

Эмоциональный интеллект: к проблеме структуры

Расторгуева Елена Николаевна

Канд. психол. наук, доц. каф. социологии и политологии
ORCID: 0000-0001-5593-4984, e-mail: elnigor@mail.ru

Пермский национальный исследовательский политехнический университет, г. Пермь, Россия

Аннотация

Вопросы саморегуляции остро актуальны, при этом сегодня недостаточно изучена роль эмоциональной чувствительности и способности человека переживать при управлении эмоциями и чувствами, в частности, в связи с моделями эмоционального интеллекта (далее – ЭИ). Уточняется содержание понятия эмоциональной сензитивности (чувствительности, далее – ЭС) как структурного элемента ЭИ в плане его сопоставления с понятием «переживание»: ЭС как способность чувствовать и ощущать эмоции и чувства присутствует как в процессе довербального переживания (по Ю. Джендлину) в начале эмоционального процесса, так и в процессе целостного переживания личности (по Ф.Е. Василюку) при дальнейшем глубоком проживании чувств и эмоций. Показано присутствие ЭС в противоположных по своей направленности процессах – глубокое переживание чувств и эмоций, дистанцирование от них, а также в переходе от одного к другому. Рассматриваются накопленные в науке экспериментальные данные о них, раскрываются их особенности и связь между ними в теоретическом и практическом аспектах. Расширенная концепция ЭИ может стать основой для интеграции различных направлений психотерапии и консультирования и для организации более целостной – в плане рационального и эмоционального – практической психологической работы. В дополнение к известной глобальной драме ЭИ по осознанию эмоций и чувств сформулирована новая ее грань, обобщенно раскрывающая объективные трудности переживания эмоций и чувств. Перспективной исследования является дальнейшая эмпирическая проверка расширенной структуры ЭИ.

Ключевые слова

Эмоциональный интеллект, эмоциональная сензитивность (чувствительность), эмоции, эмоциональность, чувства, переживание эмоций и чувств, когнитивный процесс, психотерапия, саморегуляция, управление эмоциями и чувствами, психологическая травма, глобальная драма эмоционального интеллекта

Для цитирования: Расторгуева Е.Н. Эмоциональный интеллект: к проблеме структуры // Вестник университета. 2025. № 9. С. 279–288.



Emotional intelligence: towards the problem of structure

Elena N. Rastorgueva

Cand. Sci. (Econ.), Assoc. Prof. at the Social and Political Science Department
ORCID: 0000-0001-5593-4984, e-mail: elnigor@mail.ru

Perm National Research Polytechnic University, Perm, Russia

Abstract

Issues of self-regulation are acutely relevant, and today the role of emotional sensitivity and a person's ability to experience in managing emotions and feelings, including in connection with models of emotional intelligence (hereinafter referred to as EI), has not been sufficiently studied. The article clarifies the content of the concept of emotional sensitivity (hereinafter referred to as ES) as a structural element of EI in terms of its comparison with the concept of experiencing: ES as the ability to feel and feel emotions and feelings is present both in the process of preverbal experience (according to Yu. Jendlin) at the beginning of the emotional process, and in the process of a holistic experience of personality (according to F.E. Vasilyuk) with further deep living of feelings and emotions. It shows the presence of ES in opposite processes – deep living of feelings and emotions, distancing from feelings and emotions as well as in the transition from one process to another. The experimental data accumulated in science on these processes are considered, their features and the relationship between them in theoretical and practical aspects are revealed. The expanded concept of EI can become the basis for the integration of various areas of psychotherapy and counseling and for the organization of more holistic – in terms of rational and emotional – practical psychological work. In addition to the well-known global drama of EI on the awareness of emotions and feelings, a new facet of it has been formulated, generically revealing the objective difficulties of experiencing emotions and feelings. The prospect of the study is further empirical verification of the extended EI structure.

Keywords

Emotional intelligence, emotional sensitivity, emotions, emotionality, feelings, experiencing emotions and feelings, cognitive process, psychotherapy, self-regulation, emotion and feelings management, psychological trauma, global drama of emotional intelligence

For citation: Rastorgueva E.N. (2025) Emotional intelligence: towards the problem of structure. *Vestnik universiteta*, no. 9, pp. 279–288.



ВВЕДЕНИЕ

Современный кризис цивилизации, актуальные войны и опасность мировой катастрофы в психологии все чаще связывают с проблемами саморегуляции человечества и личности. На Саммите психологов 2024 г. выход из кризиса видят в умном регулировании эмоций и импульсов личности¹. Данные тенденции увеличивают актуальность исследования всех вопросов эмоционального интеллекта (далее – ЭИ), которые во многом остаются активно обсуждаемыми, однако дискуссионными. Понимание ЭИ как умной саморегуляции эмоций и чувств давно устоялось в психологии, с этим согласны большинство специалистов. Актуальность статьи состоит в необходимости обсуждения и уточнения его структуры: элементов и связи между ними. Требуется соотнести академические исследования ЭИ и накопленные практические знания по работе с эмоциями, чувствами человека в области различных направлений психотерапии. Для увеличения эффективности психологической помощи, актуальной сегодня для многих людей, важными являются сопоставление и взаимное обогащение теории и практики в психологии, разрешение возможных противоречий.

Актуально теоретическое и экспериментальное изучение связи между такими структурными элементами ЭИ, как управление своими эмоциями, чувствами и способность их полно испытывать и переживать. На сегодняшний день этот вопрос оказывается, с одной стороны, проблемным в психологии, а с другой – особенно важным в современных условиях. Данные структурные элементы ЭИ противопоставляются. Так, высказано мнение, что сегодня «нет проблемы чувствительности к собственным импульсам... потребностям и эмоциям», а современной психологической проблемой является проблема «зависимостей» как «слом саморегуляции»². При этом хорошо известно, что в психологических программах по лечению зависимостей огромное (часто центральное) внимание уделяется восстановлению чувствительности к своим эмоциям и чувствам [1], поэтому проблема чувствительности к своим истинным эмоциям и импульсам сегодня остается, она углубляется и маскируется в зависимостях; успешная долговременная саморегуляция невозможна без чувствительности. Современный человек, скорее, не выдерживает собственной чувствительности и нередко теряет или снижает ее. Имеется и противоположное категоричное мнение, согласно которому саморегуляция и переживание также противопоставляются: «не управлять чувствами, а переживать их... ЭИ – это не способ контроля над эмоциями... эмоциями управляют только эмоции!» [2, с. 86].

Принимая во внимание целостность человека, возможно рассматривать проблему умного регулирования себя, своих эмоций и чувств не как исключительно когнитивный или эмоциональный процесс, а как единство эмоционального и рационального, что изначально исследователи стремились учесть в понятии ЭИ, но до сих пор это не было реализовано в психологии. Стратегии и способы быстрого механического самоконтроля как попытка избавиться или уклониться от нежелательных чувств становятся опасными, если человек злоупотребляет ими. Игнорирование или вытеснение своих эмоций и чувств в бессознательное, любые методы «тушения пожара» чувств [3] исключительно важны, дают временное облегчение и срочное решение проблемы саморегуляции, но в долгосрочной перспективе человек может оказаться беспомощным в управлении собой. Вытесненные эмоции и чувства управляют человеком помимо его воли, неизвестно, в какой момент это может происходить, в контакте с какими людьми и в каких ситуациях. Эффективная саморегуляция без известных негативных последствий, управление своими эмоциями и чувствами не сводимы к умению быстро справляться и избавляться от них; переживание эмоций и чувств, умение быть с ними имеют отдельную ценность, а управление чувствами включает их переживание.

Актуальным оказывается использование знаний об ЭИ в каждом направлении психологического консультирования и психотерапии как интегрирующего начала для разрешения кризиса в современной психологии и преодоления односторонности, противоречивости при встрече клиентов с различными психологическими направлениями и нецелостной психотерапевтической работы с человеком в плане единства его когнитивных и эмоциональных аспектов [4]. Наконец, актуальность темы статьи связана с острой дискуссионностью всех вопросов ЭИ. Проблема ЭИ сегодня далека от своего решения. Содержание

¹ Леонтьев Д.А. Саморегуляция, цивилизация и дифференциальная антропология. 18-й Санкт-Петербургский Саммит психологов. [Видеозапись] 2024; 03:27. Режим доступа: <https://rutube.ru/video/3218dfea78e4d14e48de71189b5820da/?t=12421&tr=plwd> (дата обращения: 05.06.2025).

² Там же.

понятия, его связь с другими психическими структурами продолжают уточняться в науке; значительные расхождения разных авторов в понимании структуры ЭИ только увеличиваются; мало изучены внутренние структурные связи между различными элементами ЭИ и их связь с личностными свойствами, при этом растет количество экспериментальных исследований и данных о значительном влиянии ЭИ (при различной его трактовке) на отдельные сферы жизни человека. Спорным остается вопрос о возможности развития ЭИ (ответ зависит от подхода к его определению). Программы его развития постоянно критикуются в отсутствии убедительной теоретической и методологической основы.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Ранее было показано и обосновано на основе анализа и обобщения накопленных идей в области психотерапии и данных современных экспериментальных психотерапевтических исследований, что для психологического здоровья одинаково важны две установки: чувствовать, быть со своим чувством, проживать его и отпускать свое нежелательное чувство [5]. Только при формировании и понимании этих двух противоположных установок и способностей у клиентов психологическая работа является целостной. Чувство проживается с помощью внутреннего наблюдения за ним, а для навыка быть со своими чувствами требуются длительные тренировки. Их свободное течение со временем ускоряется, перестает пугать человека. Возможности человека не возвращаться к своим чувствам потом, а чувствовать, ощущать их прямо здесь и сейчас, в непосредственном контакте с другими людьми, расширяются именно постепенно. Освобождается энергия и для осмысления своего чувства, и для выбора наиболее адекватного способа его размещения в контакте [5]. Установки и навыки проживать и отпускать собственные эмоции и чувства очевидным образом важны не только в процессе получения психологической помощи, но и в повседневной жизни человека. Экспериментальные результаты изучения процессов протекания и изменения эмоций, чувств и поведения человека, эффективных в плане помощи ему в психотерапии, могут обосновывать важность теоретического рассмотрения и включения новых составляющих в общенаучные модели ЭИ. Имеющиеся в науке модели ЭИ либо вообще не имеют экспериментального подтверждения, либо элементы структуры ЭИ изначально предлагались умозрительно как важные для успешной практической жизни человека, то есть их выбор обосновывался теоретически, а затем проверялся экспериментально. Здесь предлагается учесть уже эмпирически доказанные важные элементы эмоциональной жизни человека для ее регуляции, раскрыть их теоретическую значимость в связи с ЭИ и затем проверить в специальных экспериментальных исследованиях структуры ЭИ. Последнее является перспективой данной статьи.

Целью статьи является уточнение понятия ЭС как структурного элемента ЭИ, а именно уточнение взаимосвязи ЭС с такими противоположными процессами, как переживание эмоций и чувств, а также дистанцирование от них. Методы – анализ и синтез (сопоставление, обобщение и систематизация) накопленных теоретических представлений об ЭИ, ЭС, переживании и дистанцировании и имеющихся экспериментальных данных, эффективных методов современной психотерапии по работе с эмоциями и чувствами человека.

МОДЕЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Подходы к рассмотрению структуры (моделей) ЭИ в психологии еще более разнообразны, чем подходы к его определению. Авторы предлагают сильно отличающиеся элементы ЭИ, в том числе трудно сопоставимые. Известны модели способностей и смешанные модели ЭИ. Одни авторы соединяют модели ЭИ и эмоциональной компетентности, а другие разделяют. Они классифицируются по двум основаниям в зависимости от места ЭИ в структуре личности: вид интеллекта или когнитивно-личностное образование (модели способностей и смешанные модели); вид интеллекта или черта личности. Сравнительный анализ большинства существующих моделей ЭИ и попытка решения указанных проблем привели в современной психологии к созданию интегративной структурной модели ЭИ [6], которая представляется очень перспективной. Интегративная структура и определение ЭИ по И.Н. Андреевой реализует системный подход в традициях отечественной психологии к его рассмотрению, позволяет учесть вклад многих авторов в изучении данного феномена и с этой точки зрения может считаться наиболее научно обоснованной. Данная иерархическая структура ЭИ включает интеллект индивида, интеллект субъекта деятельности и интеллект

личности. ЭИ индивида представляет собой природные возможности когнитивных процессов человека, обеспечивающих обработку эмоциональной информации, и включает задатки эмоциональных способностей (свойства темперамента (по В.М. Русалову). ЭИ субъекта деятельности – это синтез эмоциональных способностей и компетенций, который формируется в процессе обучения и деятельности. Интеллект личности – ЭИ субъекта деятельности, опосредованный адаптивными личностными характеристиками [6].

Подавляющее большинство существующих моделей ЭИ разных авторов (как и его определения) начинаются с такого элемента, как осознание (распознавание, определение, понимание, узнавание, различение и т.п.) эмоций и чувств [5]. Важно, что у многих исследователей эмпатия как способность чувствовать переживания других людей входит в структуру ЭИ, а элемент, помогающий чувствовать собственные переживания, почти всегда в ней отсутствует. Отсутствует он и в иерархической структуре ЭИ по И.Н. Андреевой.

РАСШИРЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

В предыдущей публикации была обоснована необходимость выделения ЭС в понятии ЭИ в качестве его самостоятельной составляющей на основе анализа и синтеза накопленных в науке современных экспериментальных фактов о нейрофизиологических основах ЭИ, психотравмы и ее лечения [5]. Внешне успешная саморегуляция не всегда свидетельствует о высоком ЭИ в целом, так как ЭС может быть нарушена или снижена на уровне активности мозга. Для перехода бессознательных и предсознательных ощущений, эмоций и чувств в осознанные человеку важно оставаться в контакте с ними: продолжать достаточное время направлять свое внимание на них, не стараясь избавиться или отключиться от них; не переключаться только на мысли; усиливать неясные эмоции и чувства. В побеждавшем ранее когнитивистском подходе к определению ЭИ отсутствовал элемент чувствования и глубокого проживания эмоциональных состояний. В новом определении ЭИ дефиниция И.Н. Андреевой была расширена в начале и в конце в плане включения самостоятельной эмоциональной составляющей – ЭС (умение чувствовать и ощущать, а также глубоко переживать чувства): интегральный ЭИ – эмоционально-когнитивно-личностное образование, а именно совокупность способностей чувствовать и ощущать эмоции, чувства, состояния (ЭС) и умственных способностей к их пониманию, управлению ими, а также компетенций, связанных с глубоким переживанием чувств (ЭС), обработкой и преобразованием эмоциональной информации [5; 6].

Предложенное уточнение определения ЭИ требует дальнейшего экспериментального изучения структуры ЭИ в рамках междисциплинарных исследований (нейрофизиологии, психологии, нейропсихологии, психотерапии) с учетом новой составляющей – ЭС. Существующие аппаратные методики (например, метод биологической обратной связи, эффективность которого доказана при лечении психотравм, посттравматического стрессового расстройства [7]) являются междисциплинарными, психонейрофизиологическими по своей направленности; представляется, что в перспективе необходимо их подключение к экспериментальным исследованиям ЭИ. При этом важно подчеркнуть, что как расширенное определение ЭИ, так и новый элемент его структуры (ЭС) не противоречат любым уже существующим определениям и моделям ЭИ, наоборот, они совместимы с каждым из них, так как осознание эмоций и чувств, их понимание строятся на основе ЭС и без нее невозможны. С учетом того, что работа эмоций и чувств всегда сопровождается психофизиологическими процессами, ЭС следует отнести, с одной стороны, к уровню индивида в модели ЭИ И.Н. Андреевой как задатки эмоциональных способностей, не сводимые к темпераменту, как природные возможности именно эмоциональных процессов, а с другой стороны, к уровню личности, когда ЭС уже осознается человеком, что было представлено в методике САТ (англ. self-actualisation test – самоактуализационный тест) в показателе «Сензитивность к себе» [7; 8].

Итак, ранее ЭС предложили рассматривать, с одной стороны, как способность направлять внимание на свои эмоции и чувства, быть с ними, полно испытывать собственные переживания именно как иррациональные чувства, ощущать, погружаться в них, а с другой стороны, глубоко проживать их в безопасных условиях, без сужения, подавления и дистанцирования, не бояться этого, не снижать их интенсивности, при необходимости дистанцироваться от них, снова возвращаться к своим переживаниям. Рассмотрим это далее подробнее.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ КАК ДОВЕРБАЛЬНАЯ СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА И КАК ПРОЦЕСС ГЛУБОКОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ

Способность человека чувствовать и ощущать эмоции (ЭС) проявляется как часть потока эмоций и мыслей, предшествующего их осознанию. Многие авторы (З. Фрейд, Дж.Д. Майер, Д. Гоулман [9], Б. Колк [7] и др.) способность человека «парить» над собственными мыслями, чувствами и эмоциями называют осознанностью [9]. Например, методу лечения психотравм дается название «самоосознанность», а в его описании встречается фраза «не только осознавать», противоречащая названию [7], поэтому предложенное наименование нельзя считать удовлетворительным. Таким образом, ЭС как довербальная способность человека не сводится к осознанности, предшествует ей и представлена в начале предложенного выше широкого определения ЭИ. Здесь ЭС как способность человека обеспечивает процесс переживания по Ю. Джендлину: он имеет довербальный и процессуальный характер, ощущается в теле, имеет неявный смысл, является холистичным в плане целостности когнитивного, эмоционального и физического опыта, выступает ключом к глубоким изменениям и саморегуляции [10].

В конце предложенного и рассматриваемого определения ЭИ второй раз встречается ЭС, потому что она также требуется для глубокого переживания эмоций и чувств. Здесь ЭС полностью соотносится с понятием «переживание» по Ф.Е. Василюку: оно предметно, активно, имеет незавершенность, начинается с осознания ситуации, включает смыслообразование, целостно в плане единства когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов [11].

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ И РАБОТА ЧУВСТВ В ПСИХОТЕРАПИИ

Рассмотрим современные экспериментальные данные и теоретические научные источники различных направлений психотерапии на предмет анализа в них ЭС в обоих обозначенных выше аспектах: довербального чувствования и глубокого процесса переживания эмоций и чувств человека.

Эффективная, успешная психотерапия предполагает не только улучшение психологического состояния человека, но и улучшение его саморегуляции, способности самостоятельно обходиться с любыми своими переживаниями, управлять собой. На сегодняшний день экспериментальные психотерапевтические исследования показали, что терапевтические изменения происходят путем постепенного усвоения проблемных переживаний в единстве с их когнитивной обработкой [12–15]. При этом прежде всего выявлена роль глубоких эмоциональных переживаний в процессе психотерапии [12; 16–19].

Впервые особое внимание эмоциям и чувствам человека (работе чувств клиента) уделялось в рамках гуманистической психотерапии К. Роджерса. Сегодня особенно подчеркиваются важность, центральная роль эмоционального опыта клиента и его глубокого проживания в психотерапевтическом методе фокусирования, предложенном Ю. Джендлином [10], и в эмоционально-фокусированной терапии (далее – ЭФТ) А. Гринберга, С.М. Джонсона [20] и др., а также в целом в эмпирическом подходе (ЭФТ, ускоренная экспериментальная динамическая психотерапия, процессуально-экспериментальная психотерапия (далее – ПЭТ). Эмоции здесь рассматриваются как главный источник изменений в ходе психотерапии, а не просто как процессы, требующие разрядки или сдерживания, контроля с помощью разума. Важно, что во многих психотерапевтических моделях, в которых раньше эмоции отодвигали на последний план, им теперь отводится больше места в ходе лечения. Например, так называемая третья волна когнитивно-поведенческой психотерапии (далее – КПТ) включает принятие эмоций, хотя о глубоком проживании чувств здесь не идет речи, более пристальное внимание уделяется сильным эмоциям в современной поведенческой, психодинамической и межличностной психотерапии, но всегда менее важное, чем в эмпирическом подходе, – при сохранении фокуса либо на мыслях и поведении, либо на сдерживании эмоций с помощью техник самоуспокоения или использования для более глубокого понимания причин поведения как способов справляться с чувствами (переоценка, принятие, подавление), а не проживать их. При этом существуют экспериментальные доказательства в изучении, например, депрессии, что совместная работа специалиста и клиента над эмоциями способствовала положительному результату психотерапии, в отличие от более директивного подхода с позиции наставника и эксперта [21].

9 исследований ЭФТ показали, что успех психотерапии определяют эмоциональная глубина и более открытое и отзывчивое взаимодействие. Метаанализ 10 исследований (КПТ, межличностной психотерапии, ПЭТ) показал, что во всех трех моделях положительный исход терапии прямо пропорционален

уровню переживаний и выше в ПЭТ [21]. «Чем глубже переживания, тем лучше результат психотерапии, способность к обработке эмоций на ранних стадиях (возможно, врожденная) не показала такого влияния на результат терапии, как постепенное углубление эмоций» [21, с. 111]. Этот последний факт особенно важен в контексте данной статьи о включении ЭС в процессе глубокого переживания чувств человека в структуру ЭИ.

В рамках ЭФТ (в теории и практике направления) процессу переживания эмоций и чувств, с одной стороны, уделяется наибольшее внимание по сравнению со всеми другими направлениями психотерапии, а с другой стороны, именно метод ЭФТ признан сегодня наиболее эффективным, является единственным терапевтическим подходом, соответствующим критериям высшей категории по новым требованиям Американской психологической ассоциации, согласно результатам 21 исследования и четырех метаанализов, доказывающих высокую эффективность (70–73 %) данного метода при индивидуальной и парной работе (улучшения у 90 % пар), при этом доказана устойчивость положительных изменений во времени в случае применения ЭФТ [21].

В рамках КПТ открыт и описан метод дистанцирования, противоположный процессу проживания эмоций и чувств и показавший свою высокую эффективность в экспериментах при работе с чувствами клиентов. В определении и описаниях метода дистанцирования в публикациях не сказано о его связи с ЭС и переживанием чувств [22]. Присутствие переживания эмоций и чувств не было рассмотрено автором и учтено в выводах о методе дистанцирования, однако при внимательном прочтении становится очевидно присутствие переживания при проведении эксперимента (участники первоначально погружались в чувство), а также в предлагаемых инструментах работы с внутренним голосом и в описании собственного опыта такой работы автора на первом этапе (перед дистанцированием). Таким образом, для возможности успешного дистанцирования предварительно необходимо проявление ЭС. Действительно, чтобы дистанцироваться от какого-либо чувства, важно первоначально ощутить его, иначе неясно, от чего именно дистанцироваться, и нет факта дистанцирования. Вероятно, данный процесс – снижение ЭС, но при этом ЭС присутствует в нем, иначе он был бы идентичен процессу вытеснения чувств и эмоций.

Рассмотрим некоторые другие направления психотерапии на предмет описания в них переживания эмоций и чувств. В терапии принятия и ответственности выделяют важные тонкости процесса проживания чувств: признание различных чувств, глубокое их принятие, прекращение борьбы с ними, предлагается не ставить цель даже уменьшения силы неприятных и болезненных переживаний, подчеркивается необходимость научиться быть с ними, не пытаясь их контролировать [23]. В эмоционально-образной терапии по Н. Линде имеет место процесс погружения в чувства клиента через прислушивание к своим телесным ощущениям, через представление им образа своего чувства и этого ощущения [24]. В экзистенциальной психотерапии Дж. Бьюдженталя постепенное углубление в чувства клиента (через разные методы работы) ясно обозначается автором и является основным направлением работы и путем проникновения в субъективное клиента, на уровне которого последний может лучше понять себя и расширить свои границы для изменения собственной жизни и продвижения в саморазвитии [25]. И. Ялом в своей теории экзистенциальной психотерапии высказывается о значимости переживания: основная проблема терапии всегда состоит в том, как перейти от интеллектуального признания истины о себе к ее эмоциональному переживанию, только когда в терапию вовлекаются глубокие чувства, она становится по-настоящему мощным двигателем изменений [21]. Э. Фромм описывает два схожих метода самоанализа – медитацию и концентрацию. В случае концентрации проживание оказывается глубже, более активными становятся вовлечение и погружение в чувства и ощущения, не заменяемые размышлениями [26].

В связи с ЭИ в литературе редко упоминается процесс переживания эмоций и чувств. Для развития ЭИ, с точки зрения Л. Кроля, важна тренировка разнонаправленного внимания – внутрь и вовне, погружение в чувства затрагивает внимание внутрь [2]. Большинство специалистов по ЭИ, как анализировалось выше, рассматривают структуру ЭИ, начиная с элемента осознания эмоций и чувств. С. Шабанов и А. Алешина сформулировали глобальную драму ЭИ – трудность этого осознания. Она заключается в том, что для осознания эмоций низкой интенсивности человеку не хватает слов (в разных языках), для осознания очень сильных эмоций – мозга (отключается активность отделов мозга, отвечающих за регуляцию эмоций), а для осознания эмоций средней интенсивности – навыка

и привычки быть внимательным к своим переживаниям [3]. О процессе переживания эмоций и чувств в существующих моделях ЭИ отсутствует какая-либо информация, но, как показал проделанный выше анализ психотерапевтической литературы и данных экспериментальных исследований, в долгосрочном, эффективном управлении своими эмоциями и чувствами присутствует процесс их переживания и выделяются его трудности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выделим ключевые выводы.

1. Необходимость самостоятельного выделения и изучения ЭС в структуре ЭИ обосновывается фактом возможного нарушения ЭС у человека в психотравмирующих ситуациях (ситуативно или длительно), а также фактами, установленными в современных экспериментальных психотерапевтических исследованиях о присутствии глубокого переживания эмоций и чувств в процессе успешной психотерапии. ЭС как способность человека чувствовать и переживать эмоции и чувства присутствует на разных этапах эмоционального процесса – в процессе довербального переживания по Ю. Джендлину и в процессе глубокого переживания личности по Ф.Е. Василюку. Для управления чувствами других людей требуется способность к сопереживанию (эмпатия входит в структуру ЭИ у большинства авторов), а для управления собственными чувствами необходима способность переживать свои эмоции и чувства (ЭС). В научных экспериментальных исследованиях перспективой является дальнейшая эмпирическая проверка структуры ЭИ с учетом включения ЭС в ее состав и использования аппаратных методов для ее измерения.

2. Внешние проявления низкой ЭС наименее заметны как самому человеку, так и другим людям – человек субъективно ощущает отсутствие чувств и эмоций, выглядит внешне спокойным, управляющим собой, но при этом нельзя считать, что у него высокий ЭИ, а последствия снижения ЭС непредсказуемы и могут быть социально опасны (для самого человека и других людей). Учитывая неопределенность и множественность психотравмирующих ситуаций в жизни каждого человека (в современной жизни в особенности), важность рассмотрения ЭС увеличивается.

3. Выделение ЭС в структуре ЭИ в общенаучных моделях может ускорить разрешение психологических проблем, увеличить эффективность психологической практики, помочь избежать неудовлетворенности и разочарования клиентов от психологических форм работы. В рамках психотерапии и в повседневной жизни работа человека со своими чувствами, эмоциями и состояниями является более целостной и глубокой, если учитывать ЭС как основу и самостоятельный элемент ЭИ. Важность и сложность данного элемента состоит в том, что если ЭС нарушена, это не всегда доступно для самонаблюдения, а дальнейшее развитие ЭИ становится невозможным.

4. Обобщение экспериментальных данных психотерапевтических исследований и теоретических основ различных направлений психотерапии показывает новую глобальную драму ЭИ, касающуюся трудностей переживания эмоций и чувств (в дополнение к известной глобальной драме осознания эмоций и чувств [3]): в переживании эмоций и чувств у человека может отсутствовать доступ к последним (ЭС заблокирована на уровне мозга), или умение/желание глубоко их переживать, а также дистанцироваться от них при необходимости, или навык чередования процессов переживания и дистанцирования, умение быстро переходить от одного к другому. Без преодоления данных трудностей невозможна успешная долговременная саморегуляция психологического состояния человека.

Список литературы

1. Билл У. Анонимные алкоголики. Пер. с англ. М.: Фонд «Единство»; 2018.
2. Кроль А. Эмоциональный интеллект лидера. М.: Альпина Паблишер; 2023.
3. Шабанов С., Алешина А. Эмоциональный интеллект. Российская практика. М.: Манн, Иванов и Фербер; 2021. 432 с.
4. Расторгуева Е.Н. Единство когнитивных и эмоциональных аспектов в современной психотерапии. Вестник университета. 2023;2:204–211. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2023-2-204-211>
5. Расторгуева Е.Н. Эмоциональный интеллект: к проблеме определения понятия. Вестник университета. 2024;1:230–239. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2024-1-230-2391>
6. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие. Новополюк: Полоцкий государственный университет; 2020. 356 с.

7. Калк Б. Тело помнит все. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть. Пер. с англ. И. Чорного. М.: Бомбора; 2023.
8. Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В. Самоактуализационный тест. М.: Российское педагогическое агентство; 1995. 43 с.
9. Голлман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер; 2022.
10. Дженилин Ю. Фокусирование. Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. СПб.: Корвет; 2018. 400 с.
11. Василюк Ф.Е. Психология переживания. СПб.: Питер; 2024. 435 с.
12. Koivisto M., Melartin T., Lindeman S. "If you don't have a word for something, you may doubt whether it's even real" – how individuals with borderline personality disorder experience change. *Psychotherapy Research*. 2021;8(31):1036–1050. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1883763>
13. Basto I., Stiles W.B., Pinheiro P., Mendes I., Rijo D., Salgado J. Fluctuation in the assimilation of problematic experiences: a comparison of two contrasting cases of emotion focused therapy. *Psychotherapy Research*. 2021;8(31):1051–1066. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.189223114>
14. Duarte J., Fischersworring M., Martínez C., Tomicic A. "I couldn't change the past; the answer wasn't there": a case study on the subjective construction of psychotherapeutic change of a patient with a borderline personality disorder diagnosis and her therapist. *Psychotherapy Research*. 2019;4(29):445–462. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1359426>
15. Чампи А. Чувства, аффекты, аффектология. Их место в нашем понимании мира и человека. Экзистенциальный анализ. 2012;4:217–240.
16. Тумч А. Эмоции в психотерапевтическом процессе переработки: активировать или управлять? Экзистенциальный анализ. 2012;4:117–136.
17. Pinheiro P., Gonçalves M.M., Nogueira D., Pereira R., Basto I., Alves D. et al. Emotional processing during the therapy for complicated grief. *Psychotherapy Research*. 2021. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1985183>
18. Fisher H., Atzil-Slonim D., Bar-Kalifa E., Rafaeli E., Peri T. Growth curves of clients' emotional experience and their association with emotion regulation and symptoms. *Psychotherapy Research*. 2019;4(2):463–478. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1411627>
19. Pascual-Leone A. How clients "change emotion with emotion": a programme of research on emotional processing. *Psychotherapy Research*. 2018;2(28):165–182. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1349350>
20. Джонсон С.М. Практика эмоционально-фокусированной супружеской терапии. Создание связей. М.: Диалектика; 2023. 416 с.
21. Джонсон С.М. Сила привязанности. Эмоционально-фокусированная терапия для создания гармоничных отношений. Пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер; 2024.
22. Кросс П. Внутренний голос. Почему мы говорим с собой и как это на нас влияет. М.: Манн, Иванов и Фербер. 2021. 256 с.
23. Хэррис Р. Когда жизнь сбивает с ног. Преодолеваем боль и справляемся с кризисами с помощью терапии принятия и ответственности. Пер. с англ. Ю. Распутиной. М.: Манн, Иванов и Фербер; 2023. 256 с.
24. Линде Н.Д. Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия. Чувство – образ – анализ – действие. 3^е изд. М.: Генезис; 2023.
25. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. М.: Питер; 2023. 368 с.
26. Фромм Э. Искусство быть: сборник. М.: АСТ; 2020. 224 с.

References

1. Bill W. Alcoholics anonymous. Trans. from Eng. Moscow: Foundation "Edinstvo"; 2018. (In Russian).
2. Krol L. Emotional intelligence of a leader. Moscow: Alpina Publisher; 2023. (In Russian).
3. Shabanov S., Alyoshina A. Emotional intelligence. Russian practice. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber; 2021. 432 p. (In Russian).
4. Rastorgueva E.N. The unity of cognitive and emotional aspects in modern psychotherapy. *Vestnik universiteta*. 2023;2:204–211. (In Russian). <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2023-2-204-211>
5. Rastorgueva E.N. Emotional intelligence: towards the problem of defining the concept. *Vestnik universiteta*. 2024;1:230–239. (In Russian). <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2024-1-230-239>
6. Andreeva I.N. Emotional intelligence and emotional creativity: specifics and interaction. Novopolotsk: Polotsk State University; 2020. 356 p. (In Russian).
7. Kalk B. The body remembers everything. What role does psychological trauma play in a person's life and what techniques help to overcome it. Trans. from Eng. I. Chorny. Moscow: Bombora; 2023. (In Russian).
8. Gozman L.Ya., Kroz M.V., Latinskaya M.V. Self-actualization test. Moscow: Russian Pedagogical Agency; 1995. 43 p. (In Russian).
9. Goleman D. Emotional intelligence. Why it can mean more than IQ. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber; 2022. (In Russian).

10. *Jendlin Yu.* Focusing. A new psychotherapeutic method of dealing with feelings. St. Petersburg: Corvette; 2018. 400 p. (In Russian).
11. *Vasilyuk F.E.* Psychology of experience. St. Petersburg: Piter; 2024. 435 p (In Russian).
12. *Koivisto M., Melartin T., Lindeman S.* “If you don’t have a word for something, you may doubt whether it’s even real” – how individuals with borderline personality disorder experience change. *Psychotherapy Research*. 2021;8(31):1036–1050. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1883763>
13. *Basto I., Stiles W.B., Pinheiro P., Mendes I., Rijo D., Salgado J.* Fluctuation in the assimilation of problematic experiences: a comparison of two contrasting cases of emotion focused therapy. *Psychotherapy Research*. 2021;8(31):1051–1066. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.189223114>
14. *Duarte J., Fischersworring M., Martínez C., Tomicic A.* “I couldn’t change the past; the answer wasn’t there”: a case study on the subjective construction of psychotherapeutic change of a patient with a borderline personality disorder diagnosis and her therapist. *Psychotherapy Research*. 2019;4(29):445–462. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1359426>
15. *Chompi L.* Feelings, affects, affectology. Their place in our understanding of the world and man. *Existential analysis*. 2012;4:217–240. (In Russian).
16. *Tutch L.* Emotions in the psychotherapeutic process of processing: activate or manage? *Existential analysis*. 2012;4:117–136. (In Russian).
17. *Pinheiro P., Gonçalves M.M., Nogueira D., Pereira R., Basto I., Alves D. et al.* Emotional processing during the therapy for complicated grief. *Psychotherapy Research*. 2021. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1985183>
18. *Fisher H., Atzil-Slonim D., Bar-Kalifa E., Rafaeli E., Peri T.* Growth curves of clients’ emotional experience and their association with emotion regulation and symptoms. *Psychotherapy Research*. 2019;4(2):463–478. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1411627>
19. *Pascual-Leone A.* How clients “change emotion with emotion”: a programme of research on emotional processing. *Psychotherapy Research*. 2018;2(28):165–182. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1349350>
20. *Johnson S.M.* The practice of emotionally focused therapy: creating connections. Moscow: Dialectics; 2023. 416 p. (In Russian).
21. *Johnson S.M.* The power of attachment. Emotionally focused therapy for creating harmonious relationships. Trans. from Eng. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber; 2024. (In Russian).
22. *Cross I.* An inner voice. Why we talk to ourselves and how it affects us. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber; 2021. 256 p. (In Russian).
23. *Harris R.* When life knocks you down. Overcoming pain and coping with crises through acceptance and responsibility therapy. Trans. from Eng. Y. Rasputina. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber; 2023. 256 p. (In Russian).
24. *Linde N.D.* Emotional-imaginative (analytically effective) therapy. Feeling – image – analysis – action. 3rd ed. Moscow: Genesis; 2023. (In Russian).
25. *Bujental J.* The art of a psychotherapist. Moscow: Piter; 2023. 368 p. (In Russian).
26. *Fromm E.* The art of being: a collection. Moscow: AST; 2020. 224 p. (In Russian).