

УДК 37.015.3:377.1

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.2.10>

Василевська Олена Іванівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

ORCID ID: 0000-0002-1758-5610

ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДНИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ПРАЦІВНИКІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ФАХУ

EMOTIONAL COMPETENCE AS A COMPONENT OF MENTAL HEALTH IN SOCIONOMIC EMPLOYEES

Статтю присвячено актуальній проблемі сучасної психологічної науки – емоційній компетентності. Представлено узагальнені результати теоретичного вивчення емоційної компетентності, які ґрунтуються на дослідженнях вітчизняних і зарубіжних учених. Проаналізовано підходи до визначення емоційної компетентності. Розглянуто визначення та структуру емоційної компетентності особистості, її складові частини, а саме уміння усвідомлювати й оцінювати себе; управляти собою; мотивувати себе; розуміти людей, їх емоції, почуття, приймати оточуючих у їх індивідуальності; будувати взаємовідносини з людьми. Обґрунтовано соціальну значущість цього феномену. Проаналізовано чинники, які впливають на розвиток емоційної компетентності: генетичні, соціальні. Визначено співвідношення понять «емоційний інтелект», «емоційна компетентність». Розглянуто визначення психічного здоров'я як стану психосоматичного і психологічного благополуччя, який ґрунтується на відчутті сили й цінності власного «Я» людини, її здатності досягати узгодженості із самою собою та іншими на основі доцільної, з огляду на умови навколишньої дійсності, регуляції поведінки й діяльності, характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки. Визначено рівні психічного здоров'я: екзистенціальний, інтерперсональний, психосексуальний, когнітивний, поведінковий, психофізіологічний. Проаналізовані наслідки зневажливого ставлення особистості до емоційної сфери: зростання кількості розладів афективного спектру, депресивних, тривожних, психосоматичних, харчової поведінки, збільшення кількості важких душевних станів, тривожно-депресивних розладів. Розглянуто результати теоретичного аналізу проблеми дослідження емоційної компетентності як показника психічного здоров'я працівників соціономічного фаху. Встановлено, що високий рівень емоційної компетентності є передумовою психічного здоров'я й успіху у професійній діяльності спеціалістів соціономічного фаху. З метою подальших наукових доробок із визначеної проблематики обґрунтовано необхідність проведення емпіричного дослідження.

Ключові слова: емоції, емоційний інтелект, емоційна компетентність, психічне здоров'я, психоемоційні, психосоматичні розлади, спеціалісти соціономічного фаху.

The article is devoted to the topical problem of modern psychological science – emotional competence. There are presented generalized results of theoretical study of emotional competence, which are based on researches of domestic and foreign scientists. In the article was analyzed approaches to the definition of emotional competence. There are considered the definition and structure of emotional competence of a person, its components. Namely: the ability to realize and evaluate yourself; manage yourself; motivate yourself; understand people, their emotions, feelings, accept others in their individuality; build relationships with people. There are analyzed factors influencing the development of emotional competence: genetic, social. In the article was substantiated the social significance of this phenomenon. There are determined the correlation of the concepts “emotional intelligence”, “emotional competence”. In the article was considered the definition of mental health as a state of psychosomatic and psychological well-being, which is based on a sense of strength and value of one's own “I”, its ability to achieve harmony with itself and others on the basis of appropriate, given environmental conditions, regulation of behavior and activity, is characterized by the absence of painful mental manifestations and provides adequate regulation of behavior to the conditions of the surrounding reality. There are determined levels of mental health: existential, interpersonal, psychosexual, cognitive, behavioral, psychophysiological. Was analyzed the consequences of a person's contemptuous attitude to the emotional sphere: an increase in the number of disorders of the affective spectrum, depressive, anxiety, psychosomatic, eating behavior, an increase in the number of severe mental states, anxiety and depressive disorders. There are considered the results of the theoretical analysis of the problem of research of emotional competence as an indicator of mental health of employees of the social specialty. It has been established that a high level of emotional competence is a prerequisite for mental health and success in the professional activities of socionomic specialists. For the purpose of further scientific achievements on the identified issues, is substantiated the need for empirical research.

Key words: emotions, emotional intelligence, emotional competence, mental health, psycho-emotional, psychosomatic disorders, specialists in socionomic specialization.

Вступ. У сучасному мінливому, непередбачуваному світі виникають суперечності між вимогами суспільства до кваліфікаційних компетентностей фахівців соціономічного напрямку та можливостями людини, яка щодня опиняється перед новими викликами особистісного, професійного життя, складнощами у розумінні емоцій як власних, так і оточуючих. Особливого значення набувають вміння, пов'язані з розвинутою емоційною сферою, у професіях, у яких передбачено постійне інтенсивне спілкування, що може привести до емоційного вигорання, невротичних проявів. Вирішення проблем психічного здоров'я працівників соціономічного фаху потребує систематичної роботи, пов'язаної з розвитком емоційної компетентності, а це дозволить уникнути психоемоційних і психосоматичних розладів, зберегти психічне здоров'я особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Теоретичні аспекти дослідження емоційної компетентності відображені у працях закордонних науковців К. Саарні, П. Селовей, Жд. Майера, Х. Гарднера, Д. Гоулмана та ін. Проблема емоційної компетентності як необхідної складової частини ефективної професійної діяльності фахівців соціономічного напрямку розглянута зарубіжними й українськими психологами І. Андреевою, Н. Белоцерковець, Г. Березюк, В. Борисенко, Л. Бурковою, Д. Люсіним, В. Зарицькою, І. Орловою, Г. Юсуповою та ін. Науковці наголошують на значущості емоційної компетентності у конструктивній міжособистісній взаємодії, створенні сприятливого психологічного клімату в колективі як детермінанті та показнику збереження психічного благополуччя особистості.

Формулювання цілей статті. Дослідити емоційну компетентність як складову частину психічного здоров'я у працівників соціономічного фаху.

Виклад основного матеріалу. Вивчення заявленої теми потребує розгляду компетентісного підходу, який спирається на положення, що кожний вид професійної діяльності вимагає певних компетенцій.

Н. Голуб розглядає компетенцію як знання й уміння у певній сфері людської діяльності та дає визначення компетентності, підкреслюючи, що це компетенції у поєднанні з досвідом їх ефективного використання, що і є результатом набуття компетентності, складної інтегративної властивості особистості (системний прояв знань, умінь, здібностей), формування якої відбувається під час професійної підготовки особистості та становлять основу професійної діяльності.

Л. Буркова називає соціономічними професії, що мають предметом праці соціальні відносини

на різних рівнях соціальної взаємодії. Фахівці цього напрямку у своїй професійній діяльності співпрацюють із людьми, а це потребує постійних емоційних реакцій, конструктивного спілкування. Отже, емоційна компетентність є домінантним компонентом професійної компетентності соціономічних професій [3; 7].

Спираючись на вищезазначене, зробимо висновок, що емоційна компетентність може бути розглянута як психологічний феномен, який відображає емоційну зрілість індивіда й узагальнює емоційні, інтелектуальні та регулятивні складові частини психіки, залучені до процесу досягнення професійних та особистісних цілей [7; 13].

Існують протилежні погляди науковців на виникнення цього психологічного феномену: поява емоційної компетентності має генетичну природу (К. Скайе), на формування емоційної компетентності впливає соціум (Н. Белоцерковець). Деякі дослідники вважають, не відкидаючи генетичні чинники, що головна роль належить все ж таки соціальному оточенню.

Як зазначає Ф. Іскандерова, емоційна компетентність складається з таких умінь: уміння усвідомлювати й оцінювати себе (сильні, слабкі сторони, почуття, причини, які спровокували їх виникнення, наслідки поведінки); уміння управляти собою (установками, поведінкою, емоціями, бути гнучким, конструктивно справлятися зі стресовими, конфліктними ситуаціями); уміння мотивувати себе (ставити чіткі цілі, що забезпечать напрями руху, мати позитивний настрій, бачити цікаве у навколишньому житті, роботі); уміння розуміти людей, їх емоції, почуття, приймати оточуючих у їх індивідуальності; уміння будувати взаємовідносини з людьми (вміти домовлятися, поважати оточуючих, довіряти їм). Таким чином, розвинута емоційна компетентність дозволяє особистості бути цілісною у своєму емоційному житті.

Дослідники наголошують на тому, що емоційна компетентність ґрунтується на адекватній інтегральній оцінці взаємодії з навколишнім середовищем, яка дозволяє особистості оптимально координувати свої емоції та цілеспрямовану поведінку.

Науковці пропонують чотири компоненти емоційної компетентності, які об'єднали шістнадцять здібностей: саморегуляцію емоцій, розпізнавання і регулювання емоцій інших людей, емпатію, рефлексію [2; 13]. Розглянемо компоненти емоційної компетентності більш детально.

Перший компонент – саморегуляція емоцій, яка пов'язана зі здатністю людини регулювати власні емоції та базується на вмінні розпізнавати власні

емоції, визначати причини, що спровокували їх появу, давати оцінку власному емоційному стану.

Слід зазначити, що саморегуляція емоцій є складовою частиною розвитку емоційної компетентності. Фахівці, котрі мають високий рівень самоконтролю емоцій, різняться емоційною стійкістю, активні у соціальній взаємодії, мають низький рівень конфліктності, тривожності. На думку науковців, емоційна саморегуляція має тісний взаємозв'язок із рефлексивним відчуженням негативного смислу та включення дії у більш широкий смисловий контекст, тобто не просто вольове зусилля, а потреба у людини з'ясувати для себе сенс життя. Така тенденція дозволяє особистості конструктивно вибудовувати професійні відносини, уникати руйнівного впливу професійних стресів, професійного вигорання, долати роздратованість, невротичні прояви.

Дослідники [1; 2; 13] підкреслюють, що саморегуляція емоцій потребує дотримання таких правил, як: спокійна реакція на явища, партнера по спілкуванню (емоційна витримка); раціоналізація емоцій; підтримка адекватної самооцінки як основи конструктивної поведінки.

Розглянемо другий компонент емоційної компетентності – розпізнавання і регулювання емоцій оточуючих, який дозволяє встановлювати контакт із людьми, а саме, сприймання, диференціація емоцій на невербальному рівні, тобто вміння ідентифікувати емоції за мімікою, голосом, пантомікою і регулювати їх прояв у контексті ситуації. Як свідчить практика, у роботі з людьми найбільш точним, успішним є розпізнавання депресії, апатії, тривожності.

Третій компонент емоційної компетентності – емпатія, що характеризується вмінням проникати у світ переживань інших, співчувати і співпереживати їм, не тільки розуміти мотиви поведінки тих, хто поряд, а й відгукуватися на емоції оточуючих.

К. Роджерс наголошував на тому, що перебувати у стані емпатії – це ніби увійти в особистісний світ іншої людини, бути постійно чутливим до переживань того, з ким спілкуєшся [10]. Слід зазначити, що емпатія у відносинах сприяє зниженню напруги у спілкуванні, дозволяє покращити соціально-психологічний клімат закладу, організації, підвищити ефективність професійної діяльності.

Проаналізуємо четвертий компонент емоційної компетентності – рефлексію емоцій. Дослідники визначають рефлексію емоцій як вміння розпізнавати, усвідомлювати та розуміти людиною свої емоції та причини їх появи як у сучасному моменті, так і в минулому, визначати мотиви їх прояву. Вибудовувати причинно-наслідкові лан-

цюжки – які емоції можуть бути викликані тією або іншою життєвою ситуацією і передбачати наслідки своїх емоцій, регулюючи їх силу прояву.

Психологиня І. Орлова підкреслює важливість для емоційної компетентності працівника соціономічного напряму рефлексивної культури, котра характеризується готовністю і здатністю особистості творчо осмислювати та долати проблемно-конфліктні ситуації; уміння конструктивно адаптуватися у нових міжособистісних відносинах; ставити і розв'язувати нестандартні практичні завдання.

Складові частини емоційної компетентності були об'єднані у функціональні блоки: поведінковий, до якого входить саморегуляція та регуляція відносин; когнітивний, що містить рефлексію, емпатію; інтраперсональний, який містить саморегуляцію та рефлексію; інтерперсональний, до котрого входить рефлексія й емпатія [13].

Проте І. Андрєєва та інші дослідники підкреслюють, що емоційна компетентність – структурний елемент емоційного інтелекту.

Проблему емоційного інтелекту вивчали зарубіжні та вітчизняні науковці (І. Андрєєва, Х. Гарднер, Д. Гоулман, Д. Люсін).

Праці американського психолога Д. Гоулмана зробили величезний внесок у вивчення феномену емоційного інтелекту [5]. Дослідник підкреслював, що особистість, котра має високий рівень емоційної компетентності, не лише здатна використовувати емоційний інтелект, але й володіє вмінням швидкої адаптації, прогностичними здібностями, бажанням наполегливо працювати й удосконалювати свої можливості. Це здатність усвідомлювати свої почуття й управляти ними, а також розуміти і визнавати почуття оточуючих.

Дослідження Н. Гаранян, А. Холмогорової [12] свідчать про те, що зневажливе ставлення до емоційної сфери може привести до появи проблем у психічному здоров'ї особистості, а саме зростання кількості розладів афективного спектру (депресивних, тривожних, психосоматичних, харчової поведінки). Науковці вважають, що однією із причин виникнення цих захворювань є накопичення пригнічених, невідредагованих емоцій.

У суспільстві збільшується кількість важких душевних станів, тривожно-депресивних розладів. Кількість емоційних вибухів і конфліктів постійно зростає, що пов'язано з відсутністю своєчасного, конструктивного відреагування емоцій. Дедалі психологи мають справу із клієнтами, котрі незадоволені собою, власним життям і водночас ігнорують емоції, пов'язані з потребами, бажаннями, мотивами, що, у свою чергу, підштовхує до помилок

у життєвих виборах, які спровоковані орієнтиром на зовнішні норми і вимоги, за повного небажання дослухатися до власних інтересів, схильностей, переживань. Непередбачуваний сучасний світ заглиблює людей у самотність, відсутність відкритих, щирих почуттів стає перешкодою для побудови справжніх, теплих відносин.

Психологині Н. Гаранян, А. Холмогорова [11] аналізують вплив на появу проблем з емоційною сферою не тільки сімейного виховання, досвіду, який отримала доросла людина у батьківській і пра-батьківській родині, а і національні особливості, зокрема східних країн, Японії, які суттєво програмують особливості емоційної сфери людини. Дослідження дають нам можливість розглянути соціальні чинники, що перешкоджають не тільки розвитку емоційної компетентності, а і водночас провокують проблеми психічного здоров'я.

У вітчизняній психології психічне здоров'я розглядається як один із аспектів здоров'я загалом, зі станом психосоматичного і психологічного благополуччя, який ґрунтується на відчутті сили й цінності власного «Я» людини, її здатності досягати узгодженості із самою собою та іншими на основі доцільної, з огляду на умови навколишньої дійсності, регуляції поведінки й діяльності, характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності [9].

Відома дослідниця, психоаналітик Ненсі Мак-Вільямс запропонувала складові частини психічного й емоційного здоров'я: здатність любити, працювати, грати, безпечні відносини, автономію, сталість себе як об'єкта, здатність відновлюватися після стресу (сила Еґо), реалістичну і надійну самооцінку, систему ціннісних орієнтацій, здатність виносити напругу емоцій, рефлексію, металізацію, широку варіативність захисних механізмів, баланс між тим, що я люблю для себе і для свого оточення, почуття вітальності, прийняття того, що ми не можемо змінити.

Отже, психічне здоров'я є відносно усталеною характеристикою, котра забезпечує активність поведінки людини, високий рівень адаптованості та самодостатності у навколишньому природному і соціальному середовищі.

Ми спираємося на думку науковців, які розглядають психічне здоров'я як баланс різних психічних якостей і процесів (баланс між умінням віддати і взяти від іншого, любові до себе і любові до оточуючих та ін.). У випадку балансу афекту й інтелекту йдеться про поєднання вільного вираження почуттів і здатність усвідомлювати їх і керу-

вати ними [11; 12], що безпосередньо пов'язано з емоційною компетентністю особистості.

К. Роджерс також розглядав психічне здоров'я в аспекті природного, особистісного розвитку. Науковець вводить поняття конгруентності, що характеризує здатність особистості діяти щиро, відкрито. На думку К. Роджерса, людина відновлює психічне здоров'я, повертаючи собі частини свого Я, які відкидалися раніше, й асимілюючи негативні аспекти життєвого досвіду [10].

У психологічній моделі психічного здоров'я, запропонованій Г. Малейчуком [8], розглядається гармонійне поєднання індивідуалізації та соціалізації, що потребує розвиненої емоційної компетентності.

Сучасна психологія акцентує увагу на багатовіковості психічного здоров'я. Зарубіжні дослідники Р. Мей і К. Шнайдер пропонують структуру психічного здоров'я, побудовану на виокремленні рівнів за поділом людського існування на окремі модули – біологічний, соціальний, особистісно-духовний або екзистенціальний. З огляду на це визначаються такі рівні: екзистенціальний, інтерперсональний, психосексуальний, когнітивний, поведінковий, психофізіологічний. Українська психологиня І. Галецька розглядає двофакторну структуру психічного здоров'я: структурно-процесуальне психічне здоров'я і психологічне здоров'я. Структурно-процесуальне психічне здоров'я стосується психічної діяльності, характеристик процесів і властивостей когнітивної й емоційно-вольової сфер. Психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя [4].

Отже, психічне здоров'я – психологічний феномен зі складною структурною побудовою, котра передбачає взаємодію всіх її компонентів, що забезпечують стале адаптивне функціонування особистості на вітальному, соціальному й екзистенціальному рівнях життєдіяльності та безпосередньо пов'язаний із емоційною сферою.

Науковець А. Гуггенбуль-Крейг, досліджуючи несвідомі деструкції представників «допоміжних» професій, зазначав, що вирішення цієї проблеми знаходиться у символічному просторі: йдеться про архетип «пораненого цілителя». На нашу думку, до так званих «допоміжних» професій можемо віднести професії соціономічного напрямку.

Наприклад, опрацювання особистісних проблем учителями є важливим елементом їхньої професійної придатності, інакше можливі проєкції неусвідомлених внутрішніх складнощів, деструктивних емоційних реакцій на учнівську аудиторію. До того ж неконструктивна поведінка дорослого може слугувати взірцем для наслідування,

провокувати агресію, негативні емоційні прояви учнів як компенсаторний механізм після пережитого приниження з боку вчителя, що надалі може розвинути незрілі емоційні реакції, проблеми в особистісній сфері [6].

Висновки. Емоційна компетентність розглядається як інтегральна властивість особистості, яка забезпечує адаптивну функцію, дозволяє людині розпізнавати свої власні емоції й емоції оточуючих, прогнозувати їх наслідки, що сприяє вибору адекватних стратегій психологічного подолання. Професії соціономічного фаху характеризуються тісними соціальними відносинами у процесі здійснення. Емоційна компетентність необхідна для

ефективного виконання професійної діяльності фахівця соціономічного напрямку, збереження та підтримки психічного здоров'я, є однією з умов запобігання професійного стресу, емоційного вигорання, створює умови для конструктивного вирішення конфліктів, що пов'язано з умінням «підійматися над ситуацією», дає можливість стабілізувати емоційний стан, взаємодіяти з оточуючими у складних професійних і особистісних ситуаціях, уникаючи негативних переживань, суперечностей, невизначеності. Наші подальші наукові пошуки пов'язані з емпіричними дослідженнями розвитку емоційної компетентності у фахівців соціономічного напрямку.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Андреева И.Н. Развитие эмоциональной компетентности педагогов. *Психология образования сегодня: теория и практика: материалы Международной науч.-прак. конф.* / под ред. С.И. Коптевой, А.П. Лобанова, Н.В. Дроздовой. Минск, 2003. С. 166–168.
2. Борисенко В.М. Програма «Формування емоційної компетентності у майбутніх фахівців соціономічного напрямку». Запоріжжя : КПУ, 2018. 104 с.
3. Буркова Л.В. Показники та критерії оцінювання рівня професійних компетентностей у майбутніх спеціалістів соціономічних професій. *Теорія та методика управління освітою*. 2010. № 3. С. 16.
4. Галецька І. Психологічне здоров'я. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Вид. центр ЛГУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Москва : АСТ МОСКВА ; Владимир : ВКТ, 2009. 478 с.
6. Гуггенбюль-Крейг А. Власть архетипа в психотерапии и медицине. Санкт-Петербург : Б.С.К., 1997. 117 с.
7. Зарицька В.В., Борисенко В.М. Емоційна компетентність як детермінантна складова професійного становлення фахівців соціономічного напрямку. *Психологічні науки. Молодий вчений*. № 4, 2017. С. 241–245. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/ua/archive/44/>.
8. Малейчук Г.И. Особенности феноменологического подхода к оценке психического здоровья. *Вестник Брэскага ўніверсітэта. Серыя 3. Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія*. 2011. № 1. С. 150–157.
9. Психологічний довідник учителя : в 4 кн. / за ред. В. Андрієвської. Київ : Главник. Кн. 3. 2005. 96 с.
10. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва : Издательская группа «Прогресс», 1994. 480 с.
11. Холмогорова А.Б. Эмоции и психическое здоровье. *Вестник реабилитационной и коррекционной работы*. 1996. № 1. С. 7–14.
12. Холмогорова А.Б. Биопсихосоциальная модель как методологическая основа изучения психических расстройств. *Социальная и клиническая психиатрия*. 2002. № 3. С. 97–102.
13. Юсупова Г.В. Состав и измерение эмоциональной компетентности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Казань, 2006. 20 с.