

СИТУАТИВНЫЕ АСПЕКТЫ АКТУАЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

С. П. Деревянко

Эмоциональный интеллект (ЭИ) как интегративная способность человека к пониманию эмоций и управлению ими рассматривается учеными в качестве основополагающего фактора успешности жизнедеятельности человека (Cooper, Sawaf, 1997; Goleman, 1995; Weisinger, 1998); как предпосылка психического и физического здоровья (Носенко и др., 2000; Ciarrochi, Dean, Anderson, 2002; Trinidad, Johnson, 2002; Brackett, Mayer, Warner, 2004); как условие эффективной коммуникации и социальной интеракции (Schutte et al., 2001; Андреева, 2003; Власова, 2005). В сущности, усилия исследователей направлены на изучение многоаспектной проблемы: как внутреннее (ЭИ) детерминирует внешнее (эмоциональное поведение) в соответствии с контекстом ситуационных воздействий. Ориентация на фактор ситуации представляется нам необходимой, поскольку реальное поведение человека равнозначно связано как с его личностными особенностями, так и с конкретными ситуационными условиями (Коссов, 2000).

В процессе актуализации ЭИ наиболее значимыми являются следующие аспекты ситуационного воздействия: влияние характеристик ситуации на качество (полноту и объективность) понимания эмоций (Кумскова, 2002), соответствие эмоциональных знаний и навыков контексту ситуации (Робертс и др., 2004), особенности эмоционального реагирования на содержание ситуации (Носенко, Коврига, 2003).

В результате исследований было установлено, что полярность значений ЭИ (высокие и низкие результаты) связана с различиями в эмоциональных реакциях на одну и ту же ситуацию. Преобладание позитивных переживаний, связанных с самыми различными ситуациями жизнедеятельности, зафиксировано у лиц с высокими показателями ЭИ, что объясняется оптимистичностью их жизненных позиций; лиц с низкими показателями ЭИ отличает «застывание» на негативных эмоциональных переживаниях, связанных с прошлыми событиями – отрицательный эмоциональный опыт периодически воспроизводится и влияет на последующую перцепцию новых ситуаций (Носенко,

Коврига, 2003). В исследованиях Е. Власовой (Власова, 2005) выявлено, что школьники с низким уровнем ЭИ переживают более интенсивное недовольство социальным окружением, чем школьники с высоким уровнем ЭИ. Представленные данные объясняются повышенной эмоциональной сенситивностью к переживаниям негативных эмоций у лиц с низким уровнем ЭИ и позитивных – у лиц с высоким уровнем ЭИ (Носенко, Коврига, 2003). Интенсивность и модальность ситуативных переживаний характеризуют один из психологических параметров эмоционального поведения – эмоциональное самочувствие.

Стремление и способность к изменению (управлению) эмоционального самочувствия от дискомфортного к комфортному в эмоционально-трудных ситуациях (Виноградова, 1995) связаны с проблемой эмоционального контроля. Особое значение в данном случае отводится анализу эмоционального опыта и пониманию эмоционально-трудной ситуации вследствие активизации ЭИ (Виноградова, 2004). Эмоциональный контроль проявляется в сознательном управлении эмоциями, чувствами, настроением в соответствии с контекстом жизненной ситуации. В литературе содержатся данные о возможных способах эмоционального контроля: контроль интенсивности проявления эмоций и управление экстенсивной стороной переживания – эмоциогенными ситуациями (Андреева, 2006); самоограничение (нейтрализация и торможение нежелательных эмоций, не соответствующих конкретной ситуации) и самоактивизация (стимулирование эмоциональных состояний, которые являются уместными и необходимыми в определенной ситуации) (см.: Виноградова, 2004).

Поскольку эмоциональный контроль может быть направлен как внутрь – «саморегуляция», так и вовне – «регуляция взаимоотношений» (Юсупова, 2002), дополнительно выделяется интерактивная сторона эмоционального поведения – эмоциональное общение. Актуализация ЭИ в процессе эмоционального общения проявляется в способности к осмыслению своих эмоций по отношению к другим и, соответственно, эмоций других людей по отношению к себе с последующим выбором адекватного варианта реагирования.

Многие данные свидетельствуют о взаимосвязанности ЭИ с характеристиками эмоционального и социального общения. В частности, установлено, что в дошкольном коллективе дети с низким уровнем сформированности эмоциональной сферы чаще всего оцениваются сверстниками как нежелательные партнеры по общению (Носенко и др., 2000).

В результате социометрических исследований была выявлена взаимосвязь между показателями ЭИ и социальным влиянием – лидерство позитивно коррелирует с эмпатией и удовлетворенностью общением (Власова, 2005); лидеры по своим эмоциональным способностям

отличаются повышенной чувствительностью к ситуативному влиянию на других и одновременно высокой чувствительностью к воздействию извне (Гоулман, 2005). В работе Е. Власовой рассматривается понятие «эмоциональная одаренность» (Власова, 2005) – в контексте социальных способностей эмоциональная одаренность проявляется в непринужденности и нестандартности выражения эмоций, но с учетом ситуации и уместностью эмоционального поведения.

Итак, в качестве основных психологических параметров эмоционального поведения выделяются эмоциональное самочувствие, эмоциональный контроль и эмоциональное общение, динамические характеристики которых находятся в зависимости от степени актуализации ЭИ. Понятие «актуализация» определяется как воспроизведение знаний, умений, различных форм поведения, эмоциональных состояний, их переход из латентного (потенциального) состояния в актуальное (Большой психологический словарь..., 2003). Краткий обзор научных представлений, касающихся проблемы ситуативной актуализации ЭИ, позволяет уточнить содержание понятия «актуализация ЭИ», которое можно охарактеризовать как актуальное (востребованное ситуацией) проявление способностей, обеспечивающих организацию эмоционального поведения человека в соответствии с ситуационным воздействием. В то же время непроясненными остаются вопросы, связанные с механизмами и особенностями актуализации ЭИ в различных жизненных ситуациях.

В данном исследовании мы основывались на теоретическом положении об адаптивной и стрессозащитной функциях ЭИ (Носенко, Коврига, 2003), реализация которых в проблемных и критических ситуациях является неизбежной.

В соответствии с ресурсным подходом к преодолению стресса (Бодров, 2006), ЭИ соотносится с группой психологических ресурсов человека, которые отражают когнитивные, эмоциональные и волевые возможности по обеспечению контроля поведения. Под ресурсами в данном случае понимается функциональный (эмоционально-интеллектуальный) потенциал, позволяющий эффективно справляться с эмоциогенными проблемами в критических – стрессовых, фрустрационных, кризисных (Василук, 1984) – жизненных ситуациях. В зависимости от личностных особенностей и направленности ситуационных воздействий ресурсы могут как реализовываться (актуализироваться), так и не реализовываться, оставаясь в потенциальном состоянии. При проведении данного исследования нас интересовали вопросы, связанные с ситуативной избирательностью актуализации одних способностей ЭИ и неактуализации других.

В качестве теоретической основы была выбрана двухкомпонентная модель ЭИ (Люсин, 2006), включающая в себя внутрличностный ЭИ

(ВЭИ) – понимание и управление собственными эмоциями, и межличностный ЭИ (МЭИ) – понимание и управление эмоциями других людей. Данная модель соответствует нашим представлениям о двухсторонней направленности эмоционального поведения: на собственный внутренний мир (связь с ВЭИ; ведущий психологический параметр – эмоциональное самочувствие) и на внутренний мир других людей (связь с МЭИ; ведущий психологический параметр – эмоциональное общение).

Процедура исследования

Цель исследования состояла в изучении ситуативных особенностей актуализации ЭИ в процессе перцептивной организации эмоционально-проблемных (фрустрирующих, стрессовых) ситуаций.

Мы предположили, что совокупность эмоционально-интеллектуальных способностей, входящих в структуру ЭИ, представляет собой «потенциальный ЭИ», лишь некоторая часть которого подлежит оценке и измерению; высокий либо низкий уровни способностей ЭИ обуславливают различную эмоциональную восприимчивость к воздействию эмоциогенных ситуаций (фиксацию на различных аспектах эмоциогенных проблем); реализация способностей ЭИ, востребованных ситуацией, детерминирует «актуальный ЭИ», который проявляется в выборе способов организации эмоционального поведения. Схематическое изображение гипотетической модели актуализации ЭИ представлено на рисунке 1.

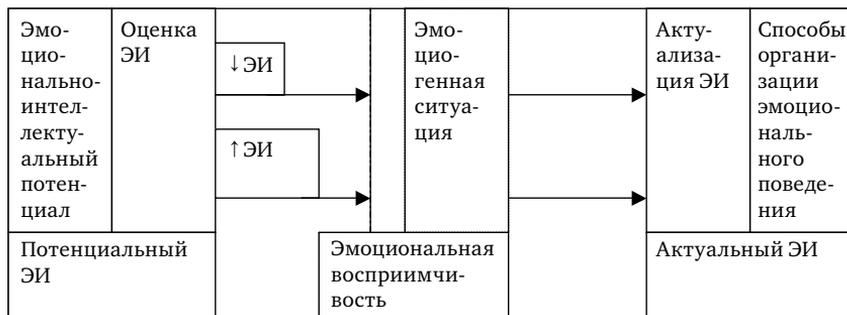


Рис. 1. Гипотетическая модель актуализации ЭИ

В результате была сформулирована следующая исследовательская гипотеза: способности, составляющие структуру ЭИ (потенциальный ЭИ), проявляются в ситуациях, связанных с наличием эмоциогенных проблем, и стимулируют избирательность способов организации эмоционального поведения (актуальный ЭИ).

В понятия «эмоциогенная проблема» и «эмоциогенная ситуация» вкладывался следующий смысл: эмоциогенная проблема – проблема, которая возникает вследствие эмоционального отношения к жизненной ситуации; эмоциогенная ситуация – ситуация, характеризующаяся возникновением эмоциогенных проблем.

Задачи исследования:

- 1) оценить различия в способах реагирования на эмоциогенные проблемы при высоком и низком уровнях выраженности ЭИ;
- 2) рассмотреть механизмы актуализации ЭИ в ситуациях, связанных с возникновением эмоциогенных проблем;
- 3) проанализировать способы организации эмоционального поведения в эмоциогенных (эмоционально-проблемных) ситуациях.

В исследовании было задействовано 330 человек – студентов гуманитарных специальностей в возрасте от 17 до 20 лет, из них 212 (64%) женского и 118 (36%) мужского пола. Большой объем выборки обусловлен дальнейшим отбором испытуемых.

На первом этапе исследования оценивался уровень ЭИ испытуемых с помощью опросника ЭИИ (Люсин, 2006). Данный опросник позволяет измерить ряд способностей, входящих в структуру ВЭИ и МЭИ.

Способности, составляющие структуру ВЭИ: понимание собственных эмоций (ВП), управление собственными эмоциями (ВУ), контроль экспрессии (ВЭ). Способности, составляющие структуру МЭИ: понимание чужих эмоций (МП), управление чужими эмоциями (МУ). Также опросник предполагает измерение общих показателей, связанных с пониманием эмоций (ПЭ) и управлением эмоциями (УЭ).

На основании результатов первого этапа исследования были сформированы две отдельные группы испытуемых. Принцип формирования групп состоял в следующем: в соответствии с нормами, полученными в результате апробации методики ЭИИ на достаточном количестве испытуемых (Люсин, 2006), были отобраны наиболее высокие и наиболее низкие значения показателей ЭИ: МЭИ, ВЭИ, ПЭ и УЭ; если хотя бы один показатель не соответствовал установленным нормам, испытуемый не включался в выделенные группы. В результате были сформированы две контрастные по показателям ЭИ группы: группа 1 – испытуемые с высокими значениями показателей ЭИ (30 человек, из них 14 мужского и 16 женского пола); группа 2 – испытуемые с низкими значениями показателей ЭИ (30 человек, из них 15 мужского и 15 женского пола). Предполагалось, что формирование контрастных по показателям групп позволит выявить наиболее четкие тенденции в дальнейших результатах исследования.

На втором этапе исследования изучались особенности эмоционального поведения испытуемых в процессе перцептивной организации

эмоционально-проблемных (фрустрирующих, стрессовых) ситуаций – использовался взрослый вариант теста рисуночной фрустрации Розенцвейга (Энциклопедия психологических тестов, 1997). Наиболее полно теоретические основания методики раскрыты в работе П. Яньшина (Яньшин, 2004). Выбор данной методики обусловлен представленными в ней типичными жизненными ситуациями фрустрирующего и стрессового воздействия. Также предполагалось, что отсутствие эмоциональной выраженности мимики персонажей будет стимулировать более нецеленаправленные ответы испытуемых, основанные на личном эмоциональном опыте.

Тест предназначен для измерения трех личностных характеристик: интенсивности и характера «эго-защитных» реакций; направления, интенсивности и вероятных источников агрессивности; уровня фрустрационной толерантности и микросоциальной адаптации. В то же время существуют данные о возможности сопоставления типов субъективного реагирования на фрустрацию с переживаемыми эмоциями (см.: Прошанский, 2000; Яньшин, 2004).

Для изучения копинг-поведения применялся опросник Ways of Coping Questionnaire (WOCQ), созданный американскими исследователями Р. Лазарусом и С. Фолкман. В данном исследовании использовался адаптированный вариант методики (Хаирова, 2003). Тест выявляет выбор стратегий поведения в процессе преодоления стрессовой ситуации. Методика состоит из восьми шкал, характеризующих спектр эмоционально-ориентированного копинг-поведения – «Самоконтроль» (СК), «Дистанцирование» (Д), «Позитивная переоценка» (ПП), «Принятие ответственности» (ПО), «Избегание/Уход» (ИУ), и проблемно-ориентированного копинг-поведения – «Конфронтация» (К), «Поиск социальной поддержки» (ПСП), «Построение плана действий» (ППД).

В инструкции к методике испытуемым предлагалось воспроизвести стрессовую ситуацию, связанную с проблемами в межличностных отношениях, и оценить возможные способы ее преодоления в соответствии с разработанной шкалой оценок.

На втором этапе работы исследование проводилось индивидуально, ответы испытуемых уточнялись в ходе беседы.

Основные показатели обработки результатов исследования представлены в таблице 1.

Результаты и обсуждение

Результаты первого этапа исследования отражают ряд особенностей, связанных с гендерными и профессиональными (изучаемая специальность) характеристиками (см.: Деревянко, 2007, 2008).

Результаты второго этапа исследования рассматривались по следующей схеме: сначала выделенные группы испытуемых сравнивались

Таблица 1

Основные показатели обработки результатов исследования

Эмоциональный интеллект (ЭИ)	Эмоциональное поведение					Декларативность реакций	Копинг-поведение
	Типы реагирования	Эмоциональные само-чувствия	Эмоциональный контроль	Эмоциональное общение			
Парциальные показатели: ВП ВУ ВЭ МП МУ	Направленность реакций: Экстрапрессия (Е) Интрапрессия (I) Имагрессия (М)	Эмоциональные реакции: Экстрапедитивные (Е', фрустрированность) (Е', Интрапедитивные (I', самоподкрепление) Импедитивные (М', индифферентность) Экстрапунитивные (ЕI, гнев) Интрапунитивные (I, вина)	Показатель экстрапунитивности реакций в ситуациях «обвинения» (Е2) Показатель экстрапунитивности реакций в ситуациях «препятствия» (Е3)	Показатель интраперзистивности реакций в ситуациях «обвинения» (I1) Показатель интраперзистивности реакций в ситуациях «обвинения» (I2)	Показатель доброжелательности (ID) Показатель враждебности (IV) *	ГСР	Проблемно-ориентированное: КПСП ППД Эмоционально-ориентированное: Д СК ПО ИУ ПП
Интегративные показатели: ВЭИ МЭИ ПЭ УЭ	Типы реакций: «Фикация на препятствии» (OD) «Фикация на самозащите» (ED) «Фикация на удовлетворении проблемы» (NP)	Импультивные (MI, синсходительность) Экстраперзистивные (е, эмоциональная экспансивность) Интраперзистивные (i, инициативность) Имперзистивные (m, терпимость)					
Опросник ЭМИн	Тест рисуночной фрустрации						Опросник WOSC

Примечание: * Фиксировался уровень доброжелательности/враждебности испытуемых по отношению к персонажам в каждой ситуации по оценочной системе: 0 – невыраженность качества; 1 – слабая степень выраженности; 2 – средняя степень выраженности; 3 – сильная степень выраженности.

по основным изучаемым показателям, затем анализировались данные корреляционного и факторного анализа.

Способы реагирования на эмоциогенные проблемы

Рассмотрим вариативность реагирования на эмоциогенные проблемы в выделенных группах: способы эмоционального реагирования на фрустрирующие, стрессовые ситуации (на основании результатов исследования по тесту Розенцвейга) и способы преодоления стрессовых ситуаций (результаты исследования по методике WOCQ).

Способы эмоционального реагирования на фрустрирующие, стрессовые ситуации различаются по направленности, типу и ситуативной обусловленности эмоциональных реакций.

Для группы с высоким уровнем ЭИ характерными являются индифферентные реакции (общая формула реагирования – $M'/i/E$). По направленности реакций преобладает импрессия (формула $M/E/I$), по типу «фиксация на самозащите» (формула $ED/NP/OD$).

Для группы с низким уровнем ЭИ наиболее характерной является фрустрированность (формула $E'/E/i$), реакции направлены преимущественно вовне (формула $E/M/I$), преобладающим является доминантный тип реагирования (формула $OD/ED/NP$).

Таким образом, для испытуемых с высоким уровнем ЭИ более характерны способы эмоционального реагирования, связанные с отрицанием проблем и самозащитными тенденциями, а для испытуемых с низким уровнем ЭИ – способы, связанные с принятием проблем и их акцентированием. Это заключение основано на данных, представленных в таблице 2, в которой представлены средние значения основных показателей эмоционального поведения по каждой из выделенных групп. Табличные данные указывают на существенные различия в способах и адекватности (GCR) реагирования на эмоциогенные проблемы.

Ситуативные особенности эмоционального реагирования проявляются в склонности к проявлению однотипных эмоциональных реакций в ситуациях «обвинения» и «препятствия». Результаты исследования показали отсутствие значимых различий в ситуативном проявлении экстрапунитивных реакций (E_2, E_3) между испытуемыми с высоким и низким ЭИ и наличие достоверных различий в проявлении компенсационных реакций (i_2) между испытуемыми этих групп в ситуациях «препятствия» (см. таблицу 2). Полученные данные свидетельствуют о двух важных моментах: во-первых, независимо от ситуации, испытуемые обеих групп с одинаковой вероятностью могут проявлять обвинительные реакции по отношению к окружающей среде; во-вторых, в зависимости от ситуации ответные реакции испытуемых характеризуются различной степенью инициативности и самостоятельности. Итак, реакции испытуемых с высоким и низким уровнем

Таблица 2

РЕЗУЛЬТАТЫ СРАВНЕНИЯ СРЕДНИХ ЗНАЧЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПО ВЫДЕЛЕННЫМ ГРУППАМ

Показатели	Среднее значение (M) в группе с высоким ЭИ (N = 30)	Среднее значение (M) в группе с низким ЭИ (N = 30)	Критерий достоверности (t)	Уровень значимости (p)
E	33,82	48,32	-3,6	0,001
I	29,82	22,57	1,9	0,05
M	36,95	28,70	2,4	0,05
OD	30,70	39,93	-2,5	0,05
ED	37,00	35,90	0,3	-
NP	32,03	23,92	2,3	0,05
GCR	58,85	39,63	5,5	0,001
E'	2,45	5,72	-4,5	0,001
Г'	0,42	0,40	0,1	-
M'	4,50	3,77	1,0	-
E1	3,62	4,17	-0,9	-
I1	2,60	2,30	0,7	-
M1	2,70	2,17	0,9	-
e	1,85	1,50	0,9	-
i	4,17	2,70	2,3	0,05
m	1,67	1,25	1,0	-
E2	1,72	1,97	-0,8	-
E3	1,80	2,27	-0,9	-
i1	1,67	1,22	1,6	-
i2	2,45	1,47	2,1	0,05
Пд	4,25	1,50	2,9	0,01
Пв	2,75	6,80	-3,2	0,01

ЭИ схожи в ситуациях «обвинения» (что, вероятно, связано с наличием самозащитных тенденций) и различны в ситуациях «препятствия».

По показателям эмоционального общения зафиксированы достоверные различия в проявлениях доброжелательности (Пд) и враждебности (Пв) по отношению к персонажам в каждой из предложенных ситуаций (см. таблицу 2). Выявленные различия согласуются с результатами исследования Э. Носенко и Н. Ковриги – в их работе также содержатся данные относительно доброжелательности испытуемых с высоким уровнем ЭИ как ведущей характеристики отношения к окружающим (Носенко, Коврига, 2003).

Далее рассмотрим основные различия в способах преодоления стрессовых ситуаций между испытуемыми выделенных групп. Анализ информативных данных по копинг-поведению показал результаты,

сходные с данными других ученых. В частности, опубликованные Р. Бар-Оном материалы (Bar-On, 2000) относительно взаимосвязанности ЭИ и избирательности стратегий эмоционально-ориентированного или проблемно-ориентированного характера не вступают в противоречия с данными нашего исследования. В таблице 3 отражены основные тенденции выбора совладающих стратегий испытуемыми с высоким и низким уровнями ЭИ.

Таблица 3

РАНГИ СТРАТЕГИЙ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ГРУПП 1 И 2

	Выбор стратегий копинг-поведения (гр. 1)	Ориентирование копинг-поведения	Выбор стратегий копинг-поведения (гр. 2)	Ориентирование копинг-поведения	
Ранги	1	ПП	Эмоционально-ориентированное	СК	Эмоционально-ориентированное
	2	ППД	Проблемно-ориентированное	ПП	Эмоционально-ориентированное
	3	К	Проблемно-ориентированное	ПО	Эмоционально-ориентированное
	4	СК	Эмоционально-ориентированное	ИУ	Эмоционально-ориентированное
	5	ПО	Эмоционально-ориентированное	К	Проблемно-ориентированное
	6	ПСП	Проблемно-ориентированное	ППД	Проблемно-ориентированное
	7	Д	Эмоционально-ориентированное	ПСП	Проблемно-ориентированное
	8	ИУ	Эмоционально-ориентированное	Д	Эмоционально-ориентированное

Проранжированные значения показателей копинг-поведения указывают на преимущественный выбор испытуемыми с высоким ЭИ проблемно-ориентированных стратегий, испытуемыми с низким ЭИ – стратегий эмоционально-ориентированного спектра.

В исследовании Р. Бар-Она (Bar-On, 2000) проблемно-ориентированное копинг-поведение представлено как более эффективное, в то же время результаты оценки различий в выборе стратегий между испытуемыми групп 1 и 2 (см. таблицу 4) согласуются скорее с точкой зрения про ситуативную значимость стратегий: в зависимости от контекста ситуации любая из стратегий может быть адаптивной или малоэффективной (Робертс и др., 2004; Хазова, 2004). Данные, представленные в таблице 4, не содержат существенных различий между испытуемыми с высоким и низким ЭИ в выборе стратегий (за исключением стратегий ИУ и ППД), что указывает на ситуативный выбор стратегий представителями каждой из выделенных групп.

Таблица 4
РЕЗУЛЬТАТЫ СРАВНЕНИЯ СРЕДНИХ ЗНАЧЕНИЙ АДАПТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ
ПО ВЫДЕЛЕННЫМ ГРУППАМ

Копинг-стратегии	Среднее значение (M) в группе с высоким ЭИ (N = 30)	Среднее значение (M) в группе с низким ЭИ (N = 30)	Критерий достоверности (t)	Уровень значимости (p)
К	11,30	9,35	1,2	–
Д	7,00	7,15	–0,1	–
СК	11,00	10,70	0,3	–
ПСП	7,15	7,80	–0,4	–
ПО	8,40	10,00	–1,6	–
ИУ	5,75	9,80	–2,8	0,01
ППД	12,35	8,80	3,1	0,01
ПП	13,00	10,10	1,8	–

Различия в выборе стратегий ИУ и ППД указывают на преобладание целенаправленных форм поведения в группе испытуемых с высоким уровнем ЭИ и некоторую склонность к эскапизму испытуемых с низким уровнем ЭИ (об этом также свидетельствуют данные ранжирования – см. таблицу 3). Поскольку в литературе приводятся данные, указывающие на тесную взаимосвязь между стратегией избегания и нарциссизмом (см.: Бодров, 2006), можно предположить эгоцентричность поведения испытуемых с низким ЭИ – в стрессовых ситуациях у них проявляется склонность к фокусированию внимания на эмоциональном стрессе, а не на принятии решения о целенаправленном поведении.

Таким образом, способы реагирования на эмоциогенные проблемы испытуемыми каждой из выделенных групп различаются по ведущему локусу фиксации на проблеме: для испытуемых с высоким уровнем ЭИ характерна фиксация на *решении* проблемы, для испытуемых с низким уровнем ЭИ – фиксация на *содержании* проблемы.

Выявленные различия в способах реагирования на эмоциогенные проблемы обуславливают расхождение в механизмах актуализации ЭИ и способах организации эмоционального поведения.

Взаимосвязь между способностями ЭИ и способами реагирования на эмоциогенные проблемы

Анализ данных корреляционных матриц позволил выявить ряд взаимосвязей между изучаемыми показателями. Рассмотрим эти взаимосвязи по каждой из выделенных групп.

Группа испытуемых с высоким уровнем ЭИ. Ведущий способ реагирования – «фиксация на решении проблемы». Зафиксированы вза-

имосвязи между способностями ЭИ и особенностями эмоционального реагирования: МУ и интрапедетивными реакциями (самоподкрепление) ($r = 0,63; p < 0,01$), интраперзистивными реакциями (инициативность) ($r = 0,486; p < 0,05$); ВП и интраперзистивными реакциями (инициативность) ($r = 0,677; p < 0,01$), интрапедетивными реакциями (самоподкрепление) ($r = 0,676; p < 0,01$), «фиксацией на удовлетворении потребностей» ($r = 0,582; p < 0,01$), интраагрессией ($r = 0,557; p < 0,05$), интраперзистивными реакциями (инициативность) в ситуациях «препятствия» ($r = 0,553; p < 0,05$) и «обвинения» ($r = 0,545; p < 0,05$); ВУ и экстрапунитивными реакциями (гнев) в ситуациях «обвинения» ($r = 0,500; p < 0,05$); ВЭ и интрапунитивными реакциями (вина) ($r = 0,649; p < 0,01$), экстрапунитивными реакциями (гнев) в ситуациях «обвинения» ($r = -0,492; p < 0,05$); МЭИ и интрапедетивными реакциями (самоподкрепление) ($r = 0,650; p < 0,01$), ВЭИ и интрапедетивными реакциями ($r = 0,607; p < 0,01$), интраагрессией ($r = 0,589; p < 0,01$), интраперзистивными реакциями (инициативность) в ситуациях «обвинения» ($r = 0,475; p < 0,05$); ПЭ и интрапедетивными реакциями (самоподкрепление) ($r = 0,781; p < 0,01$), интраперзистивными реакциями (инициативность) в ситуациях «обвинения» ($r = 0,601; p < 0,01$), «фиксацией на удовлетворении потребностей» ($r = 0,567; p < 0,01$), импунитивными реакциями (снисходительность) ($r = -0,484; p < 0,05$), «фиксацией на самозащите» ($r = -0,460; p < 0,05$); УЭ и интрапедетивными реакциями (самоподкрепление) ($r = 0,483; p < 0,05$).

Взаимосвязей между способностями ЭИ и стратегиями совладающего поведения (копинг-поведением) в данной группе не выявлены.

Перечисленные данные указывают на выраженную и ситуативно-направленную актуализацию способов эмоционального реагирования испытуемых с высоким уровнем ЭИ. Наиболее актуализируемой способностью является внутриличностное понимание эмоций. Парциальные и интегрированные показатели ЭИ взаимосвязаны преимущественно с интрареакциями, что характеризует внутриличностную активизацию в целом.

Взаимосвязь способностей ЭИ с интраперзистивными реакциями (инициативностью в проблемных ситуациях) и фиксацией на удовлетворении потребностей согласуется с ранее сделанным заключением о ведущем способе реагирования испытуемых с высоким уровнем ЭИ – «фиксацией на решении проблемы».

Взаимосвязь способностей ВЭИ с экстрапунитивными (гнев) и интраперзистивными (инициативность) реакциями в ситуациях «обвинения» указывает на актуализацию ЭИ при осуществлении эмоционального контроля. Несколько неожиданным оказался позитивный характер взаимосвязи между внутриличностным управлением эмоциями и экстрапунитивными (агрессивными) реакциями

испытуемых в ситуациях «обвинения» – вероятно, открытое проявление агрессии связано с сознательной попыткой защитить себя от давления окружающих.

Группа испытуемых с низким уровнем ЭИ. Ведущий способ реагирования – «фиксация на содержании проблемы». Выявлены взаимосвязи между способностями ЭИ и особенностями эмоционального поведения: МП и доброжелательностью ($r = -0,577; p = 0,01$); МУ и интрапунитивными реакциями (вина) ($r = -0,606; p = 0,01$), интраперзистивными реакциями (инициативность) в ситуациях «обвинения» ($r = 0,459; p = 0,05$); ВУ и интраагрессией ($r = -0,447; p < 0,05$); ВЭ и «фиксацией на удовлетворении потребностей» ($r = 0,647; p < 0,01$), «фиксацией на препятствии» ($r = -0,611; p < 0,01$), имперзистивными реакциями (инициативность) ($r = 0,589; p < 0,01$), экстрапедетивными реакциями (фрустрированность) ($r = -0,494; p < 0,05$); ПЭ и экстраперзистивными реакциями (эмоциональная экспансивность) ($r = 0,506; p < 0,05$), УЭ и интрапунитивными реакциями (вина) ($r = -0,595; p < 0,01$).

Также выявлены взаимосвязи между ЭИ и совладательными стратегиями: ВУ и позитивной переоценкой ($r = 0,679; p < 0,01$), принятием ответственности ($r = 0,650; p < 0,01$), дистанцированием ($r = 0,528; p < 0,05$).

Корреляционные данные указывают прежде всего на слабовыраженную и внеситуативную актуализацию ЭИ при выборе способов эмоционального реагирования испытуемыми с низким уровнем ЭИ. Это, вероятно, объясняется нецеленаправленностью и слабой стратегичностью реакций. Наиболее актуализируемой способностью является контроль экспрессии. Взаимосвязь контроля экспрессии с наличием экстрапедетивных реакций (фрустрированностью) в проблемных ситуациях и фиксацией на препятствии подтверждает заключение о ведущем способе реагирования испытуемых с низким уровнем ЭИ – «фиксацией на содержании проблемы».

Выявленные взаимосвязи между отдельными способностями МЭИ и особенностями эмоционального поведения характеризуются рядом позитивных и негативных тенденций – способность управлять эмоциями других людей связана с интраперзистивными реакциями (инициативность) в ситуациях «обвинения», что указывает на умение разрядить напряжение в эмоционально-проблемных ситуациях; в то же время отрицательный характер взаимосвязи между способностью управлять эмоциями других людей с интрапунитивными (самообвинительными) реакциями, очевидно, свидетельствует о возможных переживаниях собственной несостоятельности и малозначимости; способность понимать эмоции других людей связана с недоброжелательностью, что характеризуется антигуманистическими тенденциями.

В целом результаты корреляционного анализа указывают на более тесный характер взаимосвязи между способностями ЭИ и эмоциональным реагированием у испытуемых с высоким уровнем ЭИ, что обуславливает вероятность актуализации ЭИ на уровне эмоционального реагирования («реакционный» уровень актуализации ЭИ) – способности ЭИ (в частности, ВП) обуславливают выбор наиболее приемлемых реакций в эмоционально-проблемных ситуациях, которые в дальнейшем не переживаются как проблемные (фрустрирующие, стрессовые), и поэтому отпадает необходимость в актуализации ЭИ в связи с выбором совладательных стратегий (на что указывает отсутствие корреляций между способностями ЭИ и копинг-стратегиями в группе испытуемых с высоким уровнем ЭИ).

Менее тесные взаимосвязи между способностями ЭИ и эмоциональным реагированием выявлены у испытуемых с низким уровнем ЭИ, что свидетельствует о слабой степени актуализации ЭИ на уровне «реакционном» и предполагает актуализацию ЭИ на уровне «совладательном» (выявлены существенные корреляции между внутриличностным управлением эмоций и совладательными стратегиями у испытуемых с низким уровнем ЭИ). Вероятно, эмоциональное «застревание» на проблемах препятствует актуализации способностей ЭИ на «реакционном» уровне и, в соответствии с усвоенными социальными нормами, стимулирует потребность в контроле внешнего выражения эмоциональных переживаний (у испытуемых с низким уровнем ЭИ наиболее актуализируемой способностью является контроль экспрессии) с дальнейшей нейтрализацией эмоций. Как следствие, возникает необходимость в актуализации ЭИ на «совладательном» уровне (актуализируется внутриличностное управление эмоций с одновременным выбором совладательных стратегий).

Различная ситуационная значимость уровней актуализации ЭИ (испытуемые с высоким уровнем ЭИ – «реакционный» уровень актуализации ЭИ; испытуемые с низким уровнем ЭИ – «совладательный» уровень актуализации ЭИ) и актуализация в эмоциогенных ситуациях различных компонентов ЭИ (группа 1 – преимущественно рациональный [ВП]; группа 2 – регулятивно-экспрессивный [ВЭ] и регулятивно-эмоциональный [ВУ]) обуславливают также различия в механизмах актуализации ЭИ.

У испытуемых с высоким уровнем ЭИ актуализация способностей осуществляется вследствие рационализации (интеллектуальной обработки) эмоциональных переживаний с последующим выбором эгоцентрированных (интранаправленных) реакций; условное обозначение механизма актуализации ЭИ – «рациональная эгоцентрация».

Для испытуемых с низким уровнем ЭИ в эмоциогенных ситуациях наиболее актуальным является не понимание эмоций, а совладание

с ними (нейтрализация эмоций) вследствие недостаточной целенаправленности эмоциональных реакций; условное обозначение механизма актуализации ЭИ – «эмоциональная нейтрализация».

Итак, взаимосвязь между способностями ЭИ и способами реагирования в фрустрирующих, стрессовых ситуациях проявляется на ситуативно обусловленных уровнях актуализации ЭИ: «реакционным» (связь ЭИ с контролем и направленностью эмоциональных реакций) и «совладательном» (связь ЭИ с выбором способов преодоления стрессовых ситуаций).

Группирование взаимосвязей между способностями ЭИ и способами реагирования отражается в особенностях организации эмоционального поведения.

Способы организации эмоционального поведения в эмоциогенных ситуациях

Для изучения особенностей группирования взаимосвязей между способностями ЭИ и способами реагирования на эмоциогенные ситуации был проведен факторный анализ (отдельно по данным каждой выделенной группы испытуемых). Факторы выделялись методом главных компонент.

В результате анализа графиков собственных значений факторов было выбрано 5-факторное решение для дальнейшей содержательной интерпретации данных. Вращение факторов проводилось по методу Varimax.

Результаты факторного анализа представлены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5

ИТОГОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФАКТОРОВ (ПОСЛЕ ВРАЩЕНИЯ)

Факторы	Данные по группе с высоким ЭИ			Данные по группе с низким ЭИ		
	Собственные значения фактора	Процент объясняемой дисперсии	Накопленный процент дисперсии	Собственные значения фактора	Процент объясняемой дисперсии	Накопленный процент дисперсии
1	6,714	16,8	16,8	6,666	16,7	16,7
2	5,743	14,4	31,1	5,772	14,4	31,1
3	4,819	12,0	43,2	5,506	13,8	44,9
4	4,627	11,6	54,8	5,108	12,8	57,6
5	4,537	11,3	66,1	4,196	10,5	68,1

Выделенные факторы объясняют 66% (группа 1) и 68% (группа 2) дисперсии. Содержательная интерпретация факторов была ориентирована на двухкритериальное ранжирование факторных нагрузок: выделение ведущих компонентов актуализации ЭИ и выявление вероятных способов решения проблем в эмоциогенных ситуациях.

Таблица 6
МАТРИЦЫ ФАКТОРНЫХ НАГРУЗОК ПОСЛЕ ВРАЩЕНИЯ
(АБСОЛЮТНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ $\geq 0,4$)

Группа переменных	Переменные	Данные по группе с высоким ЭИ					Данные по группе с низким ЭИ				
		Факторы					Факторы				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ЭИ	МП			0,676					0,648		
	МУ		0,567							0,715	
	ВП	0,690									
	ВУ				0,458			0,480	0,666		
	ВЭ				-0,571						0,618
	МЭИ		0,479	0,609					0,689		
	ВЭИ		0,636						0,545		0,481
	ПЭ	0,563	0,438	0,436	0,444				0,774		
	УЭ		0,767						0,581	0,590	
Эмоциональное поведение	E	-0,724					0,530	-0,528	0,425		
	I	0,619	0,584		-0,438		-0,901				
	M		-0,574			-0,587		0,661		0,555	
	OD	-0,456		0,636			0,438	0,549			-0,483
	ED			-0,748				-0,823			
	NP	0,841					-0,701				0,543
	GCR		-0,697			0,450			0,491		
	E'	-0,717					0,433			-0,664	
	I'	0,477	0,767				-0,732				
	M'		-0,637					0,800			
	E1				0,707			-0,840			
	I1				-0,808					-0,701	
	M1			-0,768		-0,444				0,748	
	e		-0,752						0,669		
	i	0,807	0,400				-0,895				
	m			0,486		-0,494					0,793
	E2				0,791			-0,717			
	E3	-0,430				0,526	0,424	-0,644			
	i1	0,616					-0,569		0,549		
	i2	0,696					-0,801				
Пд			-0,630			-0,593					
Пв	-0,579			0,454		-0,744					
Копинг-поведение	К					-0,457					0,779
	Д						0,709				
	СК				-0,451	-0,669				0,449	
	ПСП				-0,457					0,494	-0,615
	ПО			0,540	-0,504			0,572	0,507		
	ИУ				-0,521	0,593					-0,489
	ППД					-0,701					0,577
	ПП					-0,711		0,451	0,634		

В результате были сформулированы условные названия факторов, которые отражают основные способы организации эмоционального поведения в фрустрирующих, стрессовых ситуациях. Ниже представлены обозначения и краткие характеристики факторов, отдельно по данным каждой группы.

Данные по группе испытуемых с высоким уровнем ЭИ. Первый фактор — «Внутриличностный, рациональный; устранение проблем». Наибольшие факторные нагрузки соответствуют рациональному компоненту ЭИ (ВП, ПЭ) и конструктивному поведению в эмоциогенных ситуациях («фиксация на удовлетворении потребностей», нефрустрированность, отсутствие враждебности, инициативность в ситуациях «обвинения» и «препятствия», самоподкрепление). Содержание фактора отражает эмоциональную самоэффективность как результат взаимодействия рациональной обработки эмоциональной информации и стимулирования позитивных переживаний.

Второй фактор — «Интегративный; творческая трансформация проблемы». Значимые факторные нагрузки указывают на интегративное проявление способностей ЭИ (организующее воздействие оказывают УЭ и ВЭИ). Эмоциональное поведение характеризуется самоподкреплением, невыраженностью эмоциональной экспансивности и индифферентности, неконформностью (значимая отрицательная факторная нагрузка GCR) и инициативностью реакций.

Последние две характеристики указывают на вероятность новизны и нестандартности эмоциональных реакций, что свидетельствует о проявлении эмоциональной креативности (Averill, 2004). Нестандартное («креативное») реагирование в эмоционально-проблемных ситуациях приводит к трансформации (преобразованию) проблем.

Одинаковая и наиболее значимая факторная нагрузка на регулятивный компонент ЭИ (УЭ) и интранаправленное эмоциональное реагирование (самоподкрепление) указывает на «реакционный» уровень актуализации ЭИ.

Третий фактор — «Межличностный, рациональный; акцентирование проблем». Факторные нагрузки указывают на актуализацию МЭИ (МП) при акцентировании проблем (отсутствие снисходительности и самозащитных тенденций, «фиксация на препятствии», принятие ответственности), что, вероятно, связано с познавательной мотивацией и расширением эмоционального опыта. Невыраженность доброжелательности и наличие импедетивных реакций (терпимости) подчеркивают эмоциональную невовлеченность в проблемную ситуацию.

Четвертый фактор — «Внутриличностный, регулятивный; углубление проблемы». Содержание фактора указывает на сознательное проявление гневных реакций, поскольку факторная нагрузка равномерно распределена между эмоциональной агрессией (гнев, враждебность)

и актуализацией регулятивно-эмоционального компонента ЭИ (ВУ). Отрицательная факторная нагрузка на регулятивно-экспрессивный компонент ЭИ (ВЭ) и значимая нагрузка на проявление экстрапунитивных реакций в ситуациях «обвинения» характеризуют «ответный гнев» защитного характера.

В литературе приводятся данные о значимой негативной связи между гневом, враждебностью и чувством вины (Tangney et al., 1992), что объясняется их несовместимостью для адаптивного поведения. Также приводятся данные о значимой позитивной связи между гневом, враждебностью и чувством стыда (см.: Бреслав, 2006). Описано явление «ярость унижения» – враждебность, направленная на других, проявляющаяся как реакция на стыд, и выполняющая функцию переориентации внутренних переживаний (гнева) вовне с целью восстановления чувства владения ситуацией. Вероятно, стремление нейтрализовать ощущение осуждения со стороны и обуславливает сознательное проявление реакций гнева. В то же время фиксированность на эмоциональных переживаниях приводит к дальнейшему углублению проблемы.

Пятый фактор – «Избегание проблемы». Содержание фактора характеризует адаптивность выбора (значимая факторная нагрузка GCR) совладательной стратегии, связанной с ситуативным избеганием решения проблем.

Данные по группе испытуемых с низким уровнем ЭИ. Первый фактор – «Акцентирование проблемы». Содержание фактора отражает неконструктивное эмоциональное поведение (инициативность, враждебность, фиксация на препятствии).

Второй фактор – «Внутриличностный, регулятивный; отрицание проблемы». Факторные нагрузки характеризуют отрицающее эмоциональное поведение по отношению к проблемам (имагрессия [отрицание агрессии], импедетивные реакции [индифферентность], отделение от проблем [дистанцирование]). Незначительная факторная нагрузка регулятивного компонента ЭИ (ВУ) указывает на «совладательный» уровень актуализации ЭИ – регуляцию эмоций с целью их нейтрализации.

Третий фактор – «Интегративный; адаптивная трансформация проблемы». Равномерное распределение факторных нагрузок между компонентами ЭИ характеризует актуализацию интегративного ЭИ (организующее воздействие – ПЭ, МЭИ). Объединение в факторе способностей ЭИ с копинг-стратегиями (позитивная переоценка, принятие ответственности) указывает на «совладательный» уровень актуализации ЭИ. Поскольку фактор отражает наиболее тесную взаимосвязь ЭИ с экстраперзистивными реакциями (эмоциональная экспансивность) и позитивной переоценкой ситуации, вероятной

представляется трансформация проблемы в процессе ее решения – независимо от результативности настойчивых попыток получить желаемое решение, содержание проблемы преобразуется вследствие ее позитивной переоценки. В факторе прослеживается умеренная связь с GCR, поэтому уместным является использование обозначения «адаптивная» трансформация проблемы.

Четвертый фактор – «Межличностный, регулятивный; избегание проблемы». Содержание фактора отражает связь между им направленным (отрицающим) реагированием и способностью управлять эмоциями других людей. Принятие неизбежности ситуации, способность к эмоциональному воздействию на других и поиск социальной поддержки характеризуют тенденцию к избеганию самостоятельного решения проблем.

Пятый фактор – «Регулятивно-экспрессивный; устранение проблемы». Содержание фактора характеризует конструктивное эмоциональное поведение – имперзистивные реакции (терпимость), настойчивое стремление решить проблему вопреки препятствиям (конфронтация), построение плана действий, фиксация на удовлетворении потребностей, и указывает на основной способ организации эмоционального поведения – актуализацию регулятивно-экспрессивного компонента ЭИ (ВЭ). Вероятно, адекватное и целенаправленное выражение эмоций сигнализирует окружающим о предполагаемых намерениях и позволяет предотвратить нежелательные воздействия извне.

Факторный анализ данных показал, что эмоциональное поведение является наиболее конструктивным в условиях актуализации интегративного ЭИ. В то же время была обнаружена различная организационная структура актуализации интегративного ЭИ: в группе испытуемых с высоким уровнем ЭИ организационное воздействие оказывают УЭ (факторная нагрузка – 0,767) и ВЭИ (0,636); в группе испытуемых с низким уровнем ЭИ – воздействие ПЭ (0,774) и МЭИ (0,689) (см. таблицу 6). Вероятно, это связано с различиями в преобладающей направленности эмоционального поведения: на себя (ВЭИ; эмоциональное самочувствие) или на других (МЭИ; эмоциональное общение).

В целом факторный анализ дал возможность уточнить основные способы решения проблем в эмоциогенных ситуациях: устранение, трансформация, избегание, отрицание, акцентирование, углубление. Эти данные согласуются с выделенными выше способами реагирования на эмоциогенные проблемы: «фиксация на решении проблемы» (устранение, трансформация) и «фиксация на содержании проблемы» (акцентирование, углубление). Относительно иных способов решения проблем (избегание, отрицание) можно констатировать их ситуативно-защитный характер.

Выявленные способы решения проблем оказались тесно взаимосвязанными с ситуативной актуализацией способностей ЭИ. Были выделены следующие компоненты актуализации ЭИ: внутриличностный, рациональный (актуализация ВП); межличностный, рациональный (актуализация МП); регулятивно-экспрессивный (актуализация ВЭ); внутриличностный, регулятивный (актуализация ВУ); межличностный, регулятивный (актуализация МУ); интегративный (актуализация ВЭИ, МЭИ, ПЭ, УЭ). Сочетание выделенных способов решения проблем и компонентов актуализации ЭИ позволило установить взаимосвязь между способами организации эмоционального поведения и актуализацией способностей ЭИ (см. таблицу 7).

В соответствии с представленными данными, для испытуемых с высоким уровнем ЭИ равнозначными являются все выделенные способы организации ЭИ (рациональный, рационально-регулятивный, регулятивный): актуализация ЭИ является более ситуативной; вероятно, избирательность способов организации эмоционального поведения в зависимости от ситуации и обуславливает актуализацию ЭИ на уровне реагирования («реакционный» уровень актуализации ЭИ). Для испытуемых с низким уровнем ЭИ характерной является «односторонняя» избирательность способов организации ЭИ (преимущественно регулятивных), что обуславливает иной уровень актуализации ЭИ, связанный с управлением эмоциями и выбором стратегий совладающего поведения («совладательный» уровень актуализации ЭИ).

Итак, данные факторного анализа также указывают на вероятность актуализации двух различных уровней ЭИ в эмоциогенных ситуациях («реакционный» и «совладательный») и подтверждают изначальную гипотезу исследования относительно актуализации ЭИ при выборе способов организации эмоционального поведения, что позволяет дополнить предложенную выше гипотетическую модель актуализации ЭИ (см. рисунки 1 и 2).

Выводы

Ситуативные особенности актуализации ЭИ проявляются в различных способах реагирования на эмоциогенные ситуации и в связи с этим – различных способах организации эмоционального поведения при высоком и низком уровнях выраженности ЭИ.

Основные различия в способах реагирования на эмоциогенные проблемы при высоком и низком уровнях выраженности ЭИ состоят в избирательности локуса фиксации на проблеме: высокий уровень ЭИ предполагает «фиксацию на решении проблемы», низкий уровень ЭИ – «фиксацию на содержании проблемы».

Взаимосвязь между способностями ЭИ и способами реагирования в эмоциогенных ситуациях прослеживается на различных уровнях

Таблица 7

Взаимосвязь между способами организации эмоционального поведения и актуализацией способностей ЭИ

Актуализация способностей ЭИ	Способы организации эмоционального поведения		Обобщенные способы организации эмоционального поведения
	Испытуемые с высоким ЭИ	Испытуемые с низким ЭИ	
Актуализация ВП, МП	Внутриличностный, рациональный; устранение проблемы (фактор 1)	–	Рациональный способ организации
	Межличностный, рациональный; акцентирование проблемы (фактор 3)	–	
Актуализация интегративного ЭИ	Интегративный; творческая трансформация проблемы (фактор 2)	Интегративный; адаптивная трансформация проблемы (фактор 3)	Рационально-регулятивный способ организации
Актуализация ВУ, ВЭ, МУ	–	Регулятивно-экспрессивный; устранение проблемы (фактор 5)	Регулятивный способ организации
	Избегание проблемы (фактор 5)	Межличностный, регулятивный; избегание проблемы (фактор 4)	
	–	Внутриличностный, регулятивный; отрицание проблемы (фактор 2)	
	Внутриличностный, регулятивный; углубление проблемы (фактор 4)	–	
	–	Акцентирование проблемы (фактор 1)	

актуализации ЭИ: «реакционном» (связь ЭИ с контролем и направленностью эмоциональных реакций) и «совладательном» (связь ЭИ с выбором способов преодоления стрессовых ситуаций), что обусловлено различиями в механизмах актуализации ЭИ (механизм «рациональная эгоцентрация» и механизм «эмоциональная нейтрализация»).

Способы организации эмоционального поведения в эмоциогенных ситуациях отражают взаимосвязь между способами решения

- Андреева И. Н.* Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. 2006. № 2. С. 216–223.
- Бодров В. А.* Проблема преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 2. С. 113–123.
- Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2003.
- Бреслав Г. М.* Психология эмоций. 2-е изд., стер. М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. С. 313–314.
- Василюк Ф. Е.* Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. М., 1984.
- Виноградова Л. В.* Когнитивные аспекты субъективного отражения эмоционально-трудных жизненных ситуаций: Дисс. ... канд. психол. наук. Киев: КГУ, 1995.
- Виноградова Л. В.* Интеллектуальный контроль как способ интерпретации эмоционально-трудных жизненных ситуаций // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 6. С. 21–28.
- Власова О. І.* Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія. Киев: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005.
- Гоулман Д.* Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки / Пер. с англ. М.: Альпина Бизнес Букс, 2005.
- Деревянко С. П.* Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах // Соціальна психологія. Київ, 2008. №1 (27). С. 96–104.
- Деревянко С. П.* Роль эмоционального интеллекта в процессе социально-психологической адаптации студентов // Инновационные образовательные технологии. Минск, 2007. №1 (9). С. 92–95.
- Коссов Б. Б.* Личность: теория, диагностика и развитие. М.: Академический проект, 2000.
- Кумскова Т. М.* Эмоциональный интеллект: проблема понимания эмоций // Психология XXI века: Тезисы международной научно-практической конференции студентов и аспирантов 18–20 апреля 2002 г., г. Санкт-Петербург. СПб., 2002. С. 22–24.
- Люсин Д. В.* Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29–36.
- Люсин Д. В.* Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: Опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
- Носенко Е. Л., Чоботарь А. И., Элькинбард О. Б.* Формирование эмоционального интеллекта как фактора предупреждения стрессовых состояний у детей // Наука і освіта. Одеса, 2000. № 1–2. С. 190–192.
- Носенко Е. Л., Коврица Н. В.* Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. Киев: Вища школа, 2003.

- Прошанский Г. М.* Производные ТАТ. Тест рисуночной фрустрации Розенцвейга // Проективная психология / Пер. с англ. М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. С. 197–202.
- Робертс Р. Д., Мэттьюс Дж., Зайднер М., Люсин Д. В.* Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2004. Т. 1. № 4. С. 3–26.
- Хазова С. А.* Совладающее поведение одаренных старшеклассников // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 5. С. 59–69.
- Хаурова С. И.* К созданию адаптированного варианта методики WOQO // Практична психология та соціальна робота. 2003. № 1. С. 9–16.
- Энциклопедия психологических тестов. Мотивационные, интеллектуальные, межличностные аспекты. М.: ООО «Издательство АСТ», 1997.
- Юсупова Г. В.* Природа эмоционального интеллекта и его составляющие // Психология XXI века: Тезисы международной научно-практической конференции студентов и аспирантов 18–20 апреля 2002 г., г. Санкт-Петербург. СПб., 2002. С. 51–52.
- Яньшин П. В.* Практикум по клинической психологии. Методы исследования личности. СПб.: Питер, 2004. С. 86–124.
- Averill J. R.* A tale of two snarks: emotional intelligence and emotional creativity compared // *Psychological Inquiry*. 2004. V. 15. P. 228–233.
- Bar-On R.* Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory // *Bar-On R., Parker J.* Handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 363–388.
- Brckett M. A., Mayer J. D., Warner R. M.* Emotional intelligence and its relation to every day behaviour // *Personality and Individual Differences*. 2004. V. 36. P. 1387–1402.
- Ciarrochi J. V., Dean F. P., Anderson S.* Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health // *Personality and Individual Differences*. 2002. V. 32. P. 197–209.
- Cooper R. K., Sawaf A.* Executive EQ: Emotional intelligence in leaders and organizations. New York: GrossetPutnam, 1997.
- Goleman D.* Emotional intelligence. New York: Bantam books, 1995.
- Schutte N. S., Malouff J. M., Bobic C., Coston T. D., Greeson C., Jedlicka C., Rhodes E., Wendorf G.* Emotional intelligence and interpersonal relations // *Journal of Social Psychology*. 2001. V. 41. P. 523–536.
- Tangney J. P., Wagner P. E., Fletcher C., Gramzow R.* Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self report aggression // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992. V. 62. P. 669–675.
- Trinidad G. R., Johnson C. A.* The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use // *Personality and Individual Differences*. 2002. V. 32. P. 95–100.
- Weisinger H.* Emotional intelligence at work. San Francisco, California: Jossey Bass Inc., 1998.