающим

грандиозные замыслы и планы. Так, неумение справиться со страхом перед началом важного и перспективного дела лишает человека возможных успехов в этом деле, неумение справиться с ревностью может лишить человека любви и семьи. Примеров этому – бесконечное множество. Эмоции, выходящие из-под контроля, – сюжет многих жизненных драм, показывающих, насколько слаб оказывается разум человека перед океаном страстей, бушующих в глубине его души. С другой стороны, факт эмоционального выгорания, в настоящее время часто наблюдаемого у многих наших современников, работающих как в частных, так и государственных компаниях, у преподавателей школ и ВУЗов, – это та плата, которую приходится платить членам социума за пренебрежение к сфере эмоций и тем знаниям, которые касаются желаний души и велений сердца [9].

Попытки работать с помощью исключительно эмоционального или мыслительного отделов мозга, заставляют человека функционировать на крайне низком уровне эмоционального интеллекта. Именно сплетение чувств и логики используется человеком, когда он ведет себя эмоционально умно, то есть имеет высокий эмоциональный интеллект [6].

Эмоциональный интеллект определяется как особые способности, которые включают в себя глубокое постижение, оценку и выражение эмоций, а также способность понимания и управления эмоциями. Все это вместе взятое, по мнению исследователей, содействует эмоциональному и интеллектуальному росту личности. Человек, способный осознать собственные переживания, приобретает также и чувство самоконтроля. Можно выделить некоторые характеристики личности, характеризующейся высоким эмоциональным интеллектом:

- обладает твердым умом и рассудком, не поступится ими ни при каких обстоятельствах;
- остается спокойным и сосредоточенным, сохраняет самообладание в присутствии других людей, особенно тех, с которыми у него есть эмоциональные связи;

- способен следовать своим курсом, даже когда авторитетные или сильные люди идут с ним на конфликт или давят, пытаюсь заставить согласиться с ними или подчиниться им;
- способен соглашаться, не испытывая при этом чувства, что предает самого себя, или способен не согласиться, не испытывая при этом ужаса от возможного разрыва отношений;
- умеет сохранять отношения с людьми даже в том случае, если не согласен с ними;
- присущи сострадание, альтруизм, самодисциплина, оптимизм, гибкость, юмор, способность решать проблемы и справляться со стрессом [6].

Интересен тот факт, что тестирование крупных бизнесменов, топ-менеджеров и эффективных политиков показало, что их эмоциональный интеллект очень высок. Канадский психолог Бар-Он [цит. по 9] выделил пять сфер компетентности, которые можно отождествить с пятью компонентами эмоционального интеллекта, каждый из которых включает в себя несколько субкомпонентов:

1. Познание себя: осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость.
2. Навыки межличностного общения: эмпатия, хорошие 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: радость, оптимизм.

Отсюда вытекает практическая польза от обладания развитым эмоциональным интеллектом: принимать решения, учитывая последствия их действий на окружающих; разрешать случившиеся конфликтные ситуации оптимальным образом; управлять своим эмоциональным состоянием; налаживать полезные контакты с людьми; повышать мотивацию сотрудников, снижать уровень офисного

стресса; преодолевать различного рода аддикции, начиная с любовной и кончая шопинг- и интернет-зависимостью [9].

Каждый человек действует под влиянием импульсов. В умении управлять ими и кроется залог успеха. Недаром теперь в среде американских топ-менеджеров шутят: “Принимают на службу на основе IQ, но карьера делается благодаря EQ”. Для высокого уровня EQ основой является способность распознавать свои и чужие чувства, сохранять спокойствие и оптимизм в трудных обстоятельствах. Интересно, что по способности сохранять выдержанность можно даже предсказать будущее 4-летних малышей! Для этого нужно просто понаблюдать, как они реагируют на коробку с шоколадными конфетами. Исследователь по одному приглашает в комнату детей и говорит ребенку, что он может съесть 1 конфету сразу же, но ему нужно отлучиться на некоторое время, и если ребенок подождет его возвращения – то получит 2 конфеты. И уходит. Одни дети тут же съедают несколько конфет, другие сдаются только через несколько минут. В меньшинстве оказываются дети, которые ждут во чтобы то ни стало возвращения взрослого. Они стараются не смотреть на конфеты, закрывают глаза, опускают голову, поют себе под нос песенки... Когда исследователь возвращается, то вручает стойким детям их честно заработанные 2 конфеты.

Далее дети из последней категории растут более уживчивыми, изобретательными, смелыми, надежными, уверенными в себе. А те, которые сдаются сразу, становятся более одинокими, легко ранимыми, упрямыми, нерешительными. Таким образом, способность воздержаться от немедленного вознаграждения является основополагающим талантом, триумфом над импульсивными решениями. Другими словами, это и есть высокий эмоциональный интеллект, измеряемый тестами на EQ, и который невозможно распознать тестированием на коэффициент интеллекта – IQ [6].

Говард Гарднер [цит. по 6], профессор Гарвардского университета, считая, что существующий взгляд на интеллект слишком узок, ввел новое понятие – *множественный*, или интегральный, *интеллект*. В это понятие он включил также способности, которые не выявляли стандартные тесты на IQ и EQ. Расширив

понятие интеллекта, Гарднер включил в него пять типов мышления, представляющие собой не отдельные мыслительные способности, а умения, которые можно и нужно постоянно развивать в школе, во время профессионального обучения, на работе:

1. Дисциплинарный тип мышления предполагает, что человек освоил хотя бы одно ремесло или профессию.

2. Синтезирующий тип – способность интегрировать идеи из разных областей знаний в единое целое.

3. Креативный тип – способность придумывать новое.

4. Уважительный тип – умение принимать различные культуры и ладить с людьми вне зависимости от их расовой, национальной и профессиональной принадлежности.

5. Этический тип – нести ответственность за собственные действия.

Эти виды мышления сейчас приобретают решающее значение, поскольку рутинные операции скоро будут выполнять компьютеры и роботы, а контактов между людьми будет все больше. И преуспевать будут именно те, кто успешно разовьет в себе *“множественный интеллект”*. Благодаря *“множественному интеллекту”* можно сделать то, что невозможно сделать, обладая лишь высоким разумным интеллектом или только эмоциональным интеллектом. Человек, обладающий высоким уровнем *множественного интеллекта*, способен рефлексировать. Рефлексия, будучи мыслительным процессом, направленным на понимание себя, не может не включать оценку собственных чувств, мыслей и ценностей. А функция оценки относится к эмоциональной сфере психики, иными словами, эмоции являются структурно-операциональной характеристикой сознания. И в этом смысле необходимо рассмотрение развития целостной функциональной системы психики в единстве всех ее подсистем, каждая из которых выполняет в сложноинтегрированном феномене сознания определенную функцию. Таким образом, развитие эмоций – как части общей функциональной системы психики, неразрывно связано с развитием других психических подсистем (когнитивной, коммуникативной, потребностной, подсистемы восприятия и др.).

Lidia A. Mazhul
Roots and functions of the emotional-sensual sphere.
I. From affect – to emotional intellect

Abstract. The development of emotional-sensual sphere is directed from the affect – towards genuine emotions, via emotional complexes – to feelings. Emotions are specialized concerning fields of their application, they play important role in relation to feelings in the framework of the emotional-sensual sphere. Emotional intellect includes a set of specific abilities, and first of all deep understanding, as well as estimation of emotions and their expression; the concept of ‘multiple intellect’ is described. The development of the emotional-sensual sphere occurs to be tightly connected with the evolution of other psychic subsystems: cognitive, communicative, and receptive.

Keywords: affects, emotions, emotional complexes, feelings, classification, emotional intellect, multiple intellect, information, cognitive processes.

Литература

1. Артамонов Г.Н. Теория умственной сферы. М., ГУУ, 2009.
2. Голицын Г.А. Информация и творчество: на пути к интегральной культуре. М.: Русский мир, 1997.
3. Голицын Г.А., Петров В.М. Информация. Поведение. Язык. Творчество. – М.: Изд-во ЛКИ, 2007.
4. Горбатков А.А. Уровень субъектного развития как фактор связи между позитивными и негативными эмоциями // Мир психологии, 2008, № 4. С. 23-34.
5. Изард К. Психология эмоций. СПб., 1999.
6. Кузина С.В. Ген мозга. М.: АСТ, 2014.
7. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. М., 1971.
8. Никольская А.В. Развитие эмоциональной сферы в филогенезе психики // Мир психологии, 2010, № 4. С. 266-275.
9. Петрушин В.И. О развитии эмоционального интеллекта в процессе музыкальных занятий, в печати.
10. Симонов П.В. Что такое эмоция? – М.: Наука, 1966.
11. Соколов Б.А. Рационально об иррациональном // Атлас временных вариаций природных, антропогенных и социальных процессов. Т. 3. М., 2002. С. 157-160.

12. Тайманов Р.Е., Сапожникова К.В. Нелинейный анализ как метод исследования эмоций, содержащихся в биолингвистических сигналах (от шелканья крабов до вокализации младенца) // Количественные методы в искусствоведении. Сборник материалов Международной научной конференции, посвященной памяти Г.А.Голицына. 20-22 сентября 2012 г. / Ред. В.М.Петров, А.В.Харуто, Н.Н.Корытин. Екатеринбург: Артефакт, 2013. С. 20-26.

13. Brown S., & Dissanayake E. The arts are more than aesthetics: Neuroaesthetics as narrow aesthetics // M.Skov & O.Vartanian (Eds.), *Neuroaesthetics*. – Amityville, NY: Baywood Publishing Co., 2009. Pp. 43-57.

14. Brown S., & Volgsten U. Is Mozart's music good? // S.Brown & U.Volgsten (Eds.), *Music and manipulation: On the social uses and social control of music*. – New York: Berghahn, 2006. Pp. 365-369.

15. Clore G.L. & Ortony A. Cognition in emotion: Always, sometimes, or never? // L.Nadel, R.Lane, & G.L.Ahern (Eds.), *Cognitive neuroscience of emotion*. – New York: Oxford University Press, 2000. Pp. 24-61.

16. Mottola P. Percorso emozionale 1/9 vicino lontano // P.Ferraris (Ed.), *Psicologia e arte dell'evento (storia eventualista 1977-2003)*. – Roma: Gangemi Editore, 2004. Pp. 225-226.



