

Схема компетенций в области командообразования

На основе анализа современной литературы по рассматриваемой теме, предлагаем структуру компетентности менеджера в области командообразования и работы в команде, состоящую из ряда компетенций (рис.1)

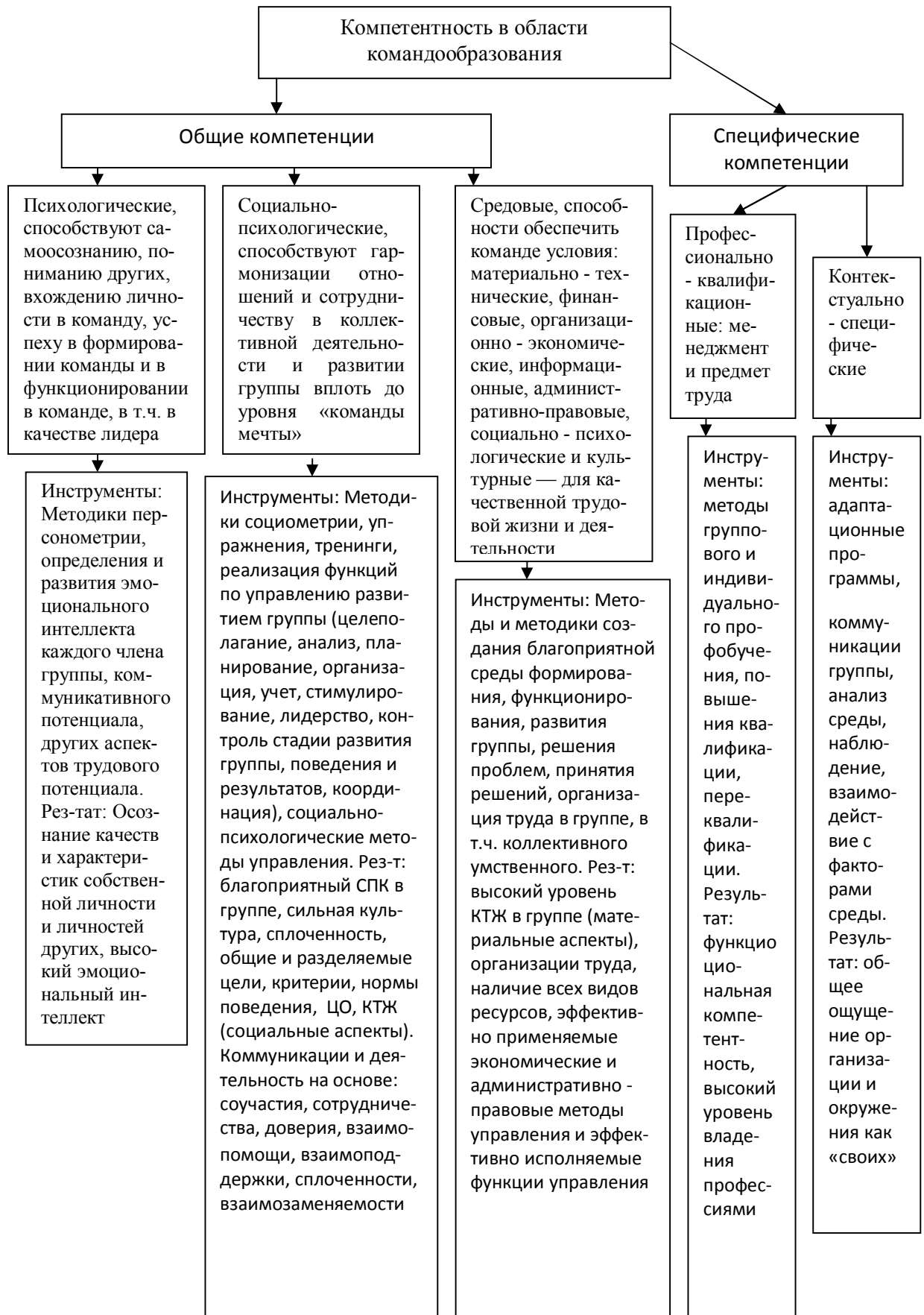


Рис. 2. Схема компетенций в области командообразования

Структура личности (лидера) в психологии и измерение личностных качеств лидера

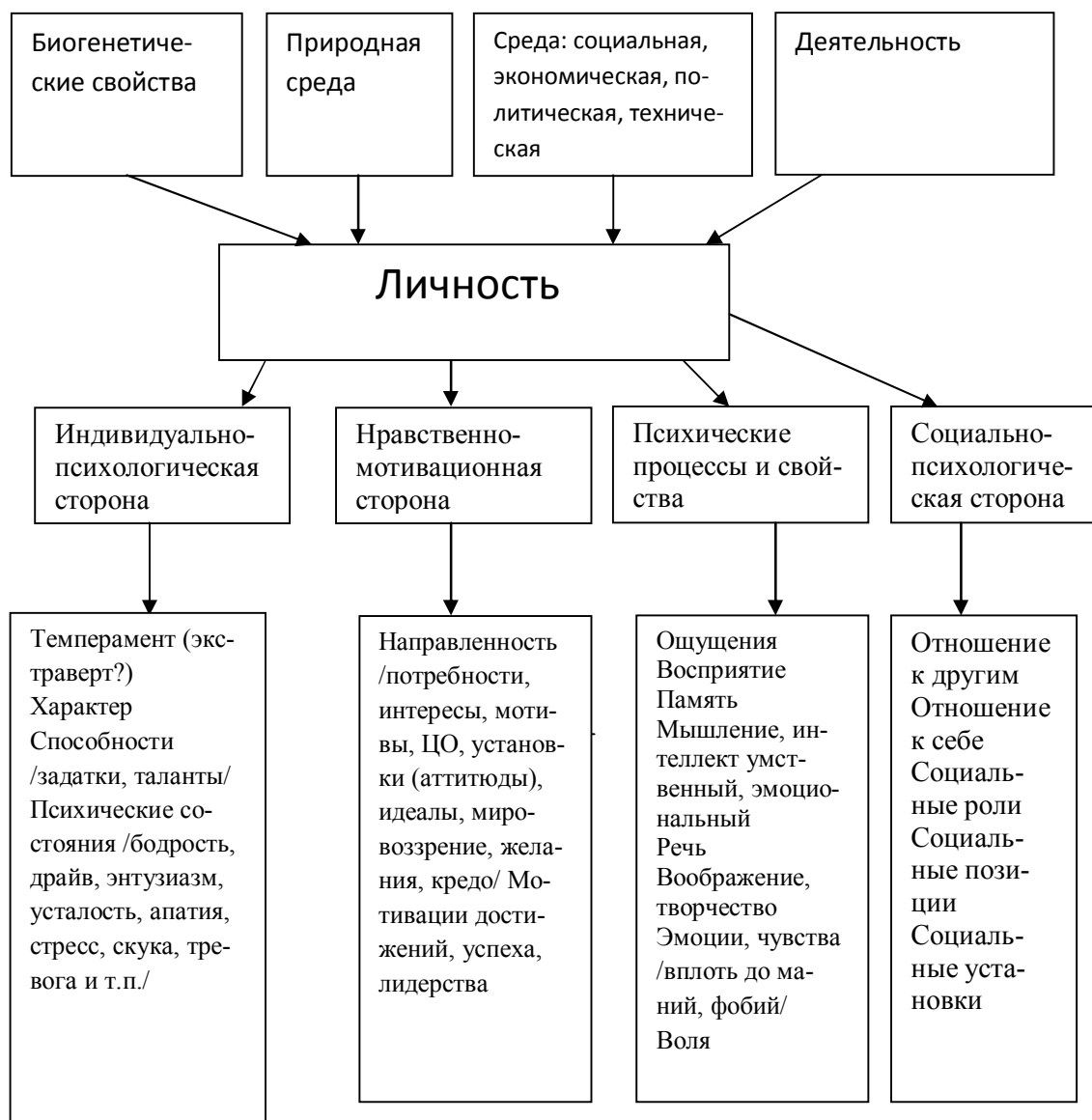


Рис. 2.1. Структура личности

Краткий глоссарий

РЕФЛЕКСИЯ (англ. reflection) — мыслительный (рациональный) процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, состояний, способностей, характера, отношений с и к др., своих задач, назначения и т. д. В схоластической философии Р. называлась *intentio secunda*, понимаемая как обращенность разума на свои собственные состояния (напр., понятия), возникающие как результат *intentio prima*, т. е. обращенности разума на объекты (предметное содержание). И. Кант под именем «трансцендентальная Р.» понимал анализ содержания сознания в терминах порождающих его познавательных процессов: «Р. есть осознание отношения данных представлений к различным источникам познания, и только благодаря ей отношение их друг к другу м. б. правильно определено. До всякого дальнейшего обращения со своими представлениями мы должны решить вопрос: к какой познавательной способности они вместе принадлежат? кто связывает или сравнивает их — рассудок или чувственность?» (Кант). Понятийно, процессуально и функционально Р. связана с самонаблюдением, ин-

троспекцией, ретроспекцией, самосознанием. Формирование Р. начинается в младшем школьном возрасте, а у подростков становится основным фактором (механизмом) регуляции поведения и личностного саморазвития (по Э. Эриксону главная проблема отрочества — рефлексивная задача «Кто я?»). В концепции развивающего обучения (Давыдов В. В. и др.) Р. рассматривается как существенный показатель высокого умственного развития (см. Учебная деятельность). Нередко выделяют Р. языковую, интеллектуальную, эмоциональную, смысловую, личностную и др. См. Экзистенциальная психология. (Б. М.)¹

МОТИВ (англ. incentive) — 1) материальный или идеальный «предмет», который побуждает и направляет на себя деятельность или поступок, смысл которых состоит в том, что с помощью М. удовлетворяются определенные потребности субъекта; 2) психический образ данного предмета.

В англоязычной литературе (см., напр., словарь Вебстера) принимается более широкое толкование М. (motive): нечто внутри субъекта (потребность, идея, органическое состояние или эмоция), побуждающие его к действию. Поэтому во избежание смысловых ошибок, слово *motive* следует переводить как «побуждение», «состояние побуждения», «стремление», «импульс», «мотивация» (а иногда и как «мотивировка»).

Часто допускается, что у человека и животных могут возникать состояния побуждения (влечения) без переживания и осознания мотива. Это может означать 2 ситуации: 1) ситуацию «неопредмеченной» потребности; 2) ситуацию неосознанного мотива. 1-я ситуация возникает при отсутствии прошлого (индивидуального или инстинктивно-видового) опыта удовлетворения переживаемой потребности; лишь по мере приобретения такого опыта и формирования соответствующего знания у индивида формируются представления о предметах, способных удовлетворять ту или иную потребность. 2-я ситуация, с одной стороны, является общим случаем для животных, деятельность которых имеет неосознанный и произвольный характер; с др. стороны, и человек не всегда способен ясно отдавать себе отчет в истинных мотивирующих факторах своего поведения и деятельности.

Наиболее глубоко и последовательно раскрывал отношения в фундаментальной психологической триаде «потребность—М.—деятельность» А. Н. Леонтьев. Источником побудительной силы М. и соответствующего побуждения к деятельности выступают актуальные потребности. М. определяется как предмет, отвечающий потребности, а потому побуждающий и направляющий деятельность. Деятельность всегда имеет М. («немотивированная» деятельность — та, М. которой скрыт от самого субъекта и/или внешнего наблюдателя). Однако между М. и потребностью, между М. и деятельностью, а также между потребностью и деятельностью нет отношений строгой однозначности. Иначе говоря, один и тот же предмет может служить удовлетворению разнообразных потребностей, побуждать и направлять разные деятельности и т. д.

Нередко деятельность имеет сразу несколько М. (т. е. является полимотивированной); точно так же она может побуждаться несколькими потребностями одновременно. Подобные мотивационные комплексы имеют собственную динамику, которая может сопровождаться кратковременной или, напротив, затяжной, едва заметной или же весьма драматической борьбой М. Но окончательное решение «что и как делать?» принимает, как правило, сознательный субъект на основе внутренней системы ценностей (ценностных ориентаций). При этом, как тонко заметил Леонтьев, в ситуации полимотивированности один из М. становится основным, ведущим, а др. — подчиненными, играющими роль дополнительной стимуляции. Весь мотивокомплекс, как правило, не осознается, но он непосредст-

¹ Психология. Полный энциклопедический справочник /Сост и общ. ред. Б.Мещерякова, В.Зинченко. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. — С.616.

венно проявляется в эмоциональной окраске тех или иных объектов или явлений, т. е. в форме сложного эмоционального отражения их субъективной ценности и в форме общего эмоционального настроения субъекта.

Формирование ведущего М. приводит к тому, что у него помимо функций побуждения и направления деятельности возникает особая смыслообразующая функция: он придает деятельности, действиям, целям, условиям деятельности определенный личностный смысл — осознанное внутреннее оправдание деятельности. Последнее, однако, может сильно отличаться от манифестируемого личностного смысла, называемого мотивировкой. В то же время у зрелой личности существует значительный ресурс произвольного и разумного управления своими М. (следовательно, смыслами), которые по большей части являются идеаторными, интеллигентными образованиями (равно как и соответствующие потребности), напр., убеждениями. Личность способна не только осознавать стихийно и спонтанно формирующиеся ведущие М., ретроспективно решая т. н. «задачи на смысл» (Леонтьев), но и формировать ведущие М. в контексте той или иной ситуации и деятельности, придавая ситуации и деятельности определенный смысл на основе собственного понимания актуальности и значимости потребностей.

От вышеупомянутой полимотивированности необходимо отличать полимотивированность в др. значении. Хорошо известно, что «одинаковое» поведение может побуждаться крайне разными М. (и мотивокомплексами): у одного и того же индивида, тем более у разных. Поэтому понимание поведения представляет собой чрезвычайно сложную интерпретационную задачу. Тем не менее мотивационный анализ предполагается при юридической и моральной квалификации поступков человека. (Б. М.)²

КРЕАТИВНОСТЬ (англ. *creativity*) — творческие возможности (способности) человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности, характеризовать личность в целом и/или ее отдельные стороны, продукты деятельности, процесс их создания. К. рассматривают как важнейший и относительно независимый фактор одаренности (см. Одаренность общая), который редко отражается в тестах интеллекта и академических достижений. Напротив, К. определяется не столько критическим отношением к новому с т. зр. имеющегося опыта, сколько восприимчивостью к новым идеям. /Отсюда следует, что креативность включает категории и умственного, и эмоционального интеллекта./

Важным этапом в изучении К. послужили работы Дж. Гилфорда (1967), выделившего конвергентное (логическое, однонаправленное) и дивергентное (идушее одновременно в разных направлениях, отступающее от логики) мышление (см. Интеллект). Большинство заданий в тестах на К. ориентировано на выявление дивергентных способностей: они не предполагают определенного числа ответов; оценивается не правильность ответов, а соответствие заданию; поощряется поиск нетривиальных и неожиданных решений.

П. Торренс (1974) определил К. как процесс появления чувствительности к проблемам, к дефициту или дисгармонии имеющихся знаний; определения этих проблем; поиска их решений, выдвижения гипотез; проверок, изменений и перепроверок гипотез; и наконец, формулирования и сообщения результата решения. Рассмотрение К. как процесса позволяет выявить структуру К. (как способности), условия, стимулирующие этот процесс, а также оценить творческие достижения. В тестах К., разработанных Торренсом, использованы модели творческих процессов, отражающие их сложность в различных сферах деятельности: словесной, изобразительной, звуковой, двигательной. Тесты оценивают К. в показателях беглости, гибкости, оригинальности и разработанности идей.

² Психология. Полный энциклопедический справочник /Сост и общ. ред. Б.Мещерякова, В.Зинченко. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. — С.397-399.

Помимо тестов для определения К., используются специальные опросники со списками ситуаций, чувств, интересов, форм поведения, характеризующих творческих людей. Эти анкеты м. б. адресованы как самому испытуемому, так и окружающим его людям. Для анализа продуктов творчества используются оценки экспертов: ученых, художников, изобретателей. Стандарты для таких оценок всегда основаны на общественном суждении (см. Гениальность, Талант).

Высокие показатели К. у детей отнюдь не гарантируют их творческие достижения в будущем, а лишь увеличивают вероятность их появления при наличии высокой мотивации к творчеству и овладении необходимыми творческими умениями (см. Одаренные дети). Опыт обучения некоторым аспектам и способам креативного поведения и самовыражения, моделирования творческих действий демонстрирует существенный рост К., а также появление и усиление таких качеств личности, как независимость, открытость новому опыту, чувствительность к проблемам, высокая потребность в творчестве. Среди условий, стимулирующих развитие творческого мышления, выделяют след.: ситуации незавершенности или открытости в отличие от жестко заданных и строго контролируемых; разрешение и поощрение множества вопросов; стимулирование ответственности и независимости; акцент на самостоятельных разработках, наблюдениях, чувствах, обобщениях; внимание к интересам детей со стороны взрослых и сверстников. Препятствуют развитию К.: избегание риска; стремление к успеху во что бы то ни стало; жесткие стереотипы в мышлении и поведении; конформность; неодобрительные оценки воображения (фантазии), исследования; преклонение перед авторитетами. См. также Психология творчества. (Е. И. Щебланова.)³

ОДАРЕННОСТЬ ОБЩАЯ (англ. general aptitude, gift) — уровень развития общих способностей, определяющий диапазон деятельностей, в которых человек может достичь больших успехов. О. о. является основой развития специальных способностей, но сама представляет собой независимый от них фактор. Впервые предположение о существовании О. о. выдвинул в середине XIX в. англ. ученый Ф. Гальтон. Ч. Спирмен предложил двухфакторную теорию интеллекта (1929), которая объясняла высокие корреляции разнородных тестов общим фактором умственной энергии. Множество специальных факторов определяют успешность выполнения конкретного теста. В течение длительного времени шла дискуссия сторонников множественности первичных интеллектуальных способностей (Э. Торндайк, Л. Терстоун) и сторонников «общего фактора» (Г. Айзенк, С. Берт и др.). Сегодня признается наличие как О. о., так и ее внутренней структуры. Благодаря исследованиям Д. Гилфорда, Е. Торренса, Д. Б. Богоявленской и др. в психологии закрепилось представление о 2 видах О. о.: интеллектуальной и творческой одаренности (креативности). В факторно-аналитических исследованиях выявлены независимые типы «художественной» одаренности и «практической» одаренности. Люди, обладающие научной одаренностью, как бы совмещают в себе черты предыдущих типов. (В. Н. Дружинин)⁴

ИНТЕЛЛЕКТ (англ. intelligence; от лат. intellectus — понимание, познание) — 1) общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность любой деятельности и лежащая в основе др. способностей; 2) система всех познавательных (когнитивных) способностей индивида: ощущения, восприятия, памяти, представления, мышления, воображения; 3) способность к решению проблем без проб и ошибок «в уме» (см. Инсайт). Понятие И. как общая умственная способность применяется в качестве обобщения пове-

³ Психология. Полный энциклопедический справочник /Сост и общ. ред. Б.Мещерякова, В.Зинченко. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – С.321-322.

⁴ Психология. Полный энциклопедический справочник /Сост и общ. ред. Б.Мещерякова, В.Зинченко. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – С.452-453.

денческих характеристик, связанных с успешной адаптацией к новым жизненным задачам.

Р. Стернберг выделил 3 формы интеллектуального поведения: 1) вербальный И. (запас слов, эрудиция, умение понимать прочитанное); 2) способность решать проблемы; 3) практический И. (умение добиваться поставленных целей и пр.). В нач. XX в. И. рассматривался как достигнутый к определенному возрасту уровень психического развития, который проявляется в сформированности познавательных функций, а также в степени усвоения умственных умений и знаний. В настоящее время в тестологии принята диспозиционная трактовка И. как психического свойства (способности): предрасположенности рационально действовать в новой ситуации. Встречается также операциональная трактовка И., восходящая к А. Бине: И. — это «то, что измеряют тесты».

И. изучается в разных психологических дисциплинах: напр., в общей, возрастной, инженерной и дифференциальной психологии, патопсихологии и нейропсихологии, в психогенетике и пр. Можно выделить несколько теоретических подходов к исследованию И. и его развития. Структурно-генетический подход базируется на идеях Ж. Пиаже, который рассматривал И. как высший универсальный способ уравнивания субъекта со средой. Пиаже выделял 4 типа форм взаимодействия субъект—среда: 1) формы низшего типа, образуемые инстинктом и непосредственно вытекающие из анатомо-физиологической структуры организма; 2) целостные формы, образуемые навыком и восприятием; 3) целостные необратимые формы оперирования, образуемые образным (интуитивным) дооперациональным мышлением; 4) мобильные, обратимые формы, способные группироваться в различные сложные комплексы, образуемые «операциональным» И. Когнитивистский подход основан на понимании И. как когнитивной структуры, специфика которой определяется опытом индивида. Сторонники этого направления проводят анализ основных компонентов выполнения традиционных тестов, чтобы выявить роль этих компонентов в детерминации тестовых результатов.

Наибольшее распространение получил факторно-аналитический подход, основоположником которого является англ. психолог Чарлз Спирмен (Spearman, 1863-1945). Он выдвинул концепцию «генерального фактора», *g*, рассматривая И. как общую «умственную энергию», уровень которой определяет успешность выполнения любых тестов. Наибольшее влияние этот фактор оказывает при выполнении тестов на поиск абстрактных отношений, наименьшее при выполнении сенсорных тестов. Ч. Спирмен выявил также «групповые» факторы И. (механический, лингвистический, математический), а также «специальные» факторы, определяющие успешность выполнения отдельных тестов. Позже Л. Терстоун разработал мультифакторную модель И., согласно которой существует 7 относительно независимых первичных интеллектуальных способностей. Однако исследования Г. Айзенка и др. показали, что между ними существуют тесные связи и при обработке данных, полученных самим Терстоуном, выделяется общий фактор.

Известность получили также иерархические модели С. Барта, Д. Векслера и Ф. Вернона, в которых интеллектуальные факторы выстраиваются в иерархию по уровням обобщенности. К числу наиболее распространенных принадлежит также концепция амер. психолога Р. Кеттелла о 2 видах И. (соответствующих 2 выделенным им факторам): «текущем» (*fluid*) и «кристаллизованном» (*crystallized*). Эта концепция занимает как бы промежуточное положение между взглядами на И. как на единую общую способность и представлениями о нем как о множестве умственных способностей. По Кеттеллу, «текущий» И. выступает в задачах, решение которых требует приспособления к новым ситуациям; он зависит от действия фактора наследственности; «кристаллизованный» И. выступает при решении задач, явно требующих обращения к прошлому опыту (знаниям, умениям, навыкам), в большой степени заимствованному из культурной среды. Помимо 2 общих факторов Кет-

телл выделил также парциальные факторы, связанные с активностью отдельных анализаторов (в частности, фактор визуализации), а также факторы-операции, соответствующие по содержанию специальным факторам Спирмена. Исследования И. в пожилом возрасте подтверждают модель Кеттелла: с возрастом (после 40-50 лет) снижаются показатели «текучего» И., а показатели «кристаллизованного» остаются в норме почти неизменными.

Не меньшую популярность имеет модель амер. психолога Дж. Гилфорда, который выделил 3 «измерения И.»: умственные операции; особенности материала, используемого в тестах; полученный интеллектуальный продукт. Сочетание этих элементов («куб» Гилфорда) дает 120-150 интеллектуальных «факторов», часть из которых удалось идентифицировать в эмпирических исследованиях. Заслугой Гилфорда является выделение «социального И.» как совокупности интеллектуальных способностей, определяющих успешность межличностной оценки, прогнозирования и понимания поведения людей. Кроме того, он выделил способность к дивергентному мышлению (способность к порождению множества оригинальных и нестандартных решений) как основу креативности; указанная способность противопоставляется способности к конвергентному мышлению, которая выявляется в задачах, требующих однозначного решения, находимого с помощью усвоенных алгоритмов.

Сегодня, несмотря на попытки выделить все новые «элементарные интеллектуальные способности», большинство исследователей сходится на том, что общий И. существует как универсальная психическая способность. По мнению Айзенка, в его основе лежит генетически детерминированное свойство н. с., определяющее скорость и точность переработки информации. В связи с успехами в развитии кибернетики, теории систем, теории информации, искусственного И. и др. наметилась тенденция понимать И. как познавательную деятельность любых сложных систем, способных к обучению, целенаправленной переработке информации и саморегулированию (см. Тьюринга тест). Результаты психогенетических исследований свидетельствуют о том, что доля генетически обусловленной дисперсии результатов выполнения интеллектуальных тестов обычно колеблется от 0,5 до 0,8. Наибольшая генетическая обусловленность выявлена у вербального И., несколько меньшая у невербального. Невербальный И. («И. действия») более тренируем. Индивидуальный уровень развития И. определяется также рядом средовых влияний: «интеллектуальным возрастом и климатом» семьи, профессией родителей, широтой социальных контактов в раннем детстве и т. д.

В рос. психологии XX в. исследования И. развивались в нескольких направлениях: изучение психофизиологических задатков общих умственных способностей (Б. М. Теплов, В. Д. Небылицын, Э. А. Голубева, В. М. Русалов), эмоциональной и мотивационной регуляции интеллектуальной деятельности (О. К. Тихомиров), когнитивных стилей (М. А. Холодная), как «способности действовать в уме» (Я. А. Пономарев). В последние годы развиваются такие новые области исследований, как особенности «имплицитных» (или обыденных) теорий И. (Р. Стернберг), регуляторные структуры (А. Пажес), связь И. и креативности (Е. Торренс) и др. (В. Н. Дружинин)

ИНТЕЛЛЕКТУАЛИЗМ (англ. intellectualizm) — концепции, преувеличивающие роль познавательных процессов (интеллекта) в ущерб чувствам или воле. Виды И.: психологический (напр., система Гербарта), этический (напр., сократовская традиция в этических учениях), педагогический (примат обучения над воспитанием). Л. С. Выготский любил приводить афоризм В. Кёлера: «нигде И. не оказывается столь бесплодным, как в понимании интеллекта». Примером антиинтеллектуалистической теории в психологии может служить теория квазипотребностей К. Левина. В области гносеологических учений И. (при

достаточно широком понимании интеллекта) представлен 2 крайними вариантами: эмпиризм (в т. ч. сенсуализм) и рационализм. (Б. М.)⁵

ПЕРВИЧНЫЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ (англ. primary mental abilities) — термин амер. психолога Луиса Терстоуна (Thurstone L. L., 1887-1955), назвавшего так совокупность из 7 факторов, выделенных им с помощью метода факторного анализа корреляций между более 50 разными тестовыми заданиями, которые обычно используются в тестировании интеллекта. Терстоун дал след. названия и буквенные обозначения каждой из П. и. с: понимание языка (V от verbal comprehension), словесная гибкость (W от word fluency), счетная способность (N от numerical), пространственное воображение (S от space), память (M от memory), восприятие (P от perceptual) и способность к умозаключению (R от reasoning). Концепция интеллекта, разработанная Терстоуном (1938), противопоставляется концепциям, сводившим интеллект к одному генеральному фактору (А. Бине, Ч. Спирмен); она отрицает адекватность измерения интеллекта одним показателем типа коэффициента интеллекта (IQ); является рационально обоснованным подходом к конструированию теста интеллекта как комплексной тестовой батареи, но недооценивает взаимосвязи между П. и. с. (Б. М.)⁶

ЭМОЦИИ (от лат. emovere — волновать, возбуждать) — особый класс психических процессов и состояний (человека и животных), связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. Сопровождая практически любые проявления активности субъекта, Э. служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей.

Пять главных областей эмоционального интеллекта

1. Знание своих эмоций. Самосознание — распознавание какого-либо чувства, когда оно возникает, — есть краеугольный камень эмоционального интеллекта... Способность время от времени отслеживать чувства имеет решающее значение для психологической проницательности и понимания самого себя /лидер управляет на уровне души, психологическая проницательность — компетенция из области способностей/. Неспособность замечать свои истинные чувства оставляет нас на их произвол. Люди, более уверенные в своих чувствах, оказываются лучшими лоцманами своей жизни, меньше сомневаясь в правильности различных решений, начиная с того, на ком жениться или за кого выйти замуж, и кончая тем, за какое дело взяться. /Тесты: Самопознание из Немова/

2. Управление эмоциями. Умение справляться с чувствами, чтобы они не выходили за добавляющие рамки, — это способность, которая основывается на самосознании. Это способность успокоить самого себя, избавиться от безудержной тревоги, уныния или раздражительности и тем самым избежать последствий неудачи при овладении этим основным искусством справляться с эмоциями. Люди, которым не достает этой способности, постоянно сражаются с мучительным беспокойством /тревожность высокая говорит о низком уровне управления эмоциями/, тогда как люди, ею обладающие, умеют гораздо быстрее приходить в норму после жизненных неудач и огорчений./какая акцентуация характера — ригидность, паранойяльная?/ /Тесты на Управление стрессом//Личность типа А/

⁵ Психология. Полный энциклопедический справочник /Сост и общ. ред. Б.Мещерякова, В.Зинченко. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. — С.263-265.

⁶ Психология. Полный энциклопедический справочник /Сост и общ. ред. Б.Мещерякова, В.Зинченко. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. — С.499-500.

3. Мотивация для самого себя. Приведение эмоций в порядок ради достижения цели необходимо для сосредоточения внимания, для самомотивации и владения собой и для того, чтобы быть способным к созиданию. Самоконтроль над эмоциями — отсрочивание удовлетворения и подавления импульсивности — лежит в основе всяческих достижений. способность привести себя в состояние «вдохновения» обеспечивает достижение выдающегося качества любых действий. Люди, владеющие этим искусством, как правило, оказываются более продуктивными и успешными во всем, за что бы они ни взялись. /Тесты на асертивность, уверенность в себе/

4. Распознавание эмоций в других людях. Эмпатия, еще одна способность, опирающаяся на самоосознание, является основным человеческим даром. Предметом исследования являются корни эмпатии, социальные издержки эмоциональной глухоты и причины, по которым эмпатия побуждает к альтруизму. Люди, способные сопереживать, больше настроены на тонкие социальные сигналы, указывающие, чего хотят или в чем нуждаются другие люди. Это делает их более подходящими для профессий или занятий, связанных с заботой о других, например, для преподавания, торговли и управления. /Тест Мехрабяна на эмпатию//Аффилиация/

5. Поддержание взаимоотношений. Искусство поддерживать взаимоотношения по большей части заключается в умелом обращении с чужими эмоциями. С этим связано понятие социальной компетентности и некомпетентности и сопряженным с ним специфическими навыками и умениями. Это те способности, которые укрепляют популярность, лидерство и эффективность межличностного общения. Люди, отличающиеся подобными талантами, отлично справляются со всеми делами, успех которых зависит от умелого взаимодействия с другими; они — просто звезды общения⁷. /Тест на эмпатию Мехребеяна, коммуникативность и тесты на умение слушать/

Что такое эмоция по Гоулману

«Оксфордский словарь английского языка» определяет эмоцию как «любое возбуждение или нарушение равновесия ума, чувства, пассивности; любое неистовое или взволнованное состояние психики». Я /Дэниел Гоулман – Daniel Goleman/ пользуюсь термином «эмоция» применительно к чувству и характерным для него мыслям, психологическому и биологическому состояниям и диапазону склонностей действовать.

Главные эмоции /и некоторые члены их семейств:

Гнев: неистовство, грубый произвол, негодование, ярость... как крайность — патологическая ненависть и бешенство.

Печаль: горе, грусть, удрученность, меланхолия... Как патология — тяжелая депрессия.

Страх: тревога, дурное предчувствие, нервозность... Как психопатология — фобия и паническое состояние.

Наслаждение: счастье, радость, облегчение, блаженство... как крайность — мания.

Любовь: приятие, дружелюбие, доверие, обожание, деятельная, одаряющая любовь.

Удивление: шок, потрясение, удивление, смешанное с восторгом.

Отвращение: презрение, надменность, омерзение, неприязнь, неприятие.

⁷ Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА: ХРАНИТЕЛЬ, 2008. – С.76-77.

Стыд: чувство вины, смущение, досада, угрызения совести, чувство обиды, искреннее раскаяние⁸.

Курс обучения познанию самого себя (добавить методы исследования и способы развития)

Главные компоненты⁹:

Самоосознание: наблюдение за собой и осознание своих чувств, создание словаря для чувств; выяснение связей между мыслями, чувствами и реакциями /1 глава Вэттен, тесты самооценки и самоконтроля/

Личное принятие решений: рассмотрение своих действий и выяснение последствий этих действий; выяснение вопроса о том, что управляет принятием решения — мысль или чувство; практическое использование результатов этого анализа в таких областях, как секс и наркотики

Умение владеть чувствами: мониторинг «внутреннего разговора» для того, чтобы отлавливать негативную информацию, такую как резкая критика самого себя; осознание того, что скрывается за чувством (например, обида, которая лежит в основе гнева); нахождение способа справиться со страхами и тревогами, гневом и печалью /выработка умения отсрочивать по возможности реакцию, привычки анализировать в тех или иных осях свое состояние и ситуацию, используя простые вопросы, таблицу плюсов и минусов/

Умение справляться со стрессом; осознание полезности тренировки, методов управляемых представлений и релаксации /управление временем, эмоциями, личность типа А, правильный образ жизни, баланс, рекреация, релаксация, умение найти человека, который в состоянии выслушать и посочувствовать или дать совет/

Эмпатия: понимание чувств и забот других людей и разделение их точки зрения; правильность восприятия различий в отношении людей к одним и тем же вещам

Коммуникации: результативные обсуждения чувств; научение хорошо слушать и задавать вопросы; умение проводить различия между тем, что кто-то говорит или делает, и вашими реакциями на это или суждениями об этом; вместо осуждения говорить «А я бы сделал так...». /Усвоение методов поддерживающих коммуникаций/

Самораскрытие: умение ценить искренность и создавать доверительные взаимоотношения; умение выбрать момент, когда можно без всякого риска обсудить ваши сокровенные чувства

Проницательность: выявление моделей вашей эмоциональной жизни и реакций; распознавание аналогичных моделей у других людей

Личная ответственность: умение брать на себя ответственность; осознание последствий своих решений и поступков; принятие своих чувств и настроений; доведение дел до конца согласно обязательствам (например, в отношении учебы)

Уверенность в себе: умение заявлять о своих заботах и переживаниях без раздражения или небезучастно

Групповая динамика: сотрудничество; понимание, когда и как надо вести за собой, а когда быть ведомым

⁸ Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА: ХРАНИТЕЛЬ, 2008. – С.444-445.

⁹ Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА: ХРАНИТЕЛЬ, 2008. – С.463-464.

Разрешение конфликтов: как честно бороться с другими детьми, родителями, учителями; модель «победа/победа» для обсуждения компромиссов.