

Актуальный вопрос

УДК 159.942

Истоки, состояние, перспективы и условия развития эмоциональной компетентности в период пандемии

Людмила Б. Садовникова

*Высшая банковская школа, Познань, Польша,
ludmila.sadownicova@wsb.szczecin.pl*

Яна Бабанина

*Высшая банковская школа, Познань, Польша,
ludmila.sadownicova@wsb.szczecin.pl*

Аннотация. Статья посвящена теме, связанной с проблемой так называемой эмоциональной компетентности у людей, сталкивающихся с трудными жизненными обстоятельствами. В статье (для придания научно-практической значимости темы) представлен анализ теоретических разработок ведущих психологов мира, посвященных «эмоциональному интеллекту» и «эмоциональной компетентности». Актуальность темы, поднятой в статье, еще более значима в период всеобщей психической напряженности, связанной с реакциями на современную болезнь, вызванную COVID-19. Статья носит проблемный характер и касается поиска ответа на вопрос: как, находясь в ситуации неопределенности, найти способы регуляции поведения, сохранения психического здоровья?

Ключевые слова: психическое состояние человека, межличностная коммуникация, эмоциональное напряжение, эмоциональный интеллект, эмоциональная компетентность, модели эмоционального интеллекта, самосознание, социальные умения, психологическая теория эмоций, теория интеллекта, теория личности, познавательные процессы, регуляция поведения, психический процесс, мотивы деятельности, когнитивные и эмоциональные процессы, академический и прагматический интеллект

Для цитирования: Садовникова Л., Бабанина Я. Истоки, состояние, перспективы и условия развития эмоциональной компетентности в период пандемии // Наука и искусство управления / Вестник Института экономики, управления и права Российского государственного гуманитарного университета». 2020. № 3/4. С. 124–139.

© Садовникова Л.Б., Бабанина Я., 2020

Origins, state, prospects and conditions for the development of emotional competence during a pandemic

Lyudmila B. Sadovnikova

*Higher School of Banking, Poznan, Poland,
ludmila.sadovnicova@wsb.szczecin.pl*

Yana Babanina

*Higher School of Banking, Poznan, Poland,
ludmila.sadovnicova@wsb.szczecin.pl*

Abstract. The article is devoted to a topic related to the issue of the so-called. emotional competence in people facing difficult life circumstances. In order to give a scientific and practical significance to the topic the article presents an analysis of the theoretical developments of the world's leading psychologists, dedicated to the "emotional intelligence" and "emotional competence". The relevance of the topic raised in the article is even more significant in the period of general mental tension associated with reactions to the modern disease caused by COVID-19. The article is problematic in nature and concerns the search for an answer to the question: how, being in a situation of uncertainty, to find ways to regulate behavior and preserve mental health?

Keywords: mental state of a person, interpersonal communication, emotional tension, emotional intelligence, emotional competence, models of emotional intelligence, self-awareness, social skills, psychological theory of emotions, theory of intelligence, theory of personality, cognitive processes, regulation of behavior, mental process, motives of activity, cognitive and emotional processes, academic and pragmatic intelligence

For citation: Sadovnikova, L. and Babanina, Ya. (2020), "Origins, state, prospects and conditions for the development of emotional competence during a pandemic", *Science and Art of Management / Bulletin of the Institute of Economics, Management and Law of the Russian State University for the Humanities*, no. 3/4, pp. 124–139.

В условиях сложившейся ситуации, которая стала в настоящее время общемировой, основная проблема связана не только с состоянием здоровья человека с медицинской точки зрения, но и с его психическими составляющими. Учитывая сложность и неоднозначность проблем, связанных с COVID-19 вообще, в настоящее время ясно, что пандемия отрицательно влияет на многие аспекты жизнедеятельности человека, и прежде всего на его

психическое здоровье, эмоциональное состояние (и это проблема номер один).

Второй проблемой являются способы реагирования человека в сложившейся ситуации ожидания, неопределенности, постоянной напряженности.

В-третьих, проблема последствий поведения (психического состояния) переболевших, ожидающих заражения и др. групп людей в зависимости от их индивидуально-психологических особенностей и ситуаций.

Четвертая проблема связана с активизацией работы психологов и психологических служб, направленной на оказание помощи по формированию эмоциональной компетентности, умению жить в системе самоизоляции и ее последствий. Исследователи предлагают в список показателей COVID-19, помимо медицинских, добавить еще и симптомы, связанные с изменениями в психике человека. Эксперты США, занимающиеся исследованиями психического состояния переболевших COVID-19, проанализировав медицинскую документацию у 69 млн жителей США, пришли к выводу, что даже те, кто выздоровел, в большей степени склонны к психической неуравновешенности.

Ученые Оксфордского университета отметили, что у одного из пяти исследуемых проявляются симптомы депрессии, страха и бессонницы на протяжении 90 дней с момента постановки позитивного диагноза COVID. Психологи отмечают, что на фоне коронавирусной пандемии усилился общий уровень стресса (дистресса) не только у больных, но и у людей, которые не болеют, а только пребывают в состоянии «ожидания болезни».

На этом фоне в первую очередь начали обостряться пограничные состояния психики. Протекание психозов наблюдается в период введения режима самоизоляции, когда у большинства людей отсутствует нормальная межличностная коммуникация и они фактически заперты в стенах собственных домов. У людей пенсионного возраста наблюдается увеличение старческих психозов, деменции, болезни Альцгеймера и т. д. К докторам частной практики, к психологам стали чаще обращаться семейные пары¹.

От количества тревожных событий в жизни человека зависит уровень его эмоционального напряжения. Условия пандемии создают повышение уровня тревожности. Ощущение страха за свою жизнь и здоровье, переживание за близких влияют на образ

¹ Сохранить дзен в эпоху коронавируса: советы специалистов [Электронный ресурс]. URL: <https://realnoevremya.ru/articles/193834-dush-eivnoe-zdorove-v-epohu-koronavirusa> (дата обращения 24 ноября 2020).

жизни некоторых людей, вызывают паническое состояние, перевозимость, что может привести к паническим атакам и к психическим обострениям. Этот процесс ускоряется у восприимчивых людей, которые не в силах выдержать продолжительность тревожных событий, в результате чего процесс психического расстройства может ускориться. Важным является не только изучение психического состояния людей, использование психодиагностических данных, но и оказание им психологической помощи с целью формирования эмоциональной компетентности [Рубинштейн 2012]. Попытаемся разобраться, что же такое «эмоциональный интеллект» и «эмоциональная компетентность». Тема «эмоционального интеллекта» и «эмоциональной компетентности» была и остается самой обсуждаемой и актуальной в научном мире.

Появлению термина «эмоциональный интеллект» в научной среде предшествовало развитие представлений о взаимосвязи эмоциональных и познавательных процессов. На сегодняшний день разработан целый ряд моделей эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Сэловей, D. Caruso), 1993; (D. Goleman), 1995; Р. Бар-Он, 1997; Д.В. Люсин, 2000 и др.) и основанных на них моделей «эмоциональной компетентности» (С. Saarni), 1990; В.И. Слепкова, 1999; И.Н. Андреева, 2003; A. Giardini, M. Frese, 2006 и др.

Феномен «эмоциональный интеллект» является предметом множества научных исследований. Ученые-физиологи эту тему связывают с обозначением EQ (коэффициент эмоциональности), который ввел еще в 1985 г. клинический физиолог Reuven Bar-On, по аналогии с IQ – коэффициентом интеллекта. В свою очередь, понятие «эмоциональный интеллект», концепция которого отражает идею единства аффективных и интеллектуальных процессов, ввели в 1990 г. Джон Майер и Петр Соловьев.

Компоненты эмоционального интеллекта связаны (по Голлману) с волевыми качествами, самосознанием, социальными умениями и навыками, что ведет к пониманию эмоциональной и рациональной компетентности. Некоторые положения этой теории считаются недостаточно обоснованными, поэтому детальное исследование места и роли эмоционального интеллекта и эмоциональной компетентности в жизни человека (особенно в наши дни), а также возможности их совершенствования представляют научно-практический интерес. У философов существование эмоциональных процессов и их роль в познании впервые отмечается в трудах различных мыслителей от античных времен до конца прошлого века: Платона, Аристотеля, Дж. Локка, Б. Спинозы, Ж.-Ж. Руссо, Н. Бердяева, С. Франка.

Платон, рассуждая о связи эмоций и интеллекта как об отношениях разума и сердца, выделил три вида чувствований: чувствования телесной природы; чувствования, в которых участвуют как тело, так и душа; чувствования, образующиеся внутри самой души [Леонтьев 1971].

Аристотель в «Риторике» анализирует эмоции «как нечто, столь сильно преобразующее человеческое состояние, что это отражается на его способности к рассуждениям и сопровождается удовольствием и страданием» [Олпорт 2002].

Идеи античных ученых получили дальнейшее развитие в трудах мыслителей Нового времени. С их точки зрения человек рассматривался как субъект рационального познания. В качестве универсального метода и источника научного познания возникли две противоположных позиции: эмпиризм (сенсуализм) и рационализм. Сенсуалисты (Ф. Бэкон, Дж. Локк, Т. Гоббс) в качестве единственного источника познания признавали опыт. Рационалисты (Р. Декарт, Б. Спиноза, Г. Лейбниц) утверждали, что всеобщее и необходимое знание невозможно получить из опыта, оно выводимо только из разума, который является главной познавательной способностью человека. При этом представители эмпиризма не отрицают роль интеллекта в познании, выступая лишь против врожденных истин, из которых выводится все содержание знаний. Б. Спиноза в учении о познании наряду с интуитивным и рациональным познанием выделяет эмоциональное познание, включающее мнение и воображение, чувственное отражение окружающего мира, полученное эмпирическим путем².

Философы французского Просвещения, например из Нового времени, позаимствовали культ науки и разума. Проблема решалась преимущественно с позиций открытого материализма или деизма, для которых характерна была ориентация на сенсуализм как метод и принцип познания сущности бытия мира: нет никакой способности познания, отличной от материальной познавательной способности; все познается через чувства. Французские философы (Вольтер, Ламетри, Дидро, Руссо и др.) подчеркивали чувственно-эмоциональную природу человека, роль личного интереса в деятельности людей [Тихомиров, Брушлинский 2013].

Взгляды французских материалистов послужили основанием для появления романтизма. Западноевропейские поэты и прозаики (И. Шиллер, Дж. Байрон, П. Шелли, О. Бальзак, В. Гюго, И. Гёте

² File: Baruch Spinoza. Letter in Dutch of 3 June 1665 – Brief van 3 juni 1665.pn [Электронный ресурс]. URL: <https://commons.wikimedia.org/wiki//> (дата обращения 24 ноября 2020).

и др.) с интересом изучали мир эмоций человека, связанных с сильными и яркими чувствами, всепоглощающими страстями к тайным движениям души – характерным чертам романтизма [Сидоренко 2000].

Представители религиозной философии (конец XIX в. – начало XX в.) обратились в своем творчестве к интуитивным, эмоционально-волевым способам освоения духовного опыта человека. Они высоко ценили ориентацию на других людей, умение сопереживать, быть эмоционально отзывчивым. Термины «принятие», «любовь», «единство с другими» были свойственны экзистенциальной философии Н. Бердяева, социальной философии С. Франка.

Таким образом, предпосылки научных представлений об эмоциональном интеллекте у античных философов появились и получили развитие в размышлениях о взаимоотношении разума и сердца.

Исследования о взаимовлиянии эмоций и мышления, о соотношении эмоций и познавательных процессов происходило параллельно в рамках психофизиологии (Ч. Дарвин, У. Джемс, Ф.А. Ланге, У. Кеннон, П. Бард, Г. Линдсей, Д. Хебб) и психологических теорий эмоций, теорий интеллекта, теорий личности и др.

На связь интеллекта и эмоций обратили внимание авторы фрустрационных (Дж. Дьюи, Э. Клапаред, Л. Фестингер), когнитивистских (М. Арнольд, С. Шехтер, Р. Лазарус, Е.П. Ильин) и эклектических теорий (К. Оутли, Ф. Джонсон-Лэрд, К. Саарни, Т. Кемпера).

В понимании связи биологических и психологических явлений поворотным пунктом явилась публикация в 1872 г. книги Ч. Дарвина «О выражении эмоций у человека и животных», согласно эволюционной теории которого эмоции появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, без сомнения, имеющие «большое значение для благополучия человечества» [Дарвин 2001].

Согласно ассоциативной теории В. Вундта (1880) телесные реакции рассматриваются как следствие чувств, тогда как в контексте периферической теории эмоций Джемса-Ланге (1894, 1895) органические изменения являются первопричинами эмоций. Противоположную точку зрения на соотношение органических и эмоциональных процессов предложили У. Кеннон (1927) и П. Бард (1934), согласно теории которых возникновение эмоций является результатом преобразования сигналов, поступающих в мозг из внешней и внутренней среды. Исходя из активационной теории Линдсея-Хебба (1951, 1955) эмоции возникают вследствие нарушения и восстановления равновесия в соответствующих структурах центральной нервной системы [Кэлвин, Гарднер 2008; Теории личности 2008]

Кроме теорий, объясняющих взаимосвязь эмоциональных и органических процессов, появились теории, которые считают, что эмоциям свойственны динамические особенности когнитивных процессов. Дж. Дьюи (1895), например, полагал, что эмоция возникает лишь тогда, когда инстинктивные реакции наталкиваются на препятствия, т. е. стремление адаптироваться к новым условиям жизни вызывает у человека эмоцию. Аналогичной точки зрения придерживается Э. Клапаред (1928), который считает, что эмоции возникают лишь тогда, когда затрудняется адаптация.

Л. Фестингер (1962) в своей теории приходит к выводу, что отрицательные эмоции возникают тогда, когда между желаемым (ожидаемым) и реальным результатом имеются расхождения (когнитивный диссонанс), а совпадение ожидаемого и самого результата (когнитивный консонанс) приводит к появлению положительных эмоций. Такого рода теории эмоций появились как следствие развития когнитивной психологии. Они отражают точку зрения, согласно которой основным механизмом появления эмоций являются когнитивные процессы. В качестве примера можно привести теорию М. Арнольда (1960). Автор считает, что эмоция возникает в результате воздействия на человека некоторой последовательности событий, описываемых в категориях восприятия и оценок. Эмоция, как и действие, следует за оценкой.

В своей когнитивно-физиологической теории эмоций С. Шехтер (1964), например, считает, что на возникшее эмоциональное состояние помимо стимулов и порождаемых ими телесных изменений влияет прошлый опыт человека. В концепции Р. Лазаруса (1970) центральной также является идея о познавательной детерминации эмоций.

Эклектические теории представляют совершенно новые модели эмоций, которые объединяют ранее представленные учения. Коммуникативная концепция Оутли-Джонсон-Лэрда (1998) объединяет теорию базовых эмоций и когнитивную теорию. К. Оутли и Ф. Джонсон-Лэрд предполагали, что переживание зависит от двух отдельных сигналов: от эмоционального сигнала и сигнала оценки.

В социально-конструктивистской теории эмоций – авторы С. Saarni и Т. Kemper (1999) – подчеркивается активная, творческая роль индивида в порождении эмоционального переживания.

Таким образом, в рамках различных направлений психологии, социологии и психофизиологии достаточно интенсивно исследовались различные аспекты взаимной детерминации эмоций и осознаний.

Понятие «эмоциональный интеллект» формировалось на основе исследований общего интеллекта (IQ, коэффициент интеллекта)

и осуществлялось психологами (В. Штерн, Л. Полани, Ж. Пиаже, Ч. Спирмен, Д. Векслер, Д. Гилфорд, Г. Айзенк и др.), а также исследователями социального, практического и множественного интеллекта (Э. Торндайк, Г. Олпорт, Х. Гарднер, Р. Стернберг и др.). В начале XX в. с описанием понятия «коэффициент интеллекта» французским психологом Альфредом Бине в науку вводится понятие интеллекта, который, согласно теории А. Бине, есть совокупность умственных способностей, позволяющих предсказать будущий успех человека в какой-либо области: чем выше у человека коэффициент интеллекта, тем более успешным он должен быть.

По мнению многих ученых (В. Штерн, Ж. Пиаже, М. Полани и др.), основным критерием выделения интеллекта как самостоятельной реальности является его функция в регуляции поведения. Обобщая эти точки зрения, можно определить интеллект как некую способность к адаптации человека к новым социально-психологическим условиям.

У психологов сам термин «интеллект» оказался объектом споров, критики (вплоть до неприятия). По всей вероятности, отсутствие однозначности в определении интеллекта связано с многообразием его проявлений. Существует множество теорий интеллекта.

Первым исследователем, попытавшимся выявить структуру интеллекта и предложившим его иерархическую модель, был английский психолог Н. Spearman, 1904, который занимался изучением проблем профессиональных способностей. Он предположил, что успех любой интеллектуальной работы определяют по общему фактору (общая способность – G-фактор) и специфическому фактору для данного вида деятельности (S-фактор). Общий фактор умственной энергии не зависит от личностных черт человека и не включает в свою структуру неинтеллектуальные качества (интересы, мотивация достижения, тревожность и т. п.) [Щербина, Садовникова 1989].

Очевидным шагом к определению и пониманию эмоционального интеллекта на основе достижений в области исследования IQ было выделение [Торндайк 1929] социального интеллекта как отдельной познавательной способности.

G. Allport (1937) связывает социальный интеллект со способностью высказывать быстрые, почти автоматические суждения о людях, прогнозировать наиболее вероятные реакции человека. Продуктом социального интеллекта, по мнению G. Allport, является «социальное приспособление, а не глубина понимания»³.

³Arystotel [Электронный ресурс]. URL: <https://greecemagazine.ru/aristotel> (дата обращения 24 ноября 2020).

D. Wechsler (1939) определил интеллект как «глобальную способность разумно действовать, рационально мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами». Он первым заявил о том, что существует диапазон видов мышления, представляющих собой компоненты общего интеллекта, но отличающихся от традиционного IQ [Wechsler 1955].

Многие известные ученые-психологи также указывали на наличие социального интеллекта в структурах общего. Наиболее ярко представлены модели интеллекта, предложенные Joy Guilford [Guilford 1956] и Hans Eysenck [Eysenck 1985]. Именно исследования Дж. Гилфорда (1950–1967) привели к появлению термина «социальный интеллект». Тридцать из ста двадцати факторов своей модели интеллекта Дж. Гилфорд отводит социальному интеллекту, под которым он подразумевает систему интеллектуальных способностей, независимых от фактора общего интеллекта, связанных с познанием поведенческой информации [Guilford 1956].

Г. Айзенк (1995) выделяет три разновидности интеллекта: биологический, который служит физиологической, нейрологической, биохимической и гормональной основой поведения; психометрический, – измеряемый обычными тестами IQ, который на 70% зависит от биологического интеллекта и на 30% от средовых факторов; социальный. В своей концепции Г. Айзенк делает вывод о том, что социальный интеллект является результатом развития общего интеллекта (под влиянием внешних социокультурных условий), он гораздо шире, чем биологический и психометрический интеллект [Eysenck 1985].

Howard Gardner [Gardner 2006] в качестве радикальной альтернативы тому, что он называет «классическим» взглядом на интеллект как на способность к логическим размышлениям, разработал теорию множественных интеллектов.

Модель Н. Gardner состоит из семи основных подвидов интеллекта, среди которых, наряду с традиционными вербальным и логико-математическим, присутствуют пространственный, музыкальный, телесно-кинестетический. Наиболее важным в свете изучения эмоционального интеллекта является выделение Н. Gardner межличностного (способность понимать различные настроения, намерения, мотивации и чувства других людей) и внутриличностного (самопознание и осознание внутренних настроений, намерений, мотиваций и желаний) видов интеллекта [Gardner 2006]. Таким образом, при описании внутриличностного и межличностного интеллектов Х. Гарднер наиболее близко подошел к понятию эмоционального интеллекта.

R. Sternberg (1988) впервые предпринял попытку выйти за пределы когнитивной сферы в описании интеллекта. R. Sternberg определяет «интеллект» как описание обыденного поведения, при этом признавая метакогнитивные аспекты: социальный, практический и эмоциональный. Он выделил три формы интеллектуального поведения: 1) вербальный интеллект (запас слов, эрудиция, умение понимать прочитанное); 2) способность решать проблемы; 3) практический интеллект (умение добиваться поставленных целей и пр.). Эти способности должны функционировать совместно, чтобы помочь людям достичь успеха в конкретном социокультурном контексте [Практический интеллект 2002].

Мысль о единстве аффекта и интеллекта отражена в трудах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Б.Ф. Зейгарник, О.В. Тихомирова, П.В. Симонова, Б.И. Додонова и др.

Л.С. Выготский в ходе исследований, посвященных взаимосвязи эмоционального и интеллектуального, пришел к выводу о существовании динамической смысловой системы, представляющей собой единство аффективных и интеллектуальных процессов. Он считал, что «отрыв интеллектуальной стороны нашего сознания от его аффективной, волевой стороны представляет один из основных и коренных пороков всей традиционной психологии...» [Хрестоматия 1981, с. 21].

С.Л. Рубинштейн, развивая идеи Л.С. Выготского, отмечал, что «мышление как реальный психический процесс уже само является единством интеллектуального и эмоционального, а эмоция – единством эмоционального и интеллектуального» [Рубинштейн 2012, с. 97–98].

А.Н. Леонтьев считал, что эмоции, субъективно отражая информацию о внешних объектах, об их связях и отношениях, объективных ситуациях, в которых осуществляется деятельность человека, также непосредственно отражают отношения между мотивами и реализацией, отвечающей этим мотивам деятельности [Леонтьев 1971, с. 161].

Б.В. Зейгарник также придерживалась принципа взаимосвязи аффекта и интеллекта. Она отмечала, что не существует мышления, оторванного от мотивов, стремлений, установок и чувств человека [Зейгарник 2020].

Современные исследователи (П.В. Симонов, О.К. Тихомиров, А.В. Брушлинский и др.) признавали роль эмоций в мышлении, считая, что эмоции являются обязательным его компонентом мышления. С точки зрения О.К. Тихомирова, эмоции могут способствовать мышлению или препятствовать ему, они являются катализатором интеллектуального процесса, убыстряя или за-

медля его [Тихомиров, Брушлинский 2013]. Анализ исследований взаимосвязи эмоций и интеллекта в мировой науке показывает, что ученые придерживаются принципа единства аффекта и интеллекта, который проявляется во взаимопроникновении эмоциональных и когнитивных процессов. В период с конца XIX в. до 1970-х гг. XX в. исследования эмоций и интеллекта были относительно обособлены. В 70–80-е гг. прошлого века проводились исследования, связанные с взаимным влиянием когнитивных и эмоциональных процессов. В связи с чем появились различные концепции эмоционального интеллекта.

Некоторые польские авторы [Goleman 2012; Jaworowska, Matczak 2001] делят интеллект на академический и прагматический и утверждают, что эмоциональным интеллектом можно управлять.

Неспособность контролирования собственных эмоций приводит к негативным проявлениям... Оказывается, что самого уровня академического интеллекта недостаточно, чтобы добиться успеха в повседневной жизни и чувствовать себя счастливым. Часто индивидуумы с высоким показателем интеллекта поступают иррационально или даже безнадежно глупо. Книжные знания не всегда соответствует эмоциональному интеллекту. Выдающиеся в интеллектуальном смысле люди порой не всегда могут контролировать свои эмоции в частной жизни. Эмоциональный интеллект можно формировать и развивать. Умение ладить с другими людьми, выдержка в стрессовых ситуациях, самоконтроль, эмпатия, мотивация, адаптация к изменяющимся ситуациям приобретает все большее значение [Goleman 2012].

Представление о норме позволяет (методом диагностики и последующего сравнения) определить отклонения от нее (патология организма и его состояние в данный момент, работа прибора, индивидуально-психологические особенности личности, отклонения в механизме реагирования и т. п.). Несоответствие оптимального реальному обусловлено рядом факторов, одним из которых являлось то, что всякое знание об объекте в психологической науке рассматривалось как самооценность, а всякая информация, полученная в результате психодиагностики, например, подлежала интерпретации и обобщению (что само по себе интересно), но не всегда служила рекомендациями к совершенствованию объекта исследования.

Еще одним подходом к определению нормы для оценки состояния объекта (в том числе и эмоционального) являлся ситуационный подход, который формировался под влиянием достаточно распространенного общего эмпирического и ситуационного подхода.

Указанный подход был описан нами в книге «Социолого-психологическое обеспечение работы с кадрами» [Щербина, Садовникова 1989], а также в монографии «Оптимальное – реально психологические проблемы менеджмента» [Садовникова 1999].

При разработке ситуативно-нормативного подхода использовались теоретические и инструментальные наработки, созданные в рамках психологии и ее специальных дисциплин (дифференциальной психологии, психологии личности, психодиагностики и т. п.).

Используя понятие «ситуация», чаще всего имеют в виду нечто статичное, некое непосредственное «окружение» человека, т. е. то, что создает условия для деятельности личности. Анализ термина «ситуация», с точки зрения психологической, указывает на глубокий динамический процесс, происходящий в окружающей личность ситуации и в ее мышлении от момента, с которого личность сталкивается с ситуацией, до принятия ею окончательного решения (эмоционально-интеллектуальная реакция на возникшую проблемную ситуацию).

Проведенные нами исследования, связанные с созданием оптимальной модели, направлены на разработку экспертно-заданных оценок (показатель фактора «С», например, R. Cattell) – «эмоциональная зрелость, способность отсрочить свои интересы» – должны быть, по мнению экспертов, равны семи стенам [Садовникова 1999], а это означает, что экспертно-заданное оптимальное поведение связано с эмоциональной устойчивостью, выдержкой, умением реально взвешивать обстановку, регулировать факты, сохранять спокойствие в экстремальных ситуациях.

Кроме того, личность, наделенная высокими показателями по фактору «Q3» [Сидоренко 2000], должна быть объективной, уравновешенной, решительной, обязательной. Этот фактор коррелирует с факторами «С» и «G», которые показывают «морально-этический контроль или способность отсрочить свои интересы, эмоциональную зрелость». Фактор F в оптимальной зоне обозначен экспертами средним показателем (3–6 стен), наличие которого дает представление о личности рассудительной, осторожной, предусмотрительной, характеризует как человека разумного и осторожного, стремящегося к сотрудничеству с людьми, способного к коммуникации и умеющего строить межличностные отношения. Средние показатели по факторам O, Q1, Q2, Q3, Q4 «склонность к опасениям – спокойствие, радикализм – консерватизм, самодостаточность – конформизм, недисциплинированность – контролируемость, расслабленность – напряженность», – в оптимальном варианте должны занимать промежуточную позицию. Средний показатель фактора O, например, означает хороший контроль поведения и эмоций, умение быстро ре-

агировать на изменение ситуации. Фактор Q4 имеет положительные связи с уровнем мотивации и с общим уровнем фрустрации.

Результаты исследований, проводимых нами в фирмах и в организациях Польши, показывают, что к оптимальной модели эмоциональной компетенции, кроме всех прочих, можно отнести такие качества, как эмоциональная зрелость, реалистичность, выдержанность, умение реально взвешивать обстановку, способность обладать выдержкой и спокойствием. В современных условиях усиливаются требования к личностным проявлениям и становится все более актуальной эмоционально устойчивая поведенческая деятельность, появляются и умножаются новые группы факторов и качеств, которые становятся более востребованными для формирования социально грамотной поведенческой модели.

В свете вышеизложенного анализа феномена «эмоциональной компетенции» в условиях пандемии возникают дополнительные проблемы, связанные с эмоциональной напряженностью: во-первых, формы поведения (реакции) наталкиваются на препятствия, в которых затруднена (а порой и невозможна) адаптация к условиям неопределенности; во-вторых, в ситуации нарушения равновесия между психологической растерянностью и сложившимися реалиями (неготовности) трудно «разумно действовать, рационально мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами» [Wehcsler 1955]; в-третьих, достаточно сложно говорить о наличии социального интеллекта, так как он формируется «под влиянием внешних социальных условий» [Eysenck 1985], которые при пандемии находятся в ситуации неопределенности и хаоса; в-четвертых, в складывающихся социальных отношениях идет стихийный процесс формирования как внутриличностной, так и межличностной эмоциональной компетентности и т. п.

Рассматриваемая нами проблема связана с постоянным изучением аффективной и познавательной составляющих эмоциональной компетентности, их неразрывного единства, а также в оказании комплексной поддержки людям, конкретной помощи в решении психологических проблем их жизнедеятельности.

Когнитивная составляющая эмоционального интеллекта человека важна для выработки способов распознавания и формирования своего собственного эмоционального состояния и связана с умением строить внутриличностные и межличностные отношения. Научиться управлять эмоциями в соответствии с вновь возникающей социальной ситуацией – одна из ключевых установок успешной эмоциональной компетенции в рамках психологической культуры. Проведенный анализ исследований ученых, опыт работы психологов-консультантов позволяет сделать вывод о целесо-

образности использования интегративной системы диагностики, совершенствовании эмоционального интеллекта, выработки навыков эмоциональной компетенции для сохранения психического здоровья.

Тема организации психологической помощи людям, попавшим в трудную психосоциальную ситуацию, становится все более актуальной. С появлением проблемы, связанной с вынужденной социальной изоляцией, этот вид деятельности пользуется все возрастающей популярностью в связи с тем значением, которое оно имеет для достижения человеком личного и профессионального успеха, эффективной жизнедеятельности во вновь возникающих ситуациях.

Литература

- Дарвин 2001 – *Дарвин Ч.* О выражении эмоций у человека и животных. СПб.: Питер, 2001. 384 с.
- Зейгарник 2020 – *Зейгарник Б.В.* Патопсихология. М.: Юрайт, 2020. 367 с.
- Теории личности 2008 – Теории личности: [учебное пособие для студентов факультетов психологии по дисциплине «Общая психология»] / Кэлвин С. Холл, Гарднер Линдсей; [пер. с англ. И.Б. Гриншпун]. М.: Психотерапия, 2008. 652 с.
- Леонтьев 1971 – *Леонтьев А.Н.* Потребности, мотивы и эмоции. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1971. 38 с.
- Олпорт 2002 – *Олпорт Г.* Становление личности: Избранные труды / [Пер. с англ. Л.В. Трубицыной]. М.: Смысл, 2002. 464 с.
- Практический интеллект 2002 – Практический интеллект / [Под общ. ред. Р. Стернберга]. СПб.: Питер, 2002. 272 с.
- Рубинштейн 2012 – *Рубинштейн С.Л.* Человек и мир. М.: Питер, 2012. 224 с.
- Садовникова 1999 – *Садовникова Л.Б.* Оптимальное – реально психологические проблемы менеджмента. Opole: Politech. Opolska, 1999. 202 с.
- Сидоренко 2000 – *Сидоренко Е.В.* Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2000. 350 с.
- Тихомиров, Брушлинский 2013 – *Тихомиров О.К., Брушлинский А.В.* О тенденциях развития современной психологии мышления // Национальный психологический журнал. 2013. № 2 (10). С. 10–16.
- Торндайк 1929 – *Торндайк, Э.Ли.* Принципы обучения, основанные на психологии. 2-е изд. М.: Работник просвещения, 1929.
- Хрестоматия 1981 – Хрестоматия по общей психологии: Психология мышления / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. М.: Изд-во МГУ, 1981. 400 с.
- Щербина, Садовникова 1989 – *Щербина В.В., Садовникова Л.Б.* Социолого-психологическое обеспечение работы с кадрами. Кишинев: Штиинца, 1989. 148 с.

- Eysenck 1985 – *Eysenck H.* Decline and Fall of the Freudian Empire. London: Viking Press, 1985. 224 p.
- Gardner 2006 – *Gardner H.* Multiple Intelligences: New Horizons in Theory and Practice. New York: Basic Books. 320 p.
- Goleman 2012 – *Goleman D.* Inteligencja emocjonalna. Poznań: Media Rodzina, 2012. 536 p.
- Guilford 1956 – *Guilford J.P.* Fourteen Dimensions of Temperament. American Psychological Association. New York, 1956.
- Jaworowska, Matczak 2001 – *Jaworowska A., Matczak A., INTE.* Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej. Podręcznik, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa, 2001.
- Wechsler 1955 – *Wechsler D.* Manual for the Wechsler Adult Intelligence Scale. Psychological Corp. N.Y., 1955. 110 p.

References

- Darwin, Ch. (2001), *O vyrazhenii emotsii u cheloveka i zhivotnykh* [The Expression of the Emotions in Man and Animals], Piter, Saint Petersburg, Russia.
- Eysenck, Hans (1985), *Decline and Fall of the Freudian Empire*, Viking Press, London, United Kingdom.
- Gardner, H. (2006), *Multiple Intelligences: New Horizons in Theory and Practice*, Basic Books, New York, USA.
- Gardner, H. (2006), *Multiple Intelligences: New Horizons in Theory and Practice*. Basic Books, New York, USA. 320 p.
- Gippenreiter, Yu.B. and Petukhov, V.V. (eds.), (1981), *Khrestomatiya po obshchei psikhologii: Psikhologiya myshleniya* [Reader in General Psychology. The Psychology of Thinking], Izdatel'stvo MGU, Moscow, Russia.
- Goleman, D. (2012), *Inteligencja emocjonalna*, Media Rodzina, Poznań, Poland.
- Guilford, J.P. (1956), *Fourteen Dimensions of Temperament*, American Psychological Association, New York, USA.
- Jaworowska, A. and Matczak, A. (2001), *INTE. Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej. Podręcznik, Pracownia Testów Psychologicznych PTP*, Warszawa, Poland.
- Hall, C.S. and Lindsey, G. (2008), *Teorii lichnosti* [Theories of Personality. Study manual for students of Psychology departments in the discipline "General Psychology"], Psikhoterapiya, Moscow, Russia.
- Leont'ev, A.N. (1971), *Potrebnosti, motivy i emotsii* [Needs, motives and emotions], Izdatel'stvo MGU, Moscow, Russia.
- Olport, G. (2002), *Stanovlenie lichnosti: Izbrannye trudy* [Personal Formation. Selected Works], transl. from English by L.V. Trubitsyna., Smysl, Moscow, Russia.
- Rubinshtein, S.L. (2012), *Chelovek i mir* [Man and the world], Piter, Moscow, Russia.
- Sadovnikova, L.B. (1999), *Optimal'noe – real'no psikhologicheskie problemy menedzhmenta* [Optimal – really psychological issues of management], Politech. Opolska, Opole, Poland.

- Shcherbina, V.V. and Sadovnikova, L.B. (1989), *Sotsiologo-psikhologicheskoe obespechenie raboty s kadrami* [Sociological and psychological support in personnel administration], Shtiintsa, Kishinev, Moldova.
- Sidorenko, E.V. (2000), *Metody matematicheskoi obrabotki v psikhologii* [Methods of mathematical processing in psychology], Rech', Saint Petersburg, Russia.
- Sternberg, R. (ed.) (2002), *Prakticheskii intellekt* [Practical Intelligence in Everyday Life], Piter, Saint Petersburg, Russia.
- Thorndike, Edward Lee (1929), *Printsipy obucheniya, osnovannye na psikhologii* [Psychology-based learning principles], 2nd ed., Rabotnik prosveshcheniya, Moscow, Russia.
- Tikhomirov, O.K. and Brushlinskii, A.V. (2013), "Trends in the development of the modern psychology and thinking", *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal*, no. 2 (10), pp. 10–16.
- Wechsler, D. (1955), *Manual for the Wechsler Adult Intelligence Scale*, Psychological Corp., N.Y., USA.
- Zeigarnik, B.V. (2020), *Patopsikhologiya* [Pathopsychology], Yurait, Moscow, Russia.

Информация об авторах

Людмила Б. Садовникова, доктор психологических наук, профессор, Высшая банковская школа, Познань, Польша; ul. Powstańców Wielkopolskich 5, 61-895, Poznań, Poland; ludmila.sadovnicova@wsb.szczecin.pl

Яна Бабанина, аспирант, Высшая банковская школа, Познань, Польша; ul. Powstańców Wielkopolskich 5, 61-895, Poznań; ludmila.sadovnicova@wsb.szczecin.pl

Information about the authors

Lyudmila B. Sadovnikova, Dr. of Sci. (Psychology), professor, Higher School of Banking, Poznan, Poland; ul. Powstańców Wielkopolskich 5, 61-895, Poznań; ludmila.sadovnicova@wsb.szczecin.pl

Yana Babanina, postgraduate student, Higher School of Banking, Poznan, Poland; ul. Powstańców Wielkopolskich 5, 61-895, Poznań; ludmila.sadovnicova@wsb.szczecin.pl