

Департамент культуры Ярославской области

Государственное учреждение культуры
Ярославской области
«Областная юношеская библиотека имени А.А. Суркова»

Отдел психологической поддержки молодежи

*РОЛЬ ЧТЕНИЯ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
В ФОРМИРОВАНИИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА*

Методические рекомендации

для проведения занятий

с молодежной аудиторией

Часть 1

Ярославль
2022

78.073 + 88.57

P 82

Роль чтения художественной литературы в формировании эмоционального интеллекта: методические рекомендации для проведения занятий с молодежной аудиторией / сост. А.В. Коломкина; отв. за вып. А.Н. Кармалита; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А. А. Суркова», отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль, 2022. – 24 с.

©ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», 2022

К читателю

В данном методическом пособии изложен материал для проведения групповых занятий с молодежью по развитию эмоционального интеллекта с помощью художественных произведений.

Пособие состоит из двух частей. В первой части для ознакомления представлены теоретические материалы о том, что такое эмоции, эмоциональный интеллект (ЭИ), и описаны исследования, которые подтверждают, что чтение качественной художественной литературы напрямую влияет на развитие ЭИ. Во второй части представлен материал для проведения мероприятий с молодежью, основанный на чтении и обсуждении отрывков из популярных книг, которые рекомендовали наши читатели.

Ведущий может не ограничиваться теми художественными произведениями, которые предложены нами, а использовать книги по своему усмотрению (с учетом возраста) или ориентироваться на выбор самих ребят.

Важный момент для ведущего – это заранее подготовленные вопросы и доверительная атмосфера, в которой происходит обсуждение.

Что такое эмоции и эмоциональный интеллект

Эмоции – кратковременные психические проявления, которые возникают под воздействием внешних или внутренних раздражителей. Зарождаются они просто – из окружающего мира приходит сигнал, который активизирует работу определенных отделов головного мозга.

Существует *10 базовых эмоций*, в которых желательно разбираться, осознавать и давать им выход, так как сталкиваться с ними приходится абсолютно каждому и часто:

Интерес – помогает нам получать новый психический и телесный опыт. Прочесть книгу, прокатиться на велосипеде, что-то потрогать, понюхать, ощутить на вкус.

Радость – эмоция, возникающая, когда нам что-то нравится при удовлетворении потребности (мечтал получить работу – получил – радость).

Гнев – реакция на невозможность удовлетворить свою потребность (от жены ушел муж, она гневается, так как ее потребность быть любимой этим мужчиной, принадлежать ему больше не удовлетворяется). Крайней точкой кипения гнева является ярость – аффективное, неуправляемое состояние, вызванное субъективным ощущением несправедливости.

Удивление – призвано обратить наше внимание на конкретное явление или событие.

Отвращение – реакция на чрезмерность чего-то неприятного. В этот момент человек хочет избавиться от раздражающего фактора.

Презрение – эмоция, появляющаяся в ситуации, где мое виденье мира и способ жить не совпадают с теми же критериями другого человека. Таким образом, я как бы заявляю: «Я права, а ты нет!».

Стыд – реакция на несоответствие моего бытия правилам общества. Стыд всегда имеет «зрителя», то есть, нам стыдно всегда перед кем-то. Даже если человек говорит, что ему стыдно перед собой – в этот момент «критик» в его голове является образом человека из его реальности (мама говорила, что так делают только нехорошие люди).

Вина – аутоагрессия, осуждения себя самого. Сигнализирует о том, что человек не одобряет собственный поступок (в случае со стыдом он не одобряет себя самого, а не свои действия).

Страх – возникает в ситуациях, которые могут нести угрозу для жизни или самооценки личности.

Горе, печаль – способ прожить непреодолимые трудности, адаптироваться к ним.

А что же такое ЭИ? Это совокупность навыков, способностей, с помощью которых человек может понимать собственные и чужие чувства, учиться управлять ими. Оказалось, что развитие ЭИ помогает управлять эмоциями своими и окружающих с целью решения задач в жизни, отношениях, на работе. Он основан на четырех базовых факторах: самосознании, самоконтроле, эмпатии и умении управлять отношениями.

Эмоциональный интеллект не делает человека хорошим или счастливым. Это способность распознавать эмоции, использовать их для различных целей, понимать, как они возникают и возможность ими управлять. Также неправильно сравнивать IQ (уровень интеллектуального коэффициента) и EQ (уровень эмоционального интеллекта). Первый, по мнению научных исследований, дан нам с рождения, второй можно развивать и повышать в любом возрасте.

ЭИ присутствует у каждого человека с рождения. Мы что-то чувствуем, но не всегда понимаем, распознаем точные эмоции. Плюс, в наследие от прошлого поколения

людям среднего возраста достались запреты на проживание и проявление эмоций, что приводит к эмоциональным блокам и психологическим трудностям. При этом возможность замечать и распознавать свои эмоции, дружить с ними, может спасти от эмоционального выгорания, необдуманных поступков под действиями сильных переживаний, защитить себя и свое здоровье от большого количества стресса. Например, эмоциональный интеллект нужен при конфликтах. Когда вы понимаете собственные эмоции и эмоции партнера, можно предотвратить конфликты в семье, коллективе и в любых коммуникациях.

Умение распознать, что вы чувствуете, почему так происходит, что с этим делать, чтобы быть счастливым, это то, что важно и нужно развивать каждому из нас. Особое внимание важно уделять гневу. Динамичный ритм жизни, большое количество информации, людей и диалогов заставляет «закипать» от переизбытка всего, что давит на нас. И гнев, как реакция сопротивления, лидирует среди самых ярко выраженных эмоций. Умение управлять гневом – главная способность человека, которая помогает сберечь здоровье и сохранить отношения с окружающими. ЭИ также пересекается с темой страха, который незаметно руководит нашими решениями, заставляет сомневаться в себе, отказываться от мечты, бояться рисковать.

Мало кто задумывается, почему люди с низкими интеллектуальными способностями бывают успешнее и счастливее тех, кто имеет высокие показатели IQ. Это можно увидеть по результатам исследований, которые показывают, что люди становятся успешными не только благодаря уму, но и умению понимать намерения, мотивацию и желания других людей, чтобы решать важные жизненные задачи, распознавать свои эмоции и управлять ими. Эти способности и называются эмоциональным интеллектом.

Человек с развитым ЭИ реагирует на причины, а не на эмоции. Это помогает рационально воспринимать критику, мнение других людей, понимать их и отвечать адекватной реакцией, даже если он с чем-то не согласен.

Эмоции играют большую роль в жизни человека, возможно, даже более масштабную, чем вы представляете. Допустим, вы спорите с другом или руководителем. Будет сложно донести свою точку зрения, если вы раздражены, кричите, чересчур эмоционально реагируете или оскорбляете человека. Когда сознание занято эмоциями, которые вы не можете уловить и отфильтровать, поступающая информация воспринимается с искажениями. Не получится вести конструктивный спор и что еще хуже, вы можете разругаться или потерять работу.

Подавление эмоций, неправильная их интерпретация или неумение их выражать сильно снижает качество жизни человека. И наоборот: развитие ЭИ помогает улучшить взаимоотношения с людьми, повысить результаты в учебе и работе, сделать жизнь ярче и лучше. Психологи сходятся во мнении, что развитие ЭИ лучше начинать с раннего возраста, но не страшно, если в детстве вам об этом не рассказывали. ЭИ – это навык, который можно тренировать в течение всей жизни.

Весь двадцатый век прошел под эгидой «обычного» интеллекта, IQ. Именно на основании умственных и технических способностей оценивали перспективы человека на успех в жизни. Но в 1990 году Дэниэль Гоулман в своей книге представил данные исследований, согласно которым IQ в разных версиях влияет на успешность человека с вероятностью от 4 до 25%. Гоулман объясняет это тем, что для того, чтобы попасть в менеджеры, необходимо обладать определенным уровнем IQ. Он нужен вам для того, чтобы поступить в университет, например. Поэтому все менеджеры обладают определенным уровнем IQ. А для того, чтобы

подниматься по карьерной лестнице, надо уже что-то другое. Когда в многочисленных исследованиях сравнивали, чем же лидеры-"звезды" отличаются от средненьких менеджеров, то исследования стали указывать на способности другого рода, связанные с пониманием и управлением эмоций. Сейчас даже стало популярным такое высказывание: «Благодаря IQ Вы устраиваетесь на работу, а благодаря EQ – делаете карьеру».

Концепция ЭИ – пожалуй, единственная теория, основанная на нейрофизиологии. Учеными доказано влияние чтения на миндалевидное тело – эмоциональный центр мозга, который, в свою очередь, оказывает влияние на деятельность коры головного мозга, которая отвечает за логическое мышление.

Теория ЭИ в первые месяцы ошеломила бизнесменов, опровергая одну из главных идей успеха в двадцатом веке: «Эмоциям не место на работе». Оказалось, наиболее эффективны в своей деятельности люди, которые сочетают разум и чувства. Именно люди с высоким ЭИ лучше принимают решения, эффективнее действуют в критических ситуациях и лучше управляют своими подчиненными, что, соответственно, и способствует их росту по служебной лестнице.

Необходимо признать, что тема эмоций далеко не нова в научном мире. Еще за 100 лет до нашей эры философ Публиус Сирус сказал: «Управляйте Вашими чувствами, пока Ваши чувства не начали управлять Вами», и в двадцатом веке эмоциям было посвящено множество различного рода исследований. О взаимосвязи эмоциональной и когнитивной сфер психики говорили Платон и Аристотель, известны также высказывания Л. С. Выготского о единстве интеллекта и аффекта, но по-настоящему активное внимание эта тема привлекла в последнее десятилетие XX века. Это связано, в первую

очередь, с тем, что на основе традиционных тестов интеллекта (IQ) оказалось невозможно предсказать успешность деятельности. Кроме того, в последние годы компании все большее внимание уделяют управлению нематериальными активами наряду с материальными. В этом контексте эмоции рассматриваются как часть интеллектуального капитала организации.

*Что принципиально новое содержит в себе понятие
«эмоциональный интеллект»*

В первую очередь, ответ кроется в названии, а именно в сочетании слов «эмоциональный» и «интеллект». В бизнесе рациональная и аффективная сферы деятельности традиционно разделялись. Тем не менее, «эмоциональный интеллект» не является оксюмороном. Он подразумевает как возможность погрузиться в свои эмоции, чтобы осознать и почувствовать их, так и необходимость рационального анализа эмоций и принятия решения на основе этого анализа. Эмоции несут в себе огромный пласт информации, используя которую, мы можем действовать значительно более эффективно.

Вторым принципиально важным новым моментом в этом подходе является то, что ЭИ позволяет управлять своими эмоциями. В парадигме традиционной психологии возникновением эмоций управлять невозможно, поскольку этот процесс непосредственно связан с физиологией. Казалось бы, в этом случае и самими эмоциями управлять нельзя. Привлекательность подхода ЭИ заключается в том, что управление эмоциями – это навык, который можно нарабатывать и развивать, что на данный момент подтверждается данными научных исследований.

Простыми словами, ЭИ – это способность человека правильно понимать свои и чужие эмоции и использовать их как инструмент для налаживания отношений,

улучшения коммуникативных навыков, решения всевозможных конфликтов и так далее.

Именно осознание и контроль над эмоциональным состоянием является высшим уровнем развития ЭИ, к которому необходимо стремиться каждому человеку.

Основные навыки ЭИ

- *Умение управлять эмоциями.* Такой навык доступен только на высшем уровне развития ЭИ. Если человек умеет управлять эмоциями, его трудно разозлить, вывести из себя, спровоцировать на конфликт. Он сможет погасить агрессию, негативную энергию других людей, разрешить спорную или конфликтную ситуацию без применения силы.
- *Эмпатия.* Помогает комфортно ощущать себя в любой большой социальной группе. При этом легко улавливать эмоциональные сигналы отдельных участников группы.
- *Знание собственных сильных и слабых сторон.* Если человек знает, как проявляются его эмоции, от чего они зависят, то ему будет комфортнее жить.
- *Умение общаться.* Без общения с социумом начинается асоциализация, которая может привести к развитию психологических отклонений. С помощью навыков общения человек может не только обмениваться информацией, опытом, но и воздействовать на других людей, побуждать их к действиям, успокаивать при агрессивном поведении.

Сферы жизни, на которые влияет ЭИ

- *Физическое здоровье.* Если человек не научится управлять собственными эмоциями, он будет испытывать стрессы, апатию, депрессию. Такие проявления могут серьезно повлиять на физическое

здоровье. Чтобы улучшить общее состояние, нужно научиться переключать внимание с негативных моментов на что-то другое.

- *Отношения с другими людьми.* Если не контролировать собственные эмоции, это может привести к возникновению ссор, конфликтов, спорных ситуаций, что негативно отразится на рабочем, учебном процессе, построении дружеских отношений.

- *Психологическое здоровье.* От неконтролируемых эмоций, стрессов, апатий, депрессий страдает психика человека. Если не получается чувствовать себя комфортно, спокойно, то повышается уязвимость перед психическими нарушениями, тревожными проявлениями.

- *Успеваемость.* Это касается процессов обучения или работы. Если эмоциональный интеллект хорошо развит, человек сможет быстро освоиться на любом рабочем месте, заслужить уважение коллег, возглавить коллектив. Это же касается успехов в школе, техникуме и т. д.

Механизм формирования ЭИ

ЭИ и эмоциональная сфера личности – два связанных понятия. Они формируются и развиваются одновременно. При изучении какого-либо из этих аспектов нужно учитывать другой.

Формироваться эмоциональный интеллект начинает с самого рождения. Активность развития зависит от влияния сторонних раздражителей, контактов с социумом. Без них развитие будет заторможено.

Ученые доказали, что у детей до 6 месяцев проявление эмоций связано с удовлетворением физических потребностей. После полугода темпы психического развития ускоряются, расширяется спектр чувств. Самые значительные этапы укрепления ЭИ – школьный, подростковый возраст.

Функции ЭИ

- *Самосознание.* Человек осознает собственные эмоции, понимает, как они влияют на его поведение.
- *Самоуправление.* Человек может контролировать свое поведение, чувства. При необходимости он способен взять инициативу в свои руки, изменить ситуацию для достижения результата. Человек может изменять поведение, чтобы адаптироваться к сложившимся обстоятельствам, следовать обязательствам.
- *Управление взаимоотношениями.* Личность знает, как поддерживать общение с окружающими, проявлять искренность, успешно работать в коллективе, направлять других, вдохновлять, мотивировать на достижение цели.
- *Общественное сознание.* Чтобы наладить контакт с другими людьми, человек должен научиться понимать потребности, желания окружающих, уметь отвечать на эмоциональные сигналы.

Уровни и виды ЭИ

Развиваться ЭИ начинает с рождения. Ребенок может различать улыбку, слезы матери, проявляя разные чувства. Становление эмоционального интеллекта происходит в 4 уровня:

- *Выражение и распознавание эмоций.* Сначала человек начинает различать эмоции на лицах окружающих – радость, боль, восторг. Постепенно личность учится находить различия между разными видами чувств, начинает понимать, как распознать фальшивую или искреннюю улыбку.
- *Оценка эмоций.* Человек начинает сравнивать эмоции, которые проявляют другие люди с ранее усвоенными знаниями. Так человек учится проводить соотношение между отдельными чувствами.

- *Использование чувств в рассуждениях.* В этот период личность начинает понимать эмоции изнутри. Человек анализирует их, узнает, откуда они берутся, при каких условиях. Приходит понимание того, что настойчивое выражение радости может скрывать внутреннюю боль, за злостью может прятаться страх, а гнев возникает на фоне предательств, обманов, несправедливостей.

- *Высший уровень развития ЭИ* На этом этапе формируется возможность контролировать, управлять чувствами. С помощью саморегуляции можно изменять эмоциональное состояние других индивидов. Например, подобные умения полезны в конфликтных ситуациях, когда нужно успокоить спорящего человека, остудить его злость, агрессию.

Проблематика задержки развития ЭИ

Нарушения развитие ЭИ могут происходить по разным причинам – психологические заболевания, детские страхи, проблемы с физическим здоровьем, нервные срывы, недостаток знаний. Если не определить первоисточник проблем, они могут перерасти в серьезные нарушения.

От уровня развития эмоционального интеллекта зависят основные аспекты человеческой жизни. Люди, которые научились узнавать и контролировать свои и чужие чувства, достигают больших высот в саморазвитии, карьере, отношениях. Чтобы достичь этого уровня, нужно анализировать свое состояние, учиться контролировать желания, жить без соблазнов. Если отмечаются задержка и нарушение формирования ЭИ, то можно использовать ряд методик для устранения дефектов. Выбор способа коррекции зависит от возраста.

Почему чтение художественной литературы важно для развития эмоционального интеллекта и о чем говорят исследования чтения

Мы привыкли воспринимать чтение как занятие, часть работы, учебы или досуга. Но чтение – это еще и нейрофизиологический процесс, который влияет на наш организм.

Казалось бы, мы читаем ради знаний или ради удовольствия, других целей у этого процесса нет. На самом деле, кроме этой очевидной пользы у чтения есть еще неочевидные «бонусы». Зная их, и дети, и взрослые, возможно, захотят читать чаще. Чтение держит мозг в тонусе. Чтение устраивает мозгу хорошую комплексную тренировку, как телу – тренажерный зал. Просмотр фильмов или прослушивание лекций не дают такого сильного эффекта. Взрослым людям, не страдающим дислексией или другими расстройствами, осложняющими чтение, это занятие кажется элементарным. Но с точки зрения нейробиологии чтение – чрезвычайно сложный процесс. Причем независимо от того, что именно мы читаем.

Дело в том, что способность к чтению не заложена в человеке, как, например, способность к производству и пониманию устной речи. Письменность, а значит и чтение, появились, когда человеческий мозг в современном его виде был уже сформирован, поэтому в нем нет специальной системы для этих функций.

Мозгу пришлось приспособить под задачи чтения разные зоны: зрительную и моторную кору, речевые и слуховые центры (даже если мы читаем не вслух, а про себя), мозжечок, лобные и височные доли, элементы лимбической системы, отвечающие за память. Один только процесс распознавания и декодирования букв

в слова и затем в смысл активизирует не менее восьми областей мозга и нейронные связи между ними.

Чтение задействует сразу несколько сложных когнитивных функций: внимание, кратковременную и долговременную память, абстрактное и ассоциативное мышление.

Но мы не ограничиваемся механическим переводом знаков в смысл; мы одновременно размышляем над прочитанным, то есть запускаем еще более сложные процессы. Чем более глубокого осмысления или развитого воображения требует от нас текст, тем интенсивнее приходится работать нашему мозгу.

Во время чтения художественной литературы сила воображения помогает нам ощутить то, о чем говорится в книге. Мозг реагирует на упоминаемые в книге явления и предметы так, как если бы читатель имел с ними дело в действительности. Например, при прочтении слова «кофе» у нас активизируется область мозга, отвечающая за обоняние, как будто мы чувствуем кофейный аромат.

Воздействие прочитанного на мозг продолжается даже после того, как мы оторвались от чтения и вернулись в реальный мир.

Это подтвердило исследование, проведенное в Университете Эмори (США). Там студенты-добровольцы в течение девяти вечеров читали книгу, после чего каждое утро им делали магнитно-резонансную томографию (МРТ) мозга. Исследователи выбрали для испытуемых исторический роман Роберта Харриса «Помпеи». За счет острого, драматического сюжета он до конца держит читателей в напряжении.

После начала чтения и на протяжении всего исследования у студентов появились активные связи в виде узлов и соединений в разных областях мозга – исследователи называли это явление повышенной связностью. Повышенная связность проявилась не только

в речевых областях мозга, но и в зонах, отвечающих за соматосенсорные и моторные функции.

Эти области участвуют в создании наших представлений о физических ощущениях. Например, когда мы представляем бег, в мозге активируются те самые нейроны, которые «включаются», когда мы действительно бежим. Сопереживая событиям романа, мы как будто сами переживаем их в буквальном смысле.

Интересно, что обнаруженная повышенная связность сохранялась в мозге студентов даже через пять дней после окончания чтения. Ведущий автор исследования нейробиолог Грегори Бернс сравнил это явление с мышечной памятью. Как долго длится эффект, пока неизвестно. Есть ли у столь глубокой силы воображения практическая польза? Да.

Чтение помогает нам лучше понимать других людей.

В психологии и нейрофизиологии существует такое понятие, как внутренняя модель сознания другого человека. Этим термином обозначают способность понимать чужие переживания как собственные, благодаря этому, объяснять и прогнозировать поведение других людей. Кому-то эта способность присуща в большей степени, кому-то в меньшей — в зависимости от врожденной эмпатии и опыта взаимодействия с другими людьми. Чтение — это один из факторов, который развивает эту способность.

Американские психологи Дэвид Комер Кидд и Эмануэль Кастано в 2013 году доказали, что чтение художественной литературы повышает понимание чужого сознания. Важное условие: это должна быть качественная литература.

Тысяче участников эксперимента предложили прочитать отрывки из качественной художественной литературы, легкой популярной литературы и научно-

популярной литературы (нон-фикшн). Книги для первого списка взяли из числа последних финалистов национальных литературных премий, а для второго – из списка бестселлеров Amazon. Тексты имели разное содержание и тематику.

После того, как участники исследования прочитали тексты, психологи протестировали их на понимание чужого сознания. Лучшие результаты показали те, кто читал качественную художественную литературу.

Авторы эксперимента объясняют эти данные тем, что в большой литературе все, как в жизни: герои – сложные личности, их внутренний мир не раскрывается очевидным для читателя образом.

Читателю приходится анализировать героя, то есть прикладывать интеллектуальные усилия и включать творческое мышление. Полученный опыт понимания вымышленных героев читатель затем успешно переносит на реальные ситуации. Возможно, не последнюю роль в этом полезном эффекте играет то, что мы физически вживаемся в героев, как показало исследование, описанное выше.

Могут ли «Пятьдесят оттенков серого» научить лучше понимать других людей? Или для этого необходимо читать книги вроде «Войны и мира»? Американские ученые сравнили влияние беллетристики и интеллектуальной прозы на нашу способность понимать мысли, эмоции и мотивы окружающих людей.

Автор исследования Дэвид Кидд заинтересовался социальной психологией, когда изучал русскую литературу, получая докторскую степень в Новой школе в Нью-Йорке. Он выявил, что две категории, на которые литературоведы подразделяют художественную литературу, оказывают разный эффект. Когда мы читаем захватывающий, но предсказуемый бестселлер, «чтение

подобно катанию на американских горках», – говорит он, – «и при этом мы все испытываем одно и то же ощущение». Интеллектуальная литература, в свою очередь, требует от читателя большего участия. Созданные писателями миры полны персонажей, чье поведение запутано и необъяснимо, а авторы не дают инструкций к тому, как относиться к ним, кому доверять и что чувствовать в каждой из ситуаций.

Кидд и его консультант, социальный психолог Эмануэле Кастано, предположили, что навыки, которые мы используем, чтобы ориентироваться в этих неоднозначных вымышленных мирах, помогают нам и в реальной жизни. Исследователей заинтересовало, как книги влияют на нашу способность интуитивно считывать и предсказывать чужие эмоции. Эта способность тесно связана с эмпатией – умением распознавать и примерять на себя чувства других людей. Собранные доказательства подтверждают связь между чтением художественной литературы и этими компонентами эмоционального интеллекта. При этом не только заядлые книголюбцы, но и те, кто предпочитает популярную литературу, как правило, лучше справляются с тестами на эмпатию.

Чтобы измерить непосредственное влияние на психику двух типов художественной литературы, Кастано и Кидд провели серию экспериментов. Они просили респондентов прочитать 10-15 страниц интеллектуального или популярного романа. Среди отрывков были рассказы Антона Чехова и Дона Делилло, а также произведения лауреатов Премии ПЕН, Премии О'Генри и Национальной Книжной Премии США. Выбирая беллетристику для эксперимента, авторы исследования ориентировались и на рейтинги Amazon.com: они выбрали «Грехи матери» Даниэлы Стил, «Исчезнувшую» Гиллиан Флинн и другие известные произведения.

После прочтения отрывков участникам эксперимента предлагали пройти тесты на эмоциональный интеллект. В одном из них они смотрели на фото в течение 2 секунд и решали, был ли человек счастлив, рассержен, испуган или грустен. В другом – видели лишь часть лица и выбирали из четырех сложных эмоций, таких как «задумчивость» и «сомнение».

Обе группы прошли тесты лучше, чем контрольная группа – те, кто читал научные статьи или не читал вообще. И хотя результаты респондентов, получивших отрывки из интеллектуальной литературы, были несколько выше, чем у читавших популярные романы, ученым пришлось признать, что влияние литературы на эмоциональный интеллект не зависит от приверженности читателей к определенному жанру.

Когнитивный нейробиолог Витторио Галлезе из Пармского университета в Италии, который также изучает реакции мозга на произведения искусства, аргументирует это тем, что с течением времени граница между «высоким» и «низким» искусством может заметно сместиться. Например, «Человеческая комедия» Оноре де Бальзака в свое время издавалась как произведение «популярной» литературы, но с тех пор приобрела статус признанной классики.

Растущий объем научных работ показывает, что в краткосрочной перспективе чтение прежде всего позволяет развить эмпатию. Знакомство с персонажами, которые иногда сильно отличаются от нас, сопереживание им, способно повысить наш эмоциональный интеллект. Например, это подтвердили результаты метаанализа, который проводился под руководством исследователя из Рочестерского университета Дэвида Доделл-Федера.

В своём исследовании он проанализировал данные 14 предыдущих работ, изучавших взаимосвязь между чтением художественной литературы и развитием

эмпатии. В результате он пришёл к выводу, что «по сравнению с чтением научной литературы или отсутствием чтения в принципе чтение художественной литературы привело к статистически значимому улучшению социально-познавательной деятельности».

Другие исследования показывают, что медленное чтение («deep reading») в течение длительного времени развивает способность сосредотачиваться на проблеме и более успешно улавливать сложную информацию. С другой стороны, как выяснили психологи, чем меньше вы читаете, тем быстрее исчезают эти преимущества.

В долгосрочной перспективе чтение способно повлиять на работу мозга ещё больше. Этот эффект описывает в книге «Самые странные люди в мире» профессор Гарвардского университета Джозеф Хенрич.

Ученые из Ливерпульского университета провели такой эксперимент: они измеряли активность мозга студентов в процессе чтения произведений Шекспира и других известных поэтов. Они выяснили, что чтение поэзии вводит мозг в возбужденное состояние, которое сохраняется длительное время. Особенно активны были зоны, отвечающие за автобиографическую память. Затем ученые пересказали прочитанные произведения «своими словами». Эти пересказы не оказали никакого воздействия на активность мозга испытуемых.

Специалисты из Университета Эмори (Атланта) проводили МРТ 12 студентам, которые ежедневно читали по 30 страниц исторического триллера Роберта Харриса «Помпеи». Результаты показали, что чтение вызывало повышенную активность в той доле мозга, которая связана с речевой деятельностью и когнитивными способностями, отвечающими за сенсомоторные реакции. Причем возбуждение сохранялось и спустя какое-то время. Ученые выяснили, что студенты во время чтения переживали опыт «телесной семантизации», когда в

процессе обдумывания определенного действия межнейронные связи начинают дублировать эти действия. Например, мысли о плавании могут приводить к образованию тех же межнейронных связей, что и физический процесс плавания.

Исследователи из Оксфордского университета также использовали МРТ в своем исследовании и выяснили, что во время чтения у человека активизируются те же участки мозга, что и при наблюдении сцен вживую.

Профессор оксфордского университета Джон Стейн утверждает: человек во время чтения настолько «вживается» в происходящее в произведении, что мозг реагирует на книгу так же, как если бы он сам реально участвовал в описанном. Проще говоря, утверждение: «Читатель проживает тысячи жизней», – недалеко от истины.

В 2008 году ученые университета Дьюка провели необычное исследование о пользе чтения при лечении ожирения. Они отобрали 30 девочек, страдающих этой болезнью, в возрасте 9–13 лет и разделили их на три группы.

Первая читала книгу «Спасительное озеро», в которой рассказывалась история девочки со схожей проблемой и низкой самооценкой, которая отчаянно хотела похудеть.

Вторая группа читала книгу, в которой такой персонаж отсутствовал, а третья группа вообще не читала книг.

Результат был впечатляющим: снижение веса в первой группе было почти в два раза выше, чем у второй и третьей групп. Ученые пояснили это просто: чтение книги мотивировало девочек из первой группы на борьбу с ожирением, и вес снижался быстрее. Польза чтения для человека специализированной литературы в борьбе с некоторыми болезнями неоднократно подтверждалась и другими исследованиями.

Несколько ученых из Франции под руководством Станисласа Деэне решили сравнить активность мозга (с помощью того же МРТ) трех групп людей: неграмотных, научившихся читать в зрелом возрасте и грамотных с детства. Они выяснили, что у грамотного человека при распознавании текста существенно интенсивнее работает зрительная зона, активируются зоны, отвечающие за обработку звуковой информации, и параллельно задействуются еще несколько мозговых центров. Кроме того, у грамотного человека даже устная информация воспринимается быстрее, чем у неграмотного.¹

Заключение

Эмоции сильно влияют на психологическое и физическое здоровье человека, поэтому важно не только их распознавать, но и проживать экологичным способом.

ЭИ не делает человека хорошим или счастливым. Это способность распознавать эмоции, использовать их для различных целей, понимать, как они возникают и возможность ими управлять. Также неправильно сравнивать IQ (уровень интеллектуального коэффициента) и EQ (уровень эмоционального интеллекта). Первый, по мнению научных исследований, дан нам с рождения, второй – можно развивать и повышать в любом возрасте.

Кстати, не стоит путать ЭИ с личностью и характером. Черты характера (или темперамента), как правило, фиксированы. Например, вы склонны к преданности, интровертному поведению или прямоте. Психологи называют эти черты характера статическими и утверждают, что они так или иначе сохраняются на

¹ По материалам:

<https://lifehacker.ru/20-veshhej-kotorye-nado-otпустit-чтобы-быт-schastlivym/>

<https://mikhailov.eduface.ru/articles/post/2910918>

<https://eksмо.ru/articles/chtenie-i-emotsionalnyy-intellekt-ID15488163/>

протяжении всей жизни человека. В то время как эмоциональные способности являются динамическими, они могут быть приведены в действие по ситуации. Отдельные строительные блоки эмоциональных способностей (и вся их структура) могут быть улучшены при помощи опыта, тренировки и обучения.

Мужчины гораздо более склонны недооценивать важность развития эмоциональных способностей, возможно из-за подозрения, что они сами эмоционально ограничены. Тем не менее, вы заметите, что те мужчины, которые научились справляться со своими эмоциями, достигают намного большего.

Другие пренебрежительно относятся к ЭИ, считая его женской прерогативой и считая, что в наше время коэффициент интеллекта IQ притесняется или даже высмеивается. Это тоже неправда: IQ и EQ скорее дополняют друг друга, они способны продуктивно и мирно сосуществовать. Во всяком случае необходимо иметь достаточный уровень IQ для того, чтобы понять, на что способен EQ и какие преимущества может привести его развитие.

В человеке все должно быть гармонично. Если делать упор на понимание эмоций и все время тратить на повышение ЭИ, то можно стать очень приятным человеком, но все же не сумеет открыть собственную компанию, не научится логически мыслить и анализировать информацию. Если вы развиваете только коэффициент интеллекта, то становитесь подверженным стрессу и не умеете развивать хороших отношений с другими людьми. Словом, вам ничего не мешает развивать эти два интеллекта одновременно – в этом будет несравненно больше пользы, чем делать упор лишь на одном.

Список литературы

1. Барисо Д. EQ Эмоциональный интеллект на практике / Джастин Барисо. – Москва: Бомбора, 2019. – 240 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Даниел Гоулман. – Москва: АСТ; Владимир: ВКТ, 2009. – 544 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Даниел Гоулман. – Москва: Альпина Паблицер, 2010. – 301 с.
4. Джонсон С. Обними меня крепче / Сью Джонсон. – Москва: МИФ, 2022. – 352 с.
5. Дэвид С. Эмоциональная гибкость / Сюзан Дэвид. – Москва: МИФ, 2021. – 305 с.
6. Лемберг Б. Эмоциональный интеллект. Как разум общается с чувствами / Борис Лемберг. – Москва: Вектор, 2013. – 160 с.
7. Сенн Л. Лифт настроения. Научитесь управлять своими чувствами и эмоциями / Ларри Сенн. – Москва: МИФ, 2018. – 170 с.
8. Фельдман Барет Л. Как рождаются эмоции / Лиза Фельдман Барет. – Москва: МИФ, 2018. – 432 с.
9. Хлевная Е. Где твоя волшебная таблетка? Как развить эмоциональный интеллект / Елена Хлевная. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 260 с.
10. Хэссон Д. Развитие эмоционального интеллекта Подсказки, советы, техники / Джилл Хэссон. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 110 с.
11. Экман П. Я знаю, что ты чувствуешь / Пол Экман. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 336 с.