

*Каракеян Эльмира Смбатовна  
Магистрант 3 курса  
отделения филологии и истории  
Елабужского института Казанского федерального университета  
Россия, г. Елабуга*

## **ПРЕДПОСЫЛКИ И ИНСТРУМЕНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАСЫЩЕННОСТИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

**Аннотация:** *В статье раскрывается сущность понятия «эмоциональный интеллект», исследуются биологические и социальные предпосылки и 12 различных инструментов эмоциональной насыщенности.*

**Ключевые слова:** *эмоциональный интеллект, предпосылки, инструменты, эмоциональная насыщенность.*

**Abstract:** *The article reveals the essence of the concept of "emotional intelligence", examines biological and social prerequisites and 12 different tools of emotional saturation.*

**Keywords:** *emotional intelligence, prerequisites, tools, emotional saturation.*

Интерес к эмоциональному интеллекту и его формированию появился у ученых сравнительно не так давно с 1990-х годов. До сегодняшнего дня происходит интенсивное теоретическое обоснование и практическое изучение его влияния на жизнь современного человека.

Так, Тревис Бредберри и Джин Гривз в своей книге «Эмоциональный интеллект 2.0» [2] пишут, что EQ – это совокупность навыков внутриличностной и межличностной компетенций, которые представляют человеку возможность «сохранять восприимчивость своих эмоций и

*управлять деталями и общими тенденциями своего поведения», а также «понять настроение, поведение и мотивы других людей, с тем чтобы улучшить качество отношений и связей с ними» [2, с.16]. Все эти навыки, если развивать их, благотворно повлияют на становление личности с тем, что сделают человека стрессоустойчивым, гибким, настойчивым, терпимым к изменениям, он сможет управлять гневом, временем, отношениями, развит презентационные и социальные навыки, эмпатию и доверие [2, с.39].*

В статье «Эмоциональный интеллект» [8] Д. Майер, П.Саловой, Д.Карузо вводят понятие «эмоционального интеллекта» (emotional intelligence) как *«способности отслеживать свои собственные эмоции и эмоции других людей, чтобы различать их и использовать эту информацию для руководства своим мышлением и действиями» [8, с. 267–298].*

Исследователи включают в данное понятие несколько важных умственных способностей, которые раскрывают сущность EQ:1. самосознание – анализ и отслеживание собственных чувств, что приводит к лучшей психологической проницательности, понимания самого себя и уверенности [8, с. 267–298].2. управление эмоциями – умения справляться со своими эмоциями, избавление от тревоги, уныния, раздражительности, беспокойств, то есть от тех эмоций, которые могут мешать жизнедеятельности человека [8, с. 267–298].3. самомотивация – привести себя в состояние вдохновения для достижения собственных целей [8, с. 267–298].4. распознавание чужих эмоций – эмпатия, благодаря чему исчезает эмоциональная глухота и устанавливаются социальные сигналы [8, с. 267–298].5. поддержка взаимоотношений – развитие коммуникативных, организаторских и лидерских качеств [8, с. 267–298].

Другие психолого-педагогические и методологические научные исследования («Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ» Дэниеля Гоулмана [3], «Понятие и структура эмоционального интеллекта» И.Н. Андреевой [1], «Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике» Р.Д. Робертса, Дж. Мэттьюса,

М. Зайднера, Д.В. Люсина доказывают, что эмоциональный интеллект (далее EQ – сокращение) является сложным механизмом, который связан с процессами и особенностями познания и восприятия окружающего мира человеком и его социальной адаптацией, поэтому ряд ученых, таких как А.В. Дегтярев, М. И. Шнайдер, К. Е. Изард, говорят о том, что EQ строится на определенных предпосылках.

Они являются двухуровневыми: к первому относят особенности развития головного мозга и наследственность человека – все это отражают биологические предпосылки; второй уровень - социальные предпосылки, в который входят уровень дохода и образования человека, его взаимоотношения с семьей, религия, гендер и процесс синтонии [1, с. 57-65]

Раскроем сущность каждой предпосылки.

1.Биологические: А) И.Н. Андреева [1, с. 57-65] полагает, что могут влиять на показатель EQ особенности развития головного мозга человека. Из медицинской и психологической наук известно, что у людей наблюдается межполушарная асимметрия [1, с. 57-65], которая позволяет делить всех людей на три типа: первый – лучше развито левое полушарие мозга, второй – во всех процессах больше функционирует правое полушарие, третий – наблюдается одинаковая работа двух полушарий.

Исходя из этого положения, большинству людей первого типа присущи такие черты, как склонность к логическому осмыслению событий, анализу и запоминанию фактов, понимание прямых смыслов высказывания, записи информации на языке чисел и символов. *«Доминирование левого полушария стимулирует: стремление к надежному, известному, проверенному; желание избежать нового; замкнутость; скованность; жесткость; упрямство; буквальность»* [1, с. 56].

Второй тип характеризуется тем, что с легкостью воспринимают образные зарисовки, хорошо ориентируются в пространстве, информацию излагают хаотично, у них развито воображение, фантазия и интуиция.

*«Доминирование правого полушария стимулирует: принятие неопределенного; желание исследовать новое; открытость; непринужденность; гибкость; уступчивость» [36, с. 58].*

Таким образом, правополушарный тип мышления [6, с. 57-65] способствует умению точно распознавать различные эмоции и состояния окружающих людей, пониманию и адекватному восприятию их.

Б) Наследственность выражается в задатках к эмоциональной восприимчивости, в темпераменте и уровне эмоционального интеллекта родителей.

Человек начинает свой путь развития с семьи, его EQ напрямую связан с домашней средой и проявлением EQ родителями. Чаще он передается детям от матерей, так как они больше проводят времени с детьми, чем отцы. Влияние родителей с этой точки зрения происходит до тех пор, пока дети не исчерпают всю эмоциональную базу, которую им дает семья, пока у них не появится потребность расширения границ общения, то есть появление новой среды для развития EQ - группа сверстников. С каждым новым поколением происходит накопление предыдущего опыта и передача и в том числе новой информации, а значит, EQ поколений растет. Такое положение вывели в своих исследованиях Д.Д. и С. Дж. Гуастелло [4].

Проявлением наследственности являются задатки эмоциональной восприимчивости. У кого уже с рождения имеется данная предрасположенность, лучше выстраивают взаимоотношения с окружающими. Они удовлетворены процессом коммуникации, у них обработанные чувства и выражают их правильно в соответствии с жизненными моментами.

К такому роду задаткам относят и темперамент [6, с. 57-65], это активная инструментальная сфера психологии человека. В совокупности с интеллектом образуют целостную психологическую систему личности. По мнению В.М. Русалова и С.И. Дудина, эмоциональная устойчивость, самооценка,

экстраверсия, переживания тех или иных эмоций, темп, пластичность психики, как характеристики темперамента, напрямую связывают его с EQ. Наблюдается прямопропорциональная зависимость показателей темперамента и EQ. Идеальной личностью, которая может достичь высокого уровня EQ, является эмоциональный экстраверт, поскольку такой человек склонен к широкому кругу общения, не замыкается на своем внутреннем мире, его действия направлены на окружающих, стремится к переживанию положительных эмоций. Но «чистых» темпераментов в природе нет, поэтому существуют личности с разными типами эмоциональности, что влияет на их степень фильтрации эмоциогенных влияний и регулирования процесса коммуникации.

Наряду с экстраверсией существует и нейротизм, который обрабатывает отрицательные стимулы деятельности человека, связан с тревожностью. Нейротизм тоже передается наследственно. Здесь наблюдается обратная пропорциональность показателей нейротизма и EQ, поскольку тревожность может привести к нестабильности переживаний, бесконтрольному поведению и неуправляемости своих эмоций.

Немало важную роль играет особенность переработки информации нашим сознанием. Этапы протекания данного процесса у всех людей одинаковы: это кодирование информации, сохранение ее и извлечение из памяти, однако типы восприятия (сенсорное восприятие: визуальный, аудиальный, кинестетический, дигитальный типы [4, с.213-2134]) и памяти (образная, словесно-логическая, сенсорная, эйдетическая, эмоциональная, социальная, топографическая память [3, с.436-512]) складываются у каждого индивидуально. Часто в нашем сознании всплывают воспоминания, но они всегда подкреплены чувственным образом: цветом, запахом, звуком, что порождают эмоции, которые были связаны с определенным эпизодом из нашей жизни, могут возбудить или встревожить – все это накопительный опыт нашего EQ. В таком случае EQ наблюдаются каналы передачи информации с

памятью мозга: все наше восприятие окружающего мира хранится и обрабатывается в сознании. Качество этой информации может меняться в зависимости от типа ее переработки, что влияет на процесс формирования EQ.

Каждый человек является носителем определенного национального менталитета и характера, поэтому эмоциональный фонд ему может передаваться от расы. Наблюдается, что у некоторых народов существуют особый набор эмоций, который не имеет аналогов у других. Примерами могут служить такие понятия ощущений и эмоций, как «гигил» - непреодолимое желание обнять кого-то в то время, когда ощущаешь себя в заботливой и любящей атмосфере (тагальский); «икцуарпок» - при ожидании кого-либо не можешь усидеть на месте, все время пытаешься проверить пришел ли он или нет (инуиты); «Sehnsucht» - ощущение желания стремиться к реализации в жизни, хоть целей невозможно добиться(немецкий); «тараб»—состояние особого очарования после прослушивания определенной музыки (арабский); «синрин-ёку»—спокойствие и расслабление после купания в водоеме в лесу (японский); «икигаи» —ощущение собственного истинного предназначения в жизни через профессию, семью и любовь, увлечения, которые дают как душевную, так материальную пользу (японский) [5].

Еще к биологическим предпосылкам можно отнести и возраст человека (П. М. Якобсон считает, что в период юности проявляется весь спектр эмоций, проявляется высшая его эмоциональность.), и уровень развития его психологических механизмов.

## 2. Социальные:

А) Умение сопереживать, представлять чувства другого человека, откликаться на них, развивается с детства, что является важным для появления синтонии. Человек всегда ждет поддержки со стороны окружающего мира, именно общество способно повлиять на жизненный путь личности: принять или опровергнуть его чувства. Когда между человеком и людьми происходит

взаимоотклик, созвучие эмоций, достигаются комфорт и гармония, то EQ расширяется, поскольку личность входит в ресурсное состояние.

Затем по мере взросления на место синтонии приходит эмпатия. Собеседнику, чтобы полностью излить свои чувства, важно, что его переживания понимают, в этом помогает эмпатическое слушание. Для EQ эмпатия важна и в том, что позволяет предугадывать реакции другого человека (предикативная эмпатия), анализировать и сравнивать свое поведение на чужом примере (когнитивная), проецировать состояния на себе (эмоциональная) [5, с.47-69].

Б) Социальный фактор влияния осуществляется и во взаимоотношениях между детьми и его родителями, потому что семья становится первой базой моделей поведения, которую перенимает ребенок, выстраивается его эмоциональный багаж. В семье воздействие наблюдается не только на ребенке, но и самих родителях, происходит бессознательное двустороннее воспитание.

EQ лучше обогащается в семье, где выстроены доверительные отношения. Кроме этого, важным фактором является то, что взрослые успешны в своей профессиональной деятельности, образованны и материально хорошо обеспечены. Имея перед собой такой образец, ребенок стремится к нему. Положительно сказываются обсуждение и совместное решение в кругу близких своих проблем, семейное времяпровождение и беседы. Происходит регулировка и коррекция переживаний ребенка, что приводит к возникновению самоконтроля, самосознания и самооценки. Они являются предпосылками EQ в контроле эмоций и уверенности в социально-эмоциональной компетенции соответственно.

Характер взаимоотношений между отцом и матерью вырабатывают определенные установки у ребёнка, когда он вырастет [5]. При доминировании (стереотипные отношение ко второй половине, интересы и жизненные позиции которой не учитываются в семье), манипулировании (использование

человека в каких-либо целях), соперничестве (постоянная борьба за главенство в семье, перепады настроения), антагонизме (объединение носит вынужденный характер) родителей осуществляется приобретение деструктивных эмоций у ребенка и перенимание дисфункциональной модели отношения в будущем [3].

Наиболее удачными отношениями, которые положительно сказываются на ребенка, являются партнерство и (самая идеальная и сложно достигаемая модель) содружество. Партнеры в семье равны, имеют свою определенную свободу, решая проблемы, приходят к согласию и удовлетворению своих желаний.

Кроме данных моделей по другой классификации существуют семьи с родительско-детским, автономным, романтическим, равноправным, и приятельским стилями поведения. Каждый из стилей сам по себе ничего в себе негативного не несет, так как люди способны выстраивать отношения таким образом, что это принесет комфорт для обоих партнеров. Однако чаще всего происходит крайне радикальные проявления данных стилей, что может принести ко множественным проблемам внутри семьи. Так, первый стиль может неправильно направить человека – всегда пребывать в позиции в «ребенка», перекладывая ответственность и заботу на других, он будет думать только о своих чувствах. Второй - установить потребительское отношение к партнеру, неучет его потребностей.

Показательным становится и взаимоотношения между родителями и детьми. В психологической науке описаны 4 типа таких взаимоотношений [7]:  
1.«Преследователь» воспитывает сломленного, замкнутого человека, который в детстве боялся своих родителей и был безвольный в семье, а затем стал озлобленным, жестоким и мстительным, поскольку так проявляет свой бунт.  
2.«Избавитель» возводит ребенка в культ, что сказывается на его самооценке, инициативности и приспособленности к жизни. Такой человек слишком высокомерен, самоуверен, глух к страданиям окружающих, кроме этого, из-за

того, что все за него делали его родители, безразличен к какой-либо деятельности. 3.«Смешанный» вбирает в себя некоторые характеристики предыдущих стилей. Приводит к тому, что ребенок ощущает повышенную ответственность, так как родители ему предоставили в жизни много чего. Ребенок теряется во всем многообразии, не может найти самого себя, делает не то, что ему хочется, а то, что надо. Повзрослев, не может адаптировать себя своему окружению.

Все эти модели негативно сказываются на EQ человека, поскольку многое из своего детства он начинает проецировать во своей взрослой жизни и ему трудно расширить границы взаимодействия с окружающим миром.

4. Четвертый тип, наоборот, указывает на положительный путь взаимодействия родителей с ребенком. «Сотрудничество» образует представление о гибкости в отношениях, понимание собственного достоинства, умение слышать другого и разбираться в чувствах.

В) Социализация личности приводит его к выполнению определенных функций и ролей в обществе, их совокупность приводит к разделению по гендерному признаку людей. Гендер обуславливает подготовку к жизни в разных ключах мужчин и женщин.

Однако стереотипная гендерная односторонность выражения эмоций (для женщин - экспрессивность, для мужчин - сдержанность) не приводит к прогрессированию EQ, необходима андрогинность-гармоничное сочетание маскулинности и феминности. Это умение в нужный момент проявить и мужские черты, как амбициозность, самостоятельность, независимость, настойчивость, и женские, как сердечность, мягкость, заботливость. Данные характеристики дополняют друг друга и делают по-настоящему многогранной и зрелой личностью человека [4, с.115-118].

Г) Многие к предпосылкам относят и принадлежность человека к определенной религии, так ее учения направлены как на совершенствование

внутреннего мира человека, так и на внешнее его проявление. Религия много говорит о нравственности и воспитывает его: учит сочувствию и состраданию.

Кроме различных предпосылок развития EQ важное значение в формировании личности имеют инструменты – способы, при помощи которых достигается эмоциональная насыщенность (далее ЭН - сокращение) человека. Они влияют на мыслительную и эмоциональную сферы психики человека, удовлетворяя потребности самовыражения, взаимоотношений и познания окружающего мира.

Расширим понятия данных инструментов:

1. Искусство – вернейший способ сохранения знания о мировоззрении целых поколений и передачи их следующим через музыку, живопись и литературу.

А) Музыка по сравнению с другими видами является воплощением чистого искусства и обладает большим влиянием на психологию человека. Это древнейший способ и ритуального сопровождения (в том числе лечения и влияния), и досуга. Это доступный и массовый инструмент для балансирования эмоциональной насыщенности человека, свидетельством этому являются опросы [13] музыкальных предпочтений. Респонденты прослушивают музыку каждый день (63,8%).

Всей пользы музыки недооценить: она активизирует мыслительные процессы, мотивирует на выполнение тех или иных действий, имеет терапевтический эффект на слушателя (способствуют улучшению здоровья, снимает усталость, психологическую нагрузку). И не имеет значение для ЭН воспринимается ли грустная или веселая мелодия: грустная музыка не приводит к выражению негативных ощущений (эмоции двойственны: происходит эмоциональное напряжение, но не в трагическом ключе в подавляющем большинстве случаев (78,2%)), происходит романтизация момента. Доказательством тому является исследование «FrontiersinPsychology» [13].

Определяет ЭН и жанр музыки, он может рассказать о экстраверсии, нейротизме и открытости человека как опыту. Так, предпочитатели джаза, классики, блюза характеризуются такими чертами, как склонность к рефлексии, анализу жизни, обогащение происходит мыслительных механизмов мозга. Электронная музыка делает людей непроницаемыми негативными эмоциями, невозмутимыми, устойчивыми к напряжению; дабстэп добавляет проявлениям импульсивности, экспрессивности; рэп – серьезности; хэви-метал позволяет выплеснуть внутренний негатив; поп создает баланс между собственными желаниями и желаниями окружающих. При прослушивании рока и классических композиций наблюдается высокие показатели IQ у слушателей, чем у любителей поппа и кантри. Для показателей EQ важно, чтобы человек мог воспринимать любую музыку и получать удовольствие, то есть являться меломаном.

Для развития EQ и ЭН предлагаем следующие композиции для прослушивания: 1) Морис Равель фортепианная музыка «La Valse», Вольфганг Амадей Моцарт «Lacrimosa», Франц Петер Шуберт «Ave Maria» - для снятия общей усталости и напряжения; 2) Иоганн Батист Штраус II «Morning Journals» Op.279, Людвиг Ван Бетховен «Uwertura "Egmont", Op 84»- для восстановления внутреннего баланса; 3) Эдвард Хагеруп Григ «Solveig`ssong», Иоганн Себастьян Бах «Prelude and Fugue in B minor (WTK, Book 1)» - для устранения тревожности, депрессии; Ашиль-Клод Дебюсси «Reflets dans l'eau», Роберт Шуман «Papillons» Op.2 – для повышения активности образного мышления; Пётр Ильич Чайковский «Сентиментальный вальс», Герг Фридрих Гендель «Suite de pièce, Vol. 1, No. 7 (g-moll)» - для концентрации внимания.

Б) Излить чувства помогает живопись, создание образов, которые отражают настроение и эмоциональное состояние пишущего на данный момент. Стоит обратить внимание на место чертежа, линии, интенсивность цвета и сила нажима.

Так, например, центральное расположение рисунка говорит о человеке то, что он умеет балансировать свои потребности и желания окружающих, о бесконфликтности при общении. Если занята верхняя часть листа, это свидетельствует о завышенной самооценки личности и ее доминировании во взаимодействиях с окружающими людьми; если нижняя часть, то о депрессивном состоянии и угнетении со стороны социума. Левый край характеризует человека как интроверта, он направлен эмоциями и воспоминаниями в прошлое, правый - как деятельную личность, которая устремляет все свои действия в будущее [12].

Бывает человек непроизвольно начинает рисовать различные фигуры, однако и у них есть свои значения, которые могут рассказать об эмоциональном фоне. Частотами являются изображения глаз, сердец, цветов, дома. Глаза - самоконтроль, не самостоятельность, зацикленность. Дом говорит о внутреннем порядке и системности или стремлении к нему личности, которая строит перед собой четкие цели. Солнечное небо изображают мечтатели и романтики; сердце - одинокие люди, ищущие и ждущие любовь; цветы - внутренние эстеты [12].

Линии имеют связь с темпераментом человека: плавные чаще всего у флегматиков, ломанные у холериков. Об эмоциях говорят ровность (стабильность, спокойность, твердость решений) и неровность (застенчивость, замкнутость, боязливость) линий [11].

Еще в рисунках можно рассматривать нажим и широту. Слабый свидетельствует об усталости, бедности эмоций, настроении упадка, меланхолии; непостоянный об экспрессивности, хаотичности чувств и сознания; сильный о консервативности, постоянной зацикленности на проблемах. Жирные линии о гедонизме, независимости [11].

Еще обратить внимание стоит и на преобладающий цвет, если это красный, то он передает сведения, что у человека существует большая проблема, которая не оставляет его в покое, или о желании активности. Если

оранжевый, то пишущий создает вокруг себя ощущение уюта, он удовлетворен собой и своей жизнью. Синий - цвет надежности, безопасности и спокойствия. Однако все эти значения не являются однозначными, нужно разбирать полный эмоциональный фон рисунка. Он может быть положительным, тогда нажим, толщина линий, цвет и расположение основного объекта изображения работают в этом ключе. Если наблюдается отрицательный отпечаток, то уже характеристики носят негативный оттенок. То есть рассматривать цвет в контексте.

Живопись не только дает возможность познать сущность внутреннего мира человека, но и ввести его в то или иное эмоциональное состояние. Человек 80% информации получает при помощи визуального восприятия. Чем сложнее и запутаннее будет представлено изображенное на полотне, тем активнее мозг старается все упорядочить, разобраться в связях между элементами, понять смысл и значение работы. Поэтому для развития EQ необходимо выбирать сложные, психологические, психоделические, модернистские картины, а для насыщения избирать разные по эмоциональному фону полотна. Так, к примеру, для EQ следует рассматривать Иероним Босх, «Сад земных наслаждений» (много деталей), Тивадар Костка Чонтвари «Старый Рыбак» (скрытый смысл), Питер Брейгель «Нидерландские пословицы» (логическое осмысление эпизодов), для ЭН: Джозеф Тёрнер «Дождь, пар и скорость», Эдвард Мунк «Крик», Василий Кандинский «Композиция VII», Верещагин Василий Васильевич «Апофеоз войны» и др.

В) Литература – источник знаний разных внутриличностных и межличностных отношений. Читательский опыт позволяет человеку предугадать различные реакции человека, смоделировать жизненные ситуации, типизировать характеры людей. Чтение книг помогает лучше разбираться в людях, понимать их чувства, превращает нас в психологов, поскольку, анализируя поступки персонажей, размышляем и о своей жизни.

Книги имеют воздействие на эмоциональную сферу человека, что сказывается на ЭН.

Кроме того, тот или иной жанр книг развивает разные качества человека. Детективы предпочитают самоуверенные и педантичные личности, которым интересны решения нестандартных задач, совершенствуется интеллектуальное мышление. Фантастику люди с развитым воображением, «детальной» зоркостью и позитивным взглядом на мир, данный жанр интересен именно тем, у кого в жизни не хватает острых ощущений. Мелодрама и дневниковые записи для чувствительных сентиментальных натур, желающих ощущение душевности, уюта и заботы. Ужасы улучшает устойчивость нервной системы человека [10].

Есть особая литература, которая содержит советы, упражнения, тренинги по развитию способностей и навыков человека, помогающие достигать успеха в общении, в работе, личной жизни, - литература личностного роста. Многие авторы пишут об эмоциональной сфере человека, например, Экман П. «Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь», Хэссон Джилл «Развитие эмоционального интеллекта. Подсказки, советы, техники» Дэниел Гоулман «Эмоциональный интеллект». Они носят научно-популярный, рекомендательный характер, мотивируют к самоанализу, саморазвитию. В последнем критерии данные книги являются полезными для EQ личности.

Воздействие на восприятие человека происходит не только через бумажную книгу, в настоящее время известны синтез книги с компьютерными технологиями, а именно бумажные книги с выходом в сеть; книги, рассказывающие историю при помощи силуэтов; сенсорные книги и др. Особое влияние на ЭН имеют книги со сложными объемными яркими иллюстрациями, с световым и музыкальным оформлением, что позволяет принимать информацию разными способами.

2. Социальные сети дают возможность всем реализовать свое собственное «Я», при чем демонстрируя разные грани своей личности. Многие при живом общении замкнуты, боятся высказаться, поэтому люди избирают альтернативный способ общения - социальные сети, что способствует эмоциональной насыщенности при комфортной коммуникации. Человек сам избирает с кем общаться (добровольность процесса), может себя нетипично для своего обычного состояния. Чтобы передать чувства и узнать их у собеседника текст, как и разговор, люди насыщают эмоциями (эмодзи, смайлики, стикерами, гифками). Однако такой способ не является универсальным, он подходит не всем: большинству людей сетевое общение отупляет чувства, приводит к опустошению эмоциональной сферы.

Виртуальный мир привлекает молодых тем, что можно построить идеальную жизнь со множеством реальных и нереальных возможностей. В моменты игры в симуляторы люди эмоционально заряжаются, могут вдохновляться идеями и прогрессами персонажей, их ЭН растет, однако после возвращения в действительность расстраиваются, отрицательные эмоции превосходят положительные, и это пагубно влияет на EQ человека.

3. В любом возрасте в качестве досуга люди предпочитают игры. Хорошим способом эмоционального насыщения является такой их вид, как сюжетно-ролевые [9]. В младшем возрасте процесс происходит индивидуально: ребята не могут прийти к компромиссу, не понимают друг друга, моделируют простые бытовые действия. Затем с возрастом сюжет и содержание усложняются, участников игры становится больше, происходит активный обмен информацией, повтор поведения за взрослыми- все это происходит эмоционально и под впечатлением.

Разыгрывание ролей происходит при театрализованной деятельности - демонстрация отношения друг к другу, передача эмоций, возможность проявить разные стороны свой личности, увидеть что-то новое в другом.

4. Одним из универсальных языков является язык цвета, сигнал, который посылает тот или иной цвет воспринимается любым человеком, может влиять на его физиологию и психологию. Поэтому в Индии, в странах Востока (Китай, Япония), где продолжает существовать традиционная медицина, в качестве лечения используется метод цветотерапии.

В зависимости от темперамента человека используются в терапевтических целях разные цвета [7, 25]: так для сангвинического типа благоприятными будут желтый и фиолетовый (первый дополняет его жизненную активность, бодрость духа, второй – вернуть самоконтроль эмоциям); для меланхолического – холодные оттенки синего и оранжевый (синий дает ощущение комфорта и защиты, оранжевый подталкивает к действиям); для флегматического – зеленый, голубой и желтый придают стабилизирующее действие и оживление; для холерического – теплые и яркие оттенки (красный), что соответствует их бурным и экспрессивным проявлениям.

В цветотерапии главное не переусердствовать в использовании цвета, так как чрезмерное обилие, длительность вызывает переутомление, апатию и усталость. Но следует осторожно относиться к обилию синего вовремя цветотерапии.

5. Еда утоляет не только физический голод организма, но и эмоциональный, когда ощущается недостаток впечатлений и событий, красок и звуков мира, жизни, все становится мертво и скучно. Наши вкусовые предпочтения могут сказать нам, чего на самом деле мы хотим, над чем стоит поработать.

Желание соленой пищи появляется в минуты тоски и подавленности, нам не хватает приключений, изменений в жизни. Сладкое с жирным в периоды тяжелого стресса и одиночества, следует окружающим проявлять заинтересованность, внимание и заботу. Многочисленные перекусы (орехи,

печенье, чипсы, сухари, кексы и т.п. - снежки) свидетельствует об однообразной жизни и нервозности [8].

Данный инструмент ЭН можно считать со знаком «-», чем «+», потому что постоянное утоление эмоционального голода пищей приводит к зависимости, психологическим проблемам сознания и состояния человека. Прийти в баланс очень тяжело.

6. Лучше заменить медитацией – упражнения, направленные на оздоровление, приводит в порядок не только организм, но и сознание. Очищая от расстройства, напряжения, усталости человека, медитация направляет внутренние силы на положительный настрой, покой мыслей и чувств. Благодаря визуализации, которая часто используется как метод при упражнениях, развиваются мыслительные операции человека, благодаря созерцанию гармонизируется эмоциональный фон.

7. Насытить эмоциональную палитру могут занятия танцами. Танец – соединение физического проявления эмоций в движениях, воспринимаемой музыки, передачи своего мировидения. Польза данного вида досуга обнаруживается и на физиологическом уровне здоровья и психическом: взбадривает все мышцы тела и поднимает настроение, приводя человека в ресурсное состояние. Сюда же можно отнести занятия спортом.

8. Более смелые люди предпочитают в качестве инструмента ЭН получение адреналина. Жажда удовольствий от сильных волнений толкает их на занятия экстремальными видами спорта, просмотр фильмов ужасов, идти на риск. Это может положительно сказаться на человеке: ему не будут страшны публичные выступления, ответственная работа. Однако такой тип людей в погоне за острыми ощущениями способны перейти грань и вести себя и поступать антисоциально.

9. Изменения в жизни, начиная от внешнего вида человека до смены места пребывания, - являются способами воздействия на эмоциональную сферу, которые имеют относительно долгосрочный эффект.

10. Люди, живущие надеждой и оптимизмом способны *«находить для себя мотивацию, изобретательность при решении задач, умение подбодрить себя, гибкость в достижении цели, у них непоколебимого ожидания, что все сложится хорошо, несмотря на неудачи и разочарования»* [4, с.276]. По мнению Д. Гоулмана, позитив и вера в нее – это сильные и важные инструменты ЭН.

11. Эмоции взаимодействуют с временным фокусом. Он способен влиять на наши решения: если человек думает о прошлом, то преобладающей эмоцией является грусть, тоска, даже разочарование. Если фокус направлен на будущее, то у человека развит самоконтроль, и он живет надеждой и оптимизмом.

12. Последнее средство – это коммуникация с обществом через совместный досуг, праздники, круг общения. Чем больше взаимоотношений в разных жизненных ситуациях, тем больше опыта и эмоциональных реакций накапливается у человека.

Таким образом, предпосылок и инструментов ЭН существует неограниченное множество, все зависит от индивидуальности личности, врожденных склонностей и наследства, от разного рода интересующих его занятий, предпочтений в искусстве. Все может повлиять на развитие EQ, однако стоит серьезно подходить к подбору и применению средств ЭН, поскольку одно может положительно сказаться, другое принести много проблем в эмоциональной сфере, необходимо использовать инструменты дозированно.

### **Список литературы**

1. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии, 2007. — 201 с.
2. Бредберри Т., Гривз Д. Эмоциональный интеллект 2.0. - TalentSmart, 2009. -190с.

3. Готтман Д. Эмоциональный интеллект. Практическое руководство для родителей. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 288с.
4. Guastello D.D., Guastello S.J. Androgyny, gender role behavior, and emotional intelligence among college students and their parents // Sex Roles: A J. of Research. 2003, Dec. Mode of access URL:<http://www.findarticles.com/p/articles/> (датаобращения: 27.01.2021)
5. Дегтярев А.В., Дегтярева Д.И. Эмоциональный интеллект, психологическая граница личности и самоотношение в юношеском возрасте. // Психология и право, - 273с.
6. Демина Л. Д., Манянина Т. В. Эмоциональный интеллект как структурообразующий компонент психологической культуры личности // Известия Алтайского государственного университета. 2010. - с. 131
7. Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? // Emotional development and emotional Intelligence: Educational Implications. - New York: Perseus Books Group, 1997. P. 3–31.
8. Mayer J.D., Caruso D., Salovey P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence // Intelligence. 1999. V. 27. P. 347.
9. Непереводимые эмоции, о которых вы даже не подозревали [Электронный ресурс]: <https://www.bbc.com/future/article/20170126-the-untranslatable-emotions-you-never-knew-you-had> (дата обращения: 28.01.2023).
10. Цветотерапия: лечение цветом [Электронный ресурс]: [http://9sargb.ru/news/TSvetoterapiya\\_lechenie\\_tsvetom/](http://9sargb.ru/news/TSvetoterapiya_lechenie_tsvetom/)(дата обращения: 28.01.2023).
11. Что такое эмоциональная насыщенность [Электронный ресурс]: <https://zdips.ru/psikhologiya/metaprogrammy/835-emotsionalnaya-nasyshchennost.html>(дата обращения: 29.01.2023)
12. Литературные предпочтения и характер [Электронный ресурс]: <https://www.fotovarka.ru/literaturnye-predpochteniya-i-karakter/>(дата обращения: 03.02.2023).

13. Музыкальные предпочтения [Электронный ресурс]:<https://iom.anketolog.ru> (дата обращения: 28.01.2023).