

Эмоциональная компетентность  
как фактор психологического благополучия личности

Джакупов М.С., Толегенова А.А., Тунгускова Д.  
Казахский национальный университет им. аль-Фараби

На протяжении многовековой истории исследования эмоции пользовались самым пристальным вниманием, им отводилась одна из центральных ролей среди сил, определяющих внутреннюю жизнь и поступки человека (теория Джемса-Ланге, Кэннона-Барда, Линдсея-Хебба, С. Шехтера, П. К. Анохина, П. В. Симонова, Л. Фестингера, Ю. И. Александрова и др.).

Понятие «эмоциональная компетентность» появилось еще в 90-ые годы. Оно вошло в психологию благодаря работам зарубежных исследователей [1-7].

Р. Бак говорит об «эмоциональных фильтрах», приписывающих событиям эмоциональное значение; одни из них сформировались в ходе эволюции, другие — в ходе индивидуального развития. В связи с той исключительной ролью, которую эмоции играют в человеческой жизни, Р. Бак выдвигает понятие «эмоциональная компетентность», которое он определяет, как способность действовать с внутренней средой своих чувств и желаний. «Компетентность - это новообразование субъекта деятельности, формируемое в процессе этой деятельности, представляющих собой системное проявление знаний, умений, способностей, личностных качеств, позволяющих успешно решать задачи, составляющие сущность этой деятельности».

Следовательно, эмоциональная компетентность образование субъекта, формируемое в процессе эмоциональной деятельности, представляющее собой совокупность свойств личности человека, а так же эмоциональные знания; умения и навыки эмоциональной деятельности; способности, проявляющиеся в этой деятельности, в том числе эмоциональный интеллект.

В настоящее время эмоциональную компетентность изучают как необходимое условие успешности и лидерства в профессиональной среде, а также как фактор развития личности [8-11].

Проблема эмоциональной компетентности, эмоциональных способностей, эмоционального весьма активно исследовалась и исследуется в настоящее время зарубежными и отечественными учёными, среди которых: И. Н. Андреева, П. К. Анохин, И. Ф. Аршава, R. Bar-On, О. В. Белоконь, А. Т. Beck, А. М. Большакова, И. И. Ветрова, О. И. Власова, Л. С. Выгодский, Н. Gardner, D. Goleman, О. А. Гулевич, С. П. Деревянко, M. Gerald, D. R. Caruso, А. Ю. Кизим, Н. В. Коврига, О. В. Корчевна, А. Н. Леонтьев, А. И. Лучинкина, Д. В. Люсин, М. А. Манойлова, J. D. Mayer, Z. Moshe, Э. Л. Носенко, Е. J. Austin, Е. А. Орёл, G.Orme, K. V. Petrides, D. Pizarro, А. И. Приходько, Е. А. Ревтюк, R. Richards D, D. H. Saklofske, Е. А. Сергиенко, П. В. Симонов, О. М. Собченко, И. С. Степанов, R. J. Sternberg, P. Salovey, A. Furnham, J. Ciarrochi, С. Шехтер, А. Эллис, Г. В. Юсупова и многие другие.

Развитие эмоциональной сферы в контексте процесса формирования личности: Г.М. Бреслав, Ф.Е. Василюк, В.К. Вилюнас, Ю.Б. Гиппенрейтер, А.В.

Запорожец, В.В. Зеньковский, В.К. Котырло, А.Д. Кошелева, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, Я.З. Неверович, А.Г. Ружская, С.Л. Рубинштейн, Л.П. Стрелкова, Д.Б. Эльконин, П.М. Якобсон и др. Исследования теоретических аспектов эмоциональной устойчивости: Л.М. Аболин, В.Э. Мильман, Я. Рейковский, М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко, О.А. Черникова и др.

В отечественной психологии также накоплены данные, позволяющие рассматривать развитие эмоциональной сферы в контексте процесса формирования личности, а также психологического благополучия [12-14].

Теоретические основы понятия психологического благополучия были представлены в исследованиях Н. Брэдбурна и Э. Динера, но наибольшее распространение в эмпирических исследованиях получила концепция К. Рифф [15], являющаяся интегративным производным различных психологических теорий. Психологическое благополучие как психологический ресурс позволяет противостоять стрессу или предупреждать его негативные проявления до того, как они могут нанести существенный вред. При этом снижение негативных стрессовых реакций благодаря «психологическому ресурсу» наблюдается как на психологическом, так и на биологическом уровнях. В отечественной науке также были выполнены исследования, в которых обсуждается первичная роль психологических характеристик в процессе адаптации, в частности Медведев В. И. [16] утверждает, что психологические характеристики помогают формированию более адекватной структуры адаптационного ответа.

В своё время К. Д. Ушинский, подчеркивая социальный смысл эмоций, отмечал, что общество, заботящееся только об образовании ума, совершает большой промах, ибо человек более человек в том, что он чувствует, чем в том, как он думает

По мнению Е. Л. Яковлевой, осознание собственной индивидуальности есть не что иное, как осознание собственных эмоциональных реакций и состояний, указывающих на индивидуальное отношение к происходящему. Известно, что запрет на эмоции ведет к их вытеснению из сознания. В свою очередь, невозможность психологической переработки эмоций способствует возрастанию их физиологического компонента.

Психологическое благополучие же в свою очередь имеет целый ряд определений, данных разными авторами, однако для целей данной статьи мы воспользуемся тем фактом, что оно составляет интегральный компонент более глобального определения термина «здоровье» по версии Всемирной Организации Здравоохранения: «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов» [17].

В принципе, можно сказать, что состояние психологического благополучия и, если брать более конкретно, эмоционального здоровья подразумевает под собой способность личности успешно осуществлять участие в социальной жизни, исполнять социально-положительную роль в обществе, осуществлять исполнение своих трудовых обязательств и играть роль полноценного участника межличностных взаимоотношений. При сравнении определения здоровья по версии ВОЗ и определения эмоционального здоровья [17]

становится очевидным наличие глубокой взаимосвязи здоровья как в том числе психологического феномена и эмоционального статуса личности.

Таким образом, само по себе понятие психологического благополучия («psychological well-being») является более глобальным, включая в себя в качестве интегративных компонентов и эмоциональное здоровье, и эмоциональную компетентность, уровень удовлетворенности базовых потребностей личности. Здесь следует понимать, что эмоциональное здоровье, а, следовательно, и психологическое благополучие личности представляет собой феномен, обуславливаемый целой системой факторов, одним из которых и является эмоциональная компетентность.

Одной из ключевых проблем взаимосвязи эмоций и здоровья личности является паттерн отреагирования нами наших собственных эмоций, причем в данном моменте зачастую важную роль играет еще и преобладающий тип используемых защитных механизмов. Соответственно, в случае, когда личность статистически полагается на применение привычных паттернов психологической защиты вместо адекватного и продуктивного реагирования (даже будь это сублимация, то есть защитный механизм, не несущий прямого социально-негативного значения), говорить об эмоциональном здоровье личности можно лишь с большой натяжкой – если вообще возможно. Одним из критериев эмоциональной компетентности, на наш взгляд, является именно способность к свободному реагированию в своей эмоциональной сфере.

Понятие эмоционального здоровья включает в себя, в том числе, и способность испытывать эмоции и отреагировать их наряду со способностью к отличению и различению эмоций других окружающих людей в процессе межличностной коммуникации, тем самым формируя и поддерживая положительный и здоровый эмоциональный фон в нашем окружении и в первую очередь на уровне наших собственных личностей.

Этот процесс и определяется уровнем нашей эмоциональной компетентности. Здесь следует отметить, что данный феномен стоит ближе к терминологии и феноменологии психологического благополучия и эмоционального здоровья, чем к популярной концепции эмоционального интеллекта. Это объясняется тем, что понятие эмоционального интеллекта, как и большинство известных моделей в рамках данной концепции [18], ориентированы в большей степени на построение эффективного процесса коммуникации и дальнейшее повышение его эффективности в рамках достижения каких-либо по преимуществу внешних целей – данная направленность очевидна в трудах популяризатора концепции эмоционального интеллекта Д. Гоулмана. Это объясняется тем, что при такой направленности терминологии концепция пользуется большим спросом и получает более широкие возможности в дальнейшем прикладном применении.

Как нам известно, в течение десятилетий интеллект сводился к совокупности исключительно когнитивных процессов, и у многих специалистов и, тем более, не-специалистов, до сих пор этот термин ассоциируется только с характеристиками познавательной сферы. Однако

интеллект – сложное психологическое понятие, которое, прежде всего, подчеркивает интегрирующую функцию психического.

В начале 20-го столетия, а именно в 1920 г. Э. Торндайк сформулировал трёхкомпонентную модель интеллекта, включающую способности понимать и оперировать идеями (абстрактный интеллект), конкретными предметами (механический интеллект) и людьми (социальный интеллект) [19].

Таким образом, в психологию было введено понятие социального интеллекта, который определялся Э. Торндайком как «способность понимать людей и управлять ими, поступать разумно в человеческих отношениях». Другие ведущие специалисты в области психологии интеллекта, такие как Ч. Спирмен, Д. Векслер, П. Вернон, Дж. Гилфорд также в той или иной форме утверждали, что понимание поведения других людей и себя самого должно выделяться в качестве отдельной интеллектуальной способности [20].

Из более современных подходов такого рода можно назвать теорию множественных интеллектов Х. Гарднера, в рамках которой выделяется внутриличностный и межличностный интеллект [21].

Однако, конструкты, связанные со способностями в области понимания социальных взаимодействий и внутриличностных процессов оказались сложны с точки зрения их операционализации и, на основании данных о существенном пересечении социального интеллекта с вербальными способностями

Л. Кронбах пришел к выводу, что исследования в этой области бесперспективны. Тем не менее, в последнее время в научной и популярной литературе стало появляться все больше работ, посвященных одной из способностей такого рода – эмоциональному интеллекту (ЭИ). В широком смысле к эмоциональному интеллекту относят способности к опознанию, пониманию эмоций и управлению ими; имеются в виду как собственные эмоции субъекта, так и эмоции других людей.

Исследования эмоционального интеллекта начали массово появляться в научных публикациях в начале 1990-х годов. Этот концепт завоевал популярность и привлекает многих исследователей. Причины такой популярности связаны как с попытками оценить более целостно адаптивные способности индивида через его умение эмоционально взаимодействовать с другими, так с возможностями предсказать успешность поведения в различных видах социальной активности.

Понятие «эмоциональный интеллект» было введено в 1990 году Джоном Майером и Питером Саловеем, которые описывали эмоциональный интеллект как разновидность социального интеллекта, затрагивающую способность отслеживать свои и чужие эмоции и чувства [22].

Саловой и Майер положили начало исследовательской деятельности, направленной на изучение возможностей развития существенных составляющих эмоционального интеллекта и изучение их значения. К примеру, они обнаружили, что в группе людей, которые просматривают неприятный фильм, быстрее приходят в себя те, кто способен легко распознавать эмоции других. В другом примере люди, которые легко распознавали эмоции других, лучше приспособивались к изменениям в окружающей среде и строили

поддерживающую их систему социальных отношений. Помимо трудов данных авторов, косвенные подтверждения этому встречаются и в исследованиях других ученых [23;24].

Смешанные модели эмоционального интеллекта включают когнитивные, личностные и мотивационные характеристики, благодаря чему они оказываются тесно связанными с адаптацией к реальной жизни и процессами совладания.

К смешанным моделям можно отнести представления Д. Гоулмена об эмоциональном интеллекте, который популяризовал этот конструкт и повлиял на всемирное распространение этого понятия и внес значительный вклад в использование эмоционального интеллекта в бизнесе для обучения руководителей, приема персонала, изменения организационной культуры компаний и т.д.

Согласно Д. Гоулмену, эмоциональный интеллект есть «способность человека истолковывать собственные эмоции и эмоции окружающих с тем, чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей» [25].

Конкретная структура эмоционального интеллекта, по Д. Гоулмену, включает набор разнокачественных и даже разнонаправленных параметров: понимание собственных эмоций, целей и результатов своего поведения, и вместе с тем понимание эмоций и поведения других людей, умение регулировать свои эмоции и поведение и влиять на поведение других людей. Эти качества, хотя и относятся к одной сфере, но разнонаправлены и потому представлены различным образом у одного и того же индивида. Модель эмоционального интеллекта включает следующие компоненты: самосознание, саморегуляцию, социальную чуткость, управление отношениями, мотивацию.

Что же касается понятия эмоциональная компетентность, то оно рассматривается многими авторами в синонимичном ключе с понятием эмоционального интеллекта. Для наших целей эмоциональную компетентность следует рассматривать в первую очередь как способность к достижению и поддержанию собственного эмоционального здоровья и эмоционального здоровья других людей в окружении, а лишь потом – в качестве инструмента для управления эмоциональными реакциями других людей (будь то в коллективе, семейной жизни либо в условиях неформального общения). Иными словами, эмоциональная компетентность непосредственно связана с и отвечает за осуществление человеком конструктивной эмоциональной активности [26].

Эмоциональная компетентность явилась объектом изучения для многих исследователей, практически же основной проблемой в данном направлении психологических исследований нам видится дальнейший анализ роли эмоциональной компетентности в виде именно основного (по крайней мере, одного из ключевых) фактора в достижении такого хрупкого состояния личности, как психологическое благополучие.

Таким образом, эмоциональная компетентность развивается в онтогенезе, являясь результатом научения и интериоризации социального опыта. В основе уверенности в своей эмоциональной компетентности лежат процессы

самооценки: представления о том, что человек может понимать эмоции и управлять ими. Целенаправленное развитие эмоциональной компетентности, по мнению А.В. Либина, связано с увеличением вариативности поведения. Увеличение вариативности поведения возможно только через отказ от стереотипных форм поведения. Психическим механизмом развития эмоциональной компетентности является создание новых позитивных связей, позволяющих выработать индивидуальный стиль, сбалансированный по параметрам оптимальности, комфортности, адаптированности и результативности [27].

Согласно Б. И. Додонову эмоции обладают самостоятельной ценностью. Б. И. Додонов говорит о том, что у человека имеется потребность в «эмоциональном насыщении», т. е. в эмоциональных переживаниях. Для обоснования этой потребности Додонов также ссылается на известные последствия отрыва ребенка от матери и на феномен сенсорной депривации. Первое доказательство основывается на том, что отсутствие интимного контакта младенца с матерью приводит к плохому его развитию, к частым болезням, ущербной эмоциональности, «холодности», низкой способности к сопереживанию и сочувствию. Он говорит об эмоциональной депривации, считая, что она является следствием сенсорной депривации. По этому поводу автор пишет: «...если доказана важность чисто сенсорного насыщения для нормального развития и функционирования мозга, то не естественно ли предположить, что насыщение эмоциями... является для него еще более необходимым? А раз дело обстоит именно таким образом, то это означает, что эмоциональное насыщение организма является его важной врожденной и прижизненно развивающейся потребностью» [28;29].

Таким образом, эмоциональное насыщение организма является его важной врожденной и прижизненно развивающейся потребностью. Эта потребность может удовлетворяться не только положительными, но и отрицательными эмоциями. Отрицательная эмоция – это сигнал тревоги, крик организма о том, что данная ситуация для него губительна. Положительная эмоция – сигнал возвращенного благополучия. Ясно, что последнему сигналу нет нужды звучать долго, поэтому эмоциональная адаптация к хорошему наступает быстро. Сигнал же тревоги должен подаваться все время, пока опасность не устранена [30].

В заключение отметим, что эмоциональная компетентность является неотъемлемым фактором в достижении психологического благополучия по причине самой природы эмоций человека, а тот факт, что в настоящее время отсутствуют данные эмпирических исследований в области влияния эмоциональной компетентности на эффективность межличностной коммуникации в процессе работы психолога-практика с клиентами, побуждает вести дальнейшие разработки в данном направлении.

1. Matthews G., Zeidner M., Roberts R.D. Emotional intelligence: Science and myth. Cambridge, MA: MIT Press, 2004. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotion intelligence: Theory, findings, and implication. *Psychological Inquiry*, 2004, 15(3), 197–215
2. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 2006, 18(1), 13–25.
3. Робертс Р.Д., Мэттьюс Дж., Зайднер М., Люсин Д.В. [Roberts R.D, Matthews G., Zeidner M.] Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 2004, 1(4), 3–24.
4. Mayer J.D. Emotional intelligence information. – 2005.
5. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. – М: “КСП+”, 2003. – 272 с.
6. Слепкова В.И., Liet T. De Vries-Geervilet. Развитие эмоциональной компетентности средствами психологического тренинга // *Актуальные проблемы кризисной психологии*. Сб. научн. тр. – Мн., 1997. – С.130-137.
7. Робертс Р.Д., Мэттьюс Дж., Зайднер М., Люсин Д.В. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. – 2004. – Т. 1. – №4.
8. Buck R. Motivation, emotion and cognition: A developmental-interactionist view // Strongman K.N. (ed.). *International review of studies on emotion* V.T. Chichester: Wiley, 1991.
9. Андреева И. Н. Биологические и социальные предпосылки развития эмоционального интеллекта // *Когнитивная психология* / под ред. А. П. Лобанова, Н. П. Радчиковой. – Минск : БГПУ, 2006. – С. 7–11.
10. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: непонимание, приводящее к «исчезновению»? // *Психологический журнал*. – Минск, 2006. – № 1.
11. Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития. // *Вопросы психологии*, 1997,-N 4. (С. 20-27).
12. Дружинин В. Н. Психология семьи. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 208 с.
13. Корниенко Д.С., Козлов А.И., Отавина М.Л. Характеристики психологического благополучия, депрессии и гормональной стрессовой реакции в связи с уровнем тревожности // *Современные проблемы науки и образования*. – 2013. – № 4.
14. Шевеленкова Т. Д. Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // *Психологическая диагностика*. – 2005. – № 3. – С. 95-130.
15. Ryff C. D., Singer V. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research // *Psychotherapy and Psychosomatics*. – 1996, № 65. – P.14-23.
16. Медведев В. И. Взаимодействие физиологических и психологических механизмов в процессе адаптации // *Физиология человека*. – 1998. – Т. 24. – С. 7-13.
17. World Health Organization. The determinants of health. Geneva. Accessed 12 May 2011.
18. Давыдова, Ю.В. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте.— 19.00.01 — Москва, 2011.
19. Jeremy I. M. Carpendale, Charlie Lewis. The Development of Social Understanding. Chapter. *The Handbook of Life-Span Development*. Published Online: 20 SEP 2010. DOI: 10.1002/9780470880166.hlsd001017.
20. Gerald Matthews, Moshe Zeidner, Richard D. Roberts. Emotional intelligence: A promise unfulfilled? *Japanese Psychological Research*. Volume 54, Issue 2, May 2012, Pages: 105–127.
21. Simona De Stasio, Caterina Fiorilli, Carlo Di Chiacchio. Effects of verbal ability and fluid intelligence on children's emotion understanding. *International Journal of Psychology*. Article published online: 6 JAN 2014, DOI: 10.1002/ijop.12032.
22. Джакупов С.М., Толегенова А.А., Сланбекова Г.К. Эмоциональный интеллект или интеллектуальные эмоции как чувственная основа мыслительной деятельности. *Казахский Национальный Университет имени Аль-Фараби, Алматы*.
23. Смирнов А. А. Проблемы психологии памяти. — М, 1966. — 168 с.
24. Щедровицкий Г.П., Якобсон С.Г. Методологические проблемы понимания // *Мышление и общение. Материалы Всесоюзного симпозиума*. - Алма-Ата: 1973.
25. Бахтин М.М. Человек в мире слова. М.: Изд-во РОУ, 1995.
26. Зинченко В.П. Живое знание. Самара: 1997.

27. Либина А. В. Совладающий Интеллект: успешное разрешение сложных жизненных ситуаций // Либин А. В. Дифференциальная психология: наука о сходстве и различиях между людьми. М.: ЭКСМО, 2008.
28. Додонов Б. И. Эмоциональная направленность личности. М., 1979.
29. Додонов Б. И. Эмоция как ценность. М., 1978.
30. Волков Б.С., Волкова Н.В. Детская психология: Логические схемы. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003. – 256 с.

Джакупов Максат Сатыбалдыевич, магистр психологии, ассистент кафедры общей и этнической психологии, Казахский национальный университет им. аль-Фараби.

Толегенова Алия Амангалиевна, доктор PhD по психологии, преподаватель кафедры общей и этнической психологии, Казахский национальный университет им. аль-Фараби.

Тунгускова Дарья, магистрант 1 курса, специальность 6М050300 «Психология», Казахский национальный университет им. аль-Фараби.