

УДК 159.942.5:005336.2

DOI <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2019-5-5>

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ДОСЯГНЕННІ УСПІХУ

Сніжана Мартинюк

*Хмельницький національний університет,
вул. Інститутська, 11, м. Хмельницький, Україна, 29000,
e-mail: mcsnezana@gmail.com*

Стаття присвячена аналізу ролі емоційної компетентності в досягненні успіху.

Проаналізовано останні джерела та публікації щодо питання ролі емоційної компетентності. Враховано, що з недостатнім рівнем емоційної компетентності для значної кількості людей ускладнюється їхнє досягнення успіху. Визначено, що все це зумовлено поведінкою, самооцінкою, пластичністю регуляторних процесів.

Виявлено, що із самоемпатії починається усвідомлений розвиток емоційної компетентності. Підтверджено, що навчаючись емпатії та через розвиток емоційної компетентності можна покращити власні вміння.

Виявлено ефективність мовчання. Визначено, що мовчання – це потужний арсенал, в якому можна помовчати, почути, побачити та відчути. Вказано, що мовчання сконцентровує увагу на важливому та дієвому та відбувається своєрідне спілкування.

Доведено як сам факт емоційної регуляції мислинневої діяльності, так і те, що емоційна активація є необхідною умовою продуктивної інтелектуальної діяльності (О.К. Тихомиров). Окреслено, що емоційну компетентність можна розвивати у будь-якому віці починаючи з дитинства та вдосконалювати у дорослому віці (Д. Гоулман). Розкрито п'ять ключів до розуміння через праці К. Роджерса.

Виокремлено необхідність у знаходженні особливого підходу, вибудовуванні програми, яка зможе забезпечити розвиток індивідуальності особистості, зокрема формування емоційної компетентності в неї.

Вказано, що сформування емоційної компетентності в процесі підготовки стає вирішальним чинником у житті людини. Виявлено, що можна навчитись людської мудрості за допомогою здатності розуміти емоції і вміння ними взаємодіяти.

Віднесено методи ефективності досягнення успіху в житті особистості через емоційну сферу. Виділено ефективність розвиненої емоційної компетентності.

Засвідчено, що емоційна компетентність відіграє велику роль у досягненні успіху.

Таким чином, визначено, що високий рівень емоційної компетентності є передумовою успіху, пов'язаний завдяки інтенсивній взаємодії з іншими людьми.

Ключові слова: емоційна компетентність, емоції, досягнення успіху, розуміння, мовчання, почуття.

Постановка проблеми. В епоху глобальних змін, пов'язаних з низькою заробітною платою, нестабільністю в суспільстві, непорозумінням у людських відносинах, нерозумінням самого себе, все більш актуальною стає проблема, викликана недостатнім рівнем емоційної компетентності. З огляду на те, що з недостатнім рівнем емоційної компетентності для значної кількості людей ускладнюється досягнення успіху, все це зумовлено їхньою поведінкою, самооцінкою, пластичністю регуляторних процесів, тобто організація й спрямованість зовнішніх дій, поведінкових реакцій, вибірковості пізнавальних процесів,

чіткості психомоторних і пізнавальних дій, проте досліджень, присвячених ролі емоційної компетентності в досягненні успіху, небагато, отже, стає зрозумілою необхідність аналізу емоційної компетентності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням ролі емоційної компетентності загалом і у досягненні успіху зокрема присвячували свої публікації багато науковців, серед них – В.С. Романова, І.М. Магійків, Н.С. Моргунова, В.В. Зарицька, В.М. Борисенко, В.І. Жданова, Б.В. Модестівна та інші, ними були запропоновані доволі різноманітні погляди та підходи.

Мета статті – дослідження теоретичного аналізу методів ефективності досягнення успіху в житті особистості через емоційну сферу та роль емоційної компетентності.

Виклад основного матеріалу. Із народженням науки психології психологи почали вивчати та інтерпретувати емоції та почуття. Їх вважали особливостями відчуттів, «інтелектуальним сприйняттям», продуктом сублімації сексуальних переживань, приємними чи неприємними станами, які супроводжують розумові процеси. Емоційна компетентність – це здатність усвідомлювати свої почуття та емоції, доносити і використовувати їх, керувати ними, і на основі цих умінь взаємодіяти з іншими людьми. Із самоемпатії починається усвідомлений розвиток емоційної компетентності. Співчутливе ставлення до себе самого дає змогу: встановити зв'язок із власним внутрішнім світом, емоціями, почуттями, думками; дослідити дії, які виникають на їх основі; навчитися керувати власними поведінковими реакціями; навчитися розпізнавати подібні емоції в інших, відповідним чином на них реагувати та розбудовувати стосунки на основі цих знань; знаходити натхнення для подальшої спільної діяльності. Розуміючи свої емоції і вмюючи з ними взаємодіяти, люди навчаються мудрості: бачити справжнє; бачити себе й інших; дивитися на світ не через образи ворогів і оціночні уявлення про те, як воно має бути, а відкритими очима; бачити суть [1].

Навчаючись емпатії та через розвиток емоційної компетентності можна:

1. Покращити вміння слухати і чути. Уміння слухати – велике і досить рідкісне вміння. До нього входить і вміння чути, тобто вміння чути саме співрозмовника. У працях Карла Роджерса – людина, що вміє чути. Він виділив п'ять ключів до розуміння:

I. У кожного є потенціал. Можливо, завдяки роздумам про трансформації метеликів і народилася гіпотеза Карла Роджерса про людський потенціал, підкріплена пізніше психотерапевтичною практикою і науковими дослідженнями. Усі люди мають здатність будувати своє життя так, щоб воно давало їм особисте задоволення і при цьому було конструктивним у соціальному плані. Людям властиво розвиватися в позитивному напрямі. Це не означає, що буде саме так, але кожен народжується з таким потенціалом.

II. Слухати, щоб чути. Багато спілкуємося, але не слухаємо і не чуємо один одного. Відчуття цінності, значущості виникає у відповідь на увагу до власності та іншої людини. Коли чують, знімаються бар'єри: культурні, релігійні, расові; відбувається «зустріч людини з людиною» [2].

За спостереженнями ми виявили ефективність мовчання: у житті мовчання відіграє важливу роль, воно має під собою здатність відкинути непотрібне. Особливо мовчання сконцентровує увагу на важливому та дієвому. Щоб почути, треба помовчати, а отже, стати тихим. Відбувається слухання себе через внутрішнє «Я». Також відбувається найближче розуміюче знайомство. Бачити в мовчанні – це вміння помічати зашифровані моменти, бачити все так, як є. Це і милування прекрасним і бачення недоліків, при цьому прийняття їх. Відбувається більш близький та споріднений контакт. Відчуття піднімається на високий щабель у мовчанні, розуміння інших та себе через емоційний стан. Тут може ставитися на меті: що відчуває інший, що відчуваю «Я» у цей момент. У мовчанні відбувається своєрід-

не спілкування, а саме спілкування зі справжнім оточенням та «Я» справжнім. Мовчання – це потужний арсенал, де можна не тільки помовчати, але й почути, побачити та відчути.

III. Розуміти іншу людину. Перша реакція на людей – це прагнення їх оцінити. Дуже рідко є дозвіл зрозуміти, що означають слова, почуття, переконання іншої людини для неї самої. Але саме таке ставлення допомагає іншому прийняти себе і свої почуття, змінює самих, відкриваючи те, що випадало. У психотерапевтичних відносинах: вирішальними стають не спеціальні психологічні техніки, а позитивне прийняття, безоціночне співпереживання і справжнє самовираження терапевта і його клієнта.

IV. Відкритість. Відносини стають справжніми, повними життя і сенсу, коли є прислухання, відкритість собі, отже, партнеру. Якість людських відносин залежить від здатності бачити, приймати себе, не криючись за маскою від себе та інших.

V. Допомогати іншим рухатись до кращого. Кожен може допомогти вдосконаленню іншого відповідно до його власних намірів і цілей [2].

2. Покращити вміння помічати людину за речами звичного світу. Іншими словами, розуміти хто є хто і виокремлювати людську унікальність.

3. Покращити вміння цікавості.

4. Покращити вміння поставити себе на місце іншої людини. Відома цитата, яка влучно характеризує це: «Перш ніж засуджувати когось, візьми його взуття і пройди його шлях, спробуй його сльози, відчуй його біль. Спіткнись об кожен камінь, об який він спіткнувся. І тільки після цього говори, що ти знаєш, як правильно жити!» (Далай-лама).

5. Покращити вміння розпізнавати власні почуття. Щирість, зацікавленість, обізнаність, уважність, усвідомленість, спостережливість, із власним внутрішнім світом – ось помічники на шляху розвитку.

На думку О.К. Тихомирова, з мислинневою діяльністю пов'язані всі емоційні процеси – афекти, емоції, почуття. Результати його досліджень переконливо доказують як сам факт емоційної регуляції мислинневої діяльності, так і те, що емоційна активація є необхідною умовою продуктивної інтелектуальної діяльності. Здивування, сумнів, радість успіху стимулюють пошук, пробуджують бажання доводити роботу до кінця [3, с. 283].

Суть іншої точки зору (Д. Гоулман) зводиться до того, що емоційну компетентність можна розвивати у будь-якому віці починаючи з дитинства та вдосконалювати у дорослому віці. Головною особливістю компетентності як педагогічного явища є те, що компетентність – це не специфічні предметні вміння та навички, абстрактні загальнопредметні мисленнєві чи логічні операції (хоча, звісно, вона ґрунтується на останніх), а конкретні життєві вміння та навички, необхідні людині будь-якої професії, будь-якого віку [4, с. 57].

За дослідженнями в науковій роботі О.О. Лазуренко ми виокремили, що необхідно знайти особливий підхід, вибудувати таку програму, яка зможе забезпечити розвиток індивідуальності особистості, зокрема формування її емоційної компетентності.

Одним із вирішальних чинників у житті людини є формування емоційної компетентності в процесі підготовки. Адже вона дає змогу забезпечити ефективну міжособистісну взаємодію у професійній діяльності, є показником психологічного здоров'я та соціального становлення.

Високий рівень емоційної компетентності є передумовою успіху, пов'язаний завдяки інтенсивній взаємодії з іншими людьми.

До методів ефективності досягнення успіху в житті особистості через емоційну сферу ми віднесли:

1. Аутотренінг. Ефективними методами саморегуляції, які часто використовуються в комплексі з іншими, є методи, пов'язані із впливом слова, зокрема, самонавіювання, самопереконання, самонаказ, самосхвалення (самозаохочення) [5, с. 108].

2. Тренінг, у якому задіяний етап усвідомлення, пізнавальний, навчальний, практичний та творчий. Методика проведення тренінгу емоційної компетентності ґрунтується на принципі поетапності розвитку групи і наступності у самопізнанні та самовдосконаленні [6, с. 5].

За аналізом інтернет-джерел до методів ефективності досягнення успіху через емоційну сферу ми віднесли:

1. Музикотерапія. Один з ефективних методів, що сприяє покращенню емоційно-інтелектуальної сфери особистості [7, с. 21].

2. Техніки арт-терапії. Творчість допомагає людині зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил та для спілкування із собою [8, с. 9].

Використання елементів арт-терапії допомагає розуміти та контролювати власні емоції.

Щодо ефективності розвинутої емоційної компетентності нами було виділено: розвинена емоційна компетентність у навчанні та праці дає можливість бути лідером та надихати інших, а також повноцінно розвиватися в цих сферах; дає можливість керувати стресом, що дасть можливість покращити здоров'я, адже розвинена емоційна компетентність допомагає значно знижувати рівень стресу; допоможе розуміти, сприймати та керувати емоціями; дасть можливість краще виражати почуття та розуміти, що відчувають інші [1].

Висновки й перспективи подальших розвідок. Проблема недостатнього рівня емоційної компетентності ускладнює успішність особистості. Наше дослідження засвідчує, що емоційна компетентність відіграє велику роль у досягненні успіху. Перспектива подальших досліджень – розвиток емоційної компетентності психологічними методами.

Список використаної літератури

1. Історія розвитку дослідження емоційного інтелекту. URL: <https://www.empatia.pro/istoriya-vynuknennya-ei-ta-empatiyi/>.
2. Карл Роджерс. Человек, умеющий слышать. URL: <http://www.psychologies.ru/articles/karl-rodgers-chelovek-umeyschiy-slyishat/>.
3. Шпак М. Емоційний інтелект у контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. С. 288.
4. Войціх І.В. Емоційна компетентність майбутніх психологів як педагогічне явище. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2013. С. 58.
5. Ясточкіна І.А. Підвищення емоційної компетентності студентів методами психічної саморегуляції. *Психолого-педагогічні науки*. 2014. С. 109.
6. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності : навчально-методичний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
7. Витоки педагогічної майстерності. 2015. № 16. С. 28.
8. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Використання арт-технологій в освіті / О. Вознесенська, Л. Мова. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.

THE ROLE OF EMOTIONAL COMPETENCE FOR SUCCESS

Snizhana Martyniuk

*Khmelnytskyi National University,
11, Institutional Str., Khmelnytskyi, Ukraine, 29000
e-mail: mcnezana@gmail.com*

The article deals with the analysis of the role of emotional competence for success.

Recent sources and publications have been analyzed according to the issue of the role of emotional competence. It is taken into account that the lack of emotional competence for a significant number of people complicates their success. It is determined that all this is caused by behavior, self-esteem, plasticity of regulatory processes.

It is revealed that with self-empathy begins the conscious development of emotional competence. It is confirmed that learning empathy and developing emotional competence can enhance own skills.

The effectiveness of silence has been revealed. Silence is determined to be a powerful arsenal that allows you to be silent, heard, seen and felt. It is stated that silence focuses on what is important and effective and there is a kind of communication.

The fact of emotional regulation of thinking activity is proved, as well as the fact that emotional activation is a necessary condition for productive intellectual activity of O. Tikhomirov. It is emphasized that emotional competence can be developed at any age, from childhood, and perfected in adulthood (D. Goleman). Five keys to understanding are revealed through the work of K. Rogers.

The necessity of finding a special approach, the development of a program that can ensure the development of individual personality, in particular, the formation of emotional competence in it.

It is stated that the formation of emotional competence in the process of preparation are decisive factors in a person's life. It has been found that one can learn human wisdom through the ability to understand emotions and the ability to interact with them.

The methods of effectiveness of achieving success in the life of the individual through the emotional sphere are related. The efficiency of the developed emotional competence emphasized.

Emotional competence plays a large role in success.

Thus, it is determined that a high level of emotional competence is a prerequisite for success due to intense interaction with others.

Key words: emotional competence, emotions, success, understanding, silence, feelings.