

інструментарію діагностики та попередження проблемної міжособистісної взаємодії студентів у ВНЗ. Крім цього потребують подальшого вивчення шляхи виявлення проблемних сфер міжособистісної взаємодії студентів та засоби і можливості їх усунення.

Література.

1. Анцупов А.Я. Конфликтология: підручник для вузів / А.Я. Анцупов, А.И.Шипилов. - Спб., 2007. – С. 18-22.
2. Богданов Е.Н. Психология личности в конфликте / Е.Н. Богданов, В.Г. Заикин. – Спб., 2004. – С. 124-127.
3. Т. Гоббс Сочинения: 2т. – М: Мысль, 1991. – Т.2. – С. 731.
4. Горліченко М.Г. Педагогічні умови адаптації курсантів до навчання у вищих військових навчальних закладах. – Дис. канд. пед. наук. – Одеса, 2004. – С.246-248.
5. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. – М., 1995. – С. 183-182.
6. Петровская Л.А. О понятийной схеме социально-психологического анализа конфликта // Теоретические и методологические проблемы социальной психологии. – М.: Наука, 1977. – С.126-143.
7. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М.Степанов. – К.: “Академвидав”. 2006. – С.424.
8. Пірен М. І. Основи конфліктології / Навчальний посібник. - К., 1997. – С. 378.
9. Растов Ю. Е., Трофимова Р.А. Конфликтология: Учеб.-метод. пособие. – Барнаул: АГУ, 1995. – С. 119-121.
10. Карчевський І. Р. Проблема міжособистісна взаємодія особистості та особливості її діагностики і попередження. – Дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Національна академія ДПСУ. – Хмельницький, 2005. – С. 179-182.

УДК 159.942

Льошенко О.А.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, факультет психології, аспірантка

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

В статті детально розглядається феномен емоційної компетентності особистості. Окреслено проблемні аспекти даного конструкту: відсутність діагностичного інструментарію, тривалість тренування, проблема популяризації.

Ключові слова: емоційна компетентність, емоційний інтелект, діагностичний інструментарій, популяризація.

В статье детально рассматривается феномен эмоциональной компетентности личности. Обрисовано проблемные аспекты данного конструкта: отсутствие диагностического инструментария, длительность тренировки, проблема популяризации.

Ключевые слова: эмоциональная компетентность, эмоциональный интеллект, диагностический инструментарий, популяризация.

The phenomenon of emotional competence of personality is in detail examined in the article. The problem aspects of this konstrukt are described: absence of diagnostic tool, training duration, problem of popularization.

Keywords: emotional competence, emotional intellect, diagnostic tool, popularization.

Актуальність. Розгляд поняття емоційної компетентності вже привернув чисельну увагу та став асоціюватися із психологічним здоров'ям, благополуччям людини. Дослідники-науковці та практики виявили нагайну

необхідність звернутися до щільного вивчення емоційного світу особистості як головного регулятора її життєвої стабільності. Зазначається, що такі компоненти емоційної сфери особистості, як емоційна стійкість, емоційне саморегулювання, емоційний інтелект та емоційна компетентність, відіграють не менше значення ніж психічна, соціальна, інтелектуальна сфери. В останні роки роль емоційного життя людини зросла, це позитивний крок у розвитку суспільства. Емоційно врівноважена, емоційно компетентна особистість – це людина, яка з успіхом долає перешкоди на шляху до цілі, здатна само мотивувати себе, перебуває у злагоді із собою, здатна розуміти свій емоційний світ та інших навколо, вдумливо підходити до розв'язування життєвих труднощів, характеризується відкритістю до навколишнього світу. Життєвий шлях, який емоційно навантажений кожної миті, який несе як емоційно позитивні переживання, так і емоційно негативні, потребує від нас емоційної розумності, емоційного самовдосконалення як засобу у досягненні успішної самореалізації особистості, відкриття та вияву власного потенціалу. Потрібно усвідомити, що розуміння емоційного світу – це шлях до професій “людина-людина”, це неминучий першопочаток для усіх успішних починань, до глибокого розуміння себе та взаєморозуміння.

Мета статті полягає у розгляді феномену емоційної компетентності особистості в аспектах окреслення проблемних чинників даного конструкту.

На даному етапі, у зв'язку із вищезгаданим, перед нами постає ряд проблемних аспектів, які необхідно окреслити:

- необхідність вивчення феномена емоційної компетентності;
- відсутність діагностичного інструментарію для вивчення емоційної компетентності;
- тривалість тренування емоційної компетентності;
- проблема популяризації емоційної компетентності.

Поняття емоційної компетентності більш пізньє утворення, ніж емоційний інтелект. Поняття емоційний інтелект з'явилося у перебігу в психологічній літературі із виходом у світ відомої монографії Говарда Гарднера “Frames of mind” у 1983 р. В ній фактично вперше було обгрунтовано необхідність переглянути тлумачення поняття інтелект, що вимірювалось за допомогою коефіцієнту інтелектуального розвитку IQ, розширивши його.

Гарднер висловив припущення, що існує не один єдиний тип інтелекту, який впливає певним чином на успіх життєдіяльності людини, а скоріше достатньо широкий спектр підвидів інтелекту з сьома основними варіантами цих підвидів. Запропонований ним перелік підвидів інтелекту включав: вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінестичний, музичний та емоційний види інтелекту [3]. Останній Гарднер підрозділив ще на два підвиди: внутрішньоособистісний і міжособистісний. Міжособистісний інтелект характеризує вміння людини взаємодіяти з іншими людьми. Внутрішньоособистісний інтелект передбачає вміння людини самореалізуватись у житті, мотивувати себе на активну діяльність, досягнення успіху.

В останні роки з'явилося багато публікацій, переважно зарубіжних, в яких дослідники обгрунтували більш детальне визначення поняття емоційного інтелекту.

В роботах Мейера і Саловея пропонується більш деталізоване тлумачення компонентів емоційного інтелекту, яке можна розглядати як подальший розвиток розуміння концепції емоційного інтелекту, запропонованої Гарднером.

Властивості, притаманні людині, яку можна охарактеризувати як таку, що володіє емоційним інтелектом, охоплюють п'ять основних здібностей.

Перша реалізується у вигляді усвідомлення людиною власних емоцій. Ця властивість вважається провідною в емоційному інтелекті, бо спроможність керувати власними емоціями, регулювати їх виявлення починається з того моменту, коли людина зрозуміє причини виникнення в неї переживань, їх характер та інтенсивність. Спроможність усвідомити свої істинні переживання і зрозуміти їх походження дає можливість людині краще впоратись з ними.

Другий компонент емоційного інтелекту виявляється у вигляді регулювання емоцій. Можливість регулювати власні переживання базується, як зрозуміло, на їх самоусвідомленні. Управління власними емоціями виявляється у вигляді зусиль заспокоїти себе, позбавитись тривожного стану, який виникає, суму, або роздратованості. Люди, які не володіють такою властивістю, постійно перебувають у стані дистресу та безпорадних спроб подолати власні негативні почуття. У той час як ті, що мають здібності контролювати емоції, значно ефективніше та швидкіше долають небажані емоційні стани.

Третій компонент емоційного інтелекту був визначений як спроможність мотивувати себе до діяльності. Він реалізується у зусиллях людини спрямувати власні емоції на користь досягнення мети діяльності, на самомотивування на нові досягнення, на креативну діяльність. Одним з компонентів спроможності мотивувати себе на досягнення мети діяльності є самоконтроль. Він реалізується у вигляді вміння відкладати отримання миттєвого задоволення заради досягнення більш значущої віддаленої мети. Автори стверджують, що наявність у людини спроможності відкладати задоволення миттєвих імпульсів є дуже важливою передумовою її подальшої успішної діяльності.

Четвертий компонент емоційного інтелекту трактується як розпізнавання та розуміння емоцій, що виникають в інших людей. Ця здібність реалізується, зокрема, у вигляді виявлення емпатії. Люди, які спроможні виявляти емпатію, є більш чутливими до слабких соціальних ознак, які вказують на те, що інші оточуючі їх люди мають якісь проблеми чи переживання і їх необхідно врахувати у спілкуванні.

П'ятий компонент емоційного інтелекту реалізується у вигляді вміння підтримувати доброзичливі відносини з оточуючими. Він розглядається авторами, цілком справедливо, як своєрідне мистецтво позитивного ставлення до інших людей, як дуже цінна соціальна навичка, що реалізується у спроможності людини впоратися з емоціями, які виникають при взаємодії з іншими людьми.

Визначення емоційного інтелекту, що представлено вище, та характеристика аспектів його виявлення продовжують уточнюватися. Так, якщо у першому визначенні емоційного інтелекту, який запропонували Мейер та Саловея, емоційний інтелект тлумачився як "спроможність регулювати власні почуття та почуття інших людей, розпізнавати їх адекватно для того, щоб

спрямувати своє мислення та діяльність”, то переглянуте останнє визначення емоційного інтелекту формулюється у такий спосіб: “емоційний інтелект включає здібність адекватно сприймати, оцінювати та виражати емоції; спроможність породжувати почуття, коли вони сприяють мисленню; спроможність розуміти емоції та знання, що стосуються емоцій, а також здібність регулювати емоції, щоб сприяти власному емоційному та інтелектуальному зростанню”.

Таким чином, емоційний інтелект представляє собою дуже важливу інтегральну характеристику особистості, яка реалізується в її здібностях розуміти емоції, узагальнювати їх зміст, виокремлювати емоційний підтекст у міжособистісних відносинах, регулювати емоції таким чином, щоб сприяти за допомогою позитивних емоцій успішній когнітивній пізнавальній діяльності та долати негативні емоції, які заважають спілкуванню чи загрожують досягненню індивідуального успіху.

Поряд із поняттям “емоційний інтелект”, широкого вжитку набуває більш новий феномен сьогодення — емоційна компетентність особистості. Перші публікації по проблемі емоційної компетентності з’явилися у представника змішаної моделі емоційного інтелекту Д.Гоулмана. На його думку, емоційна компетентність включає дві складові: особистісна компетентність, куди входять розуміння себе, саморегуляція та мотивація, і соціальна компетентність, яка охоплює емпатію та соціальні навички [1].

Слід стисло охарактеризувати представлені блоки:

1. Розуміння себе - знання власних станів, переваг, ресурсів та інтуїції: емоційне розуміння себе (розуміння власних емоцій та їх наслідків); адекватна самооцінка (знання власних сил та меж); впевненість в собі (правильна оцінка власних достоїнств та здібностей).

2. Саморегуляція - управління власними внутрішніми станами, імпульсами, ресурсами: самоконтроль (контроль над руйнівними емоціями та імпульсами); надійність (відданість нормам честі та чесності); сумлінність (відповідальність за свої дії); пристосованість (гнучкість за необхідності змін); відкритість новому (готовність працювати з новою інформацією та новими підходами).

3. Мотивація - емоційні тенденції, які управляють чи полегшують досягнення цілей: мотив досягнення (прагнення до поліпшення чи до вдосконалення); обов’язковість (відданість цілям групи чи організації); ініціатива (готовність використовувати всі можливості); оптимізм (завзятість у досягненні мети, незважаючи на перешкоди та невдачі).

4. Емпатія - чутливість до почуттів, потреб та турбот інших: розуміння інших (сприйнятливості до почуттів та поглядів інших, активний інтерес до їх турбот); сприяння розвитку інших (сприйнятливості до потреб інших людей у розвитку і підтримка їхніх здібностей); орієнтація на обслуговування (розуміння та задоволення потреб інших); використання різноманіття (забезпечення сприятливих можливостей для різних людей); політична чутливість (розуміння відносин влади та емоційних переваг у групі).

5. Соціальні навички - вміння викликати бажані реакції у інших: переконання (володіння ефективними тактиками переконання); комунікація (відкрите сприйняття та переконливий зворотній зв’язок); розв’язання

конфліктів (обговорення та розв'язання суперечностей); лідерство (надихання та управління індивідами і групами); каталізація змін (ініціювання чи управління змінами); створення зв'язків (формування ділових взаємовідносин); співробітництво та кооперація (спільна робота заради спільної мети); здатність працювати в команді (забезпечення групової взаємодії у досягнення спільної мети).

Як бачимо, так як і у випадку із емоційним інтелектом, усі здібності, представлені Д.Гоулманом, у якості структурних компонентів емоційної компетентності, відносяться не лише до емоційної сфери особи. Очевидно, що мова йде про більш широкі здібності соціальної регуляції та адаптації, не виключаючи емоційних явищ.

Більш пізніми є дослідження емоційної компетентності Керолін Саарні. Дослідниця представляє емоційну компетентність у вигляді набору з восьми видів здібностей чи вмій: усвідомлення власних емоційних станів; здатність розрізняти емоції інших людей; здатність використовувати словник емоцій та форми вираження, прийняті в даній культурі; здібність симпатичного та емпатичного включення в переживання інших людей; здібність розуміти, що внутрішній емоційний стан не обов'язково відповідає зовнішньому вираженню як у самого індивіда, так і у інших людей; здібність справлятися зі своїми негативними переживаннями; усвідомлення того, що структура та характер взаємовідносин в значній мірі визначається тим, як емоції виражаються у взаємовідносинах; здібність бути емоційно адекватним, тобто приймати власні емоції, якими би унікальними чи культурно детермінованими вони не були.

Емоційна компетентність - сукупність знань, вмій та навичок, які дозволяють приймати адекватні рішення та діяти на основі результатів інтелектуальної обробки зовнішньої та внутрішньої емоційної інформації. Саме емоційний інтелект надає нам інформацію щодо емоційного світу особистості. Обізнаність у власному емоційному світі, а точніше, власне ставлення до обізнаності, це той відтінок, який відкриває нам дорогу для подальших теоретичних і емпіричних досліджень новітнього феномена сьогодення - емоційної компетентності.

Таким чином, поступово приходимо до висновку, що емоційна компетентність сприяє підвищенню адаптивних здібностей індивіда, гармонійній взаємодії із оточуючим світом, особистісному розвитку, життєвому успіху загалом.

Питання про діагностику рівня емоційної компетентності – одне із найважливіших. Воно є логічним та наступним після окреслення конструктів емоційного інтелекту та емоційної компетентності. Про рівень сформованості емоційної компетентності судити досить важко. Її розвиток відбувається стихійно протягом життя, а остаточним її продуктом – не є надбання у матеріалізованій формі. Таким чином, відслідкувати зрушення у розвитку емоційної сфери особистості відносно складно. Нині вже з'явилося чимало методик за допомогою яких ми можемо оцінити рівень емоційного інтелекту особистості, проте більшість за кордоном. В основному – це вербальні багатощкальні тести, адекватність відповідей яких досить важко оцінити, що і є основним їх недоліком. Більшість із них носить комерційний характер і використовується у ході тренінгів та програм із підвищення рівня емоційного

інтелекту. Нині, на жаль, має місце говорити лише про методики емоційного інтелекту. Необхідного психологічного інструментарію для виявлення рівня емоційної компетентності не існує.

Найбільшою популярністю для виміру емоційного інтелекту користується опитувальник Н.Холла. Він містить всього 30 тверджень, ступінь згоди з якими досліджуваний шкалює від (-3) до (+3). Даний інструментарій містить 5 шкал: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнання емоцій інших людей. На основі даної методики ми отримуємо можливість проаналізувати сукупність емоційних та соціальних здібностей.

Також у наукових працях часто зустрічається згадка про методику, яка розроблена у Інституті психології РАН (Люсін Д.В., Марютина О.О., Степанова А.С.). Вони виокремлюють два види емоційного інтелекту: внутрішньоособистісний та міжособистісний.

Отже, оперувати поняттям рівень емоційної компетентності, на даний момент, ми не маємо права, тому як не існує жодної валідної та надійної методики для вимірювання конструкта емоційна компетентність. Використання ж інструментарію закріпленого за емоційним інтелектом для вимірювання емоційної компетентності призведе до досить серйозної термінологічної плутанини, оскільки їх ототожнення неможливе.

Питання про тренування емоційної компетентності – це перш за все питання про початок формування емоційного світу особистості, це питання про витоки емоційної компетентності, це питання про емоційно компетентне батьківство.

Ще нещодавно для успішного батьківства було достатньо стихійних педагогічних знань. На даному етапі актуальною залишається проблема емоційної компетентності батьків. В сучасному світі прогрес іде великими темпами і навіть для дітей висуваються вимоги, які з роками лише збільшуються. Поступаючи у дитячий садок та школу дитина вже повинна володіти певними знаннями, вміннями та навичками. Це означає, що сімейна освіта повинна задовольняти розвиток як емоційної, так і інтелектуальної сфер. У наш час, слід говорити про поняття “компетентне батьківство”. Це багатомірний та багатогранний феномен, який обумовлюється різними факторами.

Сім'я – це особлива інтимна група, соціальне утворення, члени якого пов'язані родинними, емоційними вузами, взаємною моральною відповідальністю та взаємодопомогою. Унікальність сім'ї в тому, що вона дає перші уроки життя, які і закладають основу до майбутніх дій та поведінки. Слід сказати, що сімейне виховання є найефективнішим, тому що здійснюється безперервно, одночасно охоплюючи всі сторони особистості, яка формується. Вплив батьків на розвиток дитини дуже великий. Для маленької дитини сім'я – це цілий світ, в якому вона живе, діє, робить відкриття, навчається відчувати. Головне завдання сім'ї – це формування базової довіри до світу. Нині, батьки досить добре освідчені та володіють чималими знаннями щодо виховання, проте забувають, що мова йде про дитину, яка відчуває. Говорячи про компетентного батька чи мати – ми повинні говорити, в першу чергу, про емоційно компетентну особистість, здатну змінюватися, шукати та вчитися.

Глибокий постійний емоційний контакт з дитиною – це універсальний засіб до виховання, даний контакт необхідний у рівній мірі у будь-якому віці. Успішне виховання має місце лише при гармонічній взаємодії емоційно компетентних батьків.

Отже, тренерами емоційної компетентності дитини виступають батьки. Саме емоційна багатогранність близьких – це шлях до повноцінного життя особистості. Слід наголосити, що вислів “розпочати із самого себе” тут набуває важливого значення. Усвідомити власні емоції, вміти контролювати емоційне життя, мотивувати та емпатувати – запорука та показник психологічного здоров’я майбутнього покоління, більш глобально, мирного існування націй.

Емоційна компетентність може і повинна виступати аспектом спеціального тренування. Орієнтація у власному емоційному світі, а звідси, адекватна поведінка надасть можливість гармонійно взаємодіяти із оточуючими та світом загалом. Актуальність теми розвитку емоційної компетентності очевидна. Це не лише віяння часу, а справжня відповідь на запит суспільства.

Розвиток емоційної компетентності - це розвиток здібностей та навиків усвідомлення емоцій, управління ними та спроможність до гармонійної взаємодії. Говорячи про емоційну компетентність, управління емоціями доречно замінити на таку складову як саморегулювання.

На практиці нам пропонують підвищити емоційну компетентність двома шляхами. Перший – це тренінги та коучінг. Важливо розуміти, що дводенний семінар не здатен підвищити рівень емоційної компетентності, цей процес досить складний і, як згадувалось раніше, розпочинається комплексно вже з перших днів життя. Звичний спосіб реагувати, звички та установки змінити складно. Ефективною для підвищення рівня емоційної компетентності виявиться програма розтягнута у часі. На думку науковців, Д.Гоулмана та Р.Бар-Она – не менше шести місяців. Особливе місце слід приділити практиці.

Інший шлях до побудови гармонійного емоційного світу – це шлях самостійної роботи над собою, шлях самовдосконалення. Для цього необхідна досить сильна самомотивація. Але це можливо. Першим кроком стане усвідомлення власних емоцій та розширення їх діапазону.

Американський психотерапевт М.Розенберг виокремив три стадії розвитку емоцій – емоційне рабство, стадію нестерпності і емоційну свободу [2].

На першій стадії людина рахує себе відповідальною за почуття інших, вона робить все через почуття обов’язку, а іноді і страху перед тим, що оточуючі будуть не задоволені її вчинками. При цьому людина приховує чи відштовхує власні потреби, та раніше чи пізніше починає усвідомлювати, що оточуючі є, скоріше, перешкодою, ніж підтримкою.

На стадії нестерпності людина розуміє, що постійна відповідальність за почуття інших – це пастка для неї ж самої. Вона стає злою сама на себе, але в той же час і на інших, так як дана злість – результат остраху та провини, як пережитків стадії емоційного рабства. На цій стадії людина дійсно нестерпна, навіть бездушна. Вона вже зрозуміла своє право на вільне вираження своїх потреб, проте ще не навчилася робити це так, щоб виявляти повагу до потреб інших.

І лише на третій стадії емоційної свободи людині стає ясно, що вона не відповідає за почуття інших, але вона приймає на себе відповідальність за власні наміри та дії. Вчинки емоційно вільної особистості продиктовані, в першу чергу, співчуттям до інших, а не острахом, провинною чи почуттям сорому.

Високий рівень емоційної компетентності дозволяє нам знаходитися та жити на третій стадії, яку М.Розенберг позначив, як стадію емоційної свободи. На даному рівні людина здатна до самоприйняття, емоційного самоусвідомлення, розпізнання емоційного світу інших, емоційного самовдосконалення, саморегуляції. Саме на цій основі, на нашу думку має базуватися програма підвищення рівня емоційної компетентності, пролонгована у часі, націлена на те, щоб за будь-яких умов навчити особистість будувати відносини як із самим собою, так і з іншими.

Висновки. У світлі вищевикладеного правомірно вести мову, на нашу думку, про емоційну компетентність як про дослідницький конструкт, самостійне психосоціальне утворення, завдяки якому можна судити про особистісний ріст, про професійний успіх. Конструкт емоційна компетентність інтегрально об'єднує в собі емоції, інтелект та волю, розвиток яких обумовлює успішну адаптацію особистості у соціальному оточенні та життєвих ситуаціях загалом.

Емоційна компетентність відображає емоційну зрілість індивіда. Вона об'єднує в собі емоційні, інтелектуальні і регулятивні складові психіки. Виходячи із вищезазначеного, слід наголосити, що розвиток феноменів емоційної компетентності та емоційного інтелекту відбувається самостійними лініями і нині гостро постає проблема щодо створення інструментарію для діагностики рівня емоційної компетентності.

Отже, людина із вищим рівнем сформованості емоційної компетентності – це людина із вищим рівнем розвитку власного внутрішнього світу. Емоційна компетентність як “мотиваційно-енергетичний ресурс” [2] особистості виявляє себе як чинник та показник розвитку особистості, її психологічного благополуччя та психічного здоров'я. Глибинний зміст даного конструкту вражає та дозволяє однозначно стверджувати його теоретичну та практичну значущість на тлі соціально-економічних умов, що склалися.

Література:

1. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2005.
2. Носенко Е.Л. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: моногр. /Е.Л. Носенко, І.Ф. Аршава, К.П. Кутовий. – Д.: Вид-во “Інновація”, 2011. – 178 с.
3. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: [Монографія]. – Вища шк., 2003. – 126с.: іл.
4. Філіппова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації // Вопросы психологии. 2007. №4. с.68-79.