

3. Kouneski, E.F., Olson, D.H. (2004). A practical look at intimacy: ENRICH couple topology. *Handbook of closeness and intimacy*, 11, 117-137. [англійською мовою]
4. Prager, K. J. (1985). *The psychology of intimacy*. New York. [англійською мовою]
5. Sherman, M., Thelen, M. (1996). Fear of Intimacy Scale: Validation and Extension with Adolescents. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13, 507. [англійською мовою]

**ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ У ПРЕДСТАВНИКІВ  
СОЦІОНОМІЧНОГО ФАХУ**

**УДК 159.9**

**Матохнюк Людмила Олександрівна**  
*доктор психологічних наук, професор,*  
*завідувач кафедри психології,*

*КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Клепікова Жанна Михайлівна**

*Студентка спеціальності 053 «Психологія»*

*КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація.** Публікація присвячена теоретичному дослідженню емоційної компетентності як визначного чинника психологічної зрілості у представників соціономічного фаху. На основі аналізу сучасної наукової, методологічної, психологічної та педагогічної літератури розглядається характеристика даного психологічного феномену та його вплив на формування адекватної самооцінки, адаптивності, стійкості до стресу, низького рівню тривожності та реалізацію творчого потенціалу в представників сфери, ключовою діяльністю в котрій є взаємодія людини з людиною.

**Ключові слова.** Емоційний інтелект, емоції, емоційна компетентність, емоційна грамотність, обізнаність, психологічна зрілість психологічне здоров'я, стресостійкість, адаптивність, самооцінка

**Актуальність дослідження.** Актуальність дослідження зумовлена динамічним розвитком сучасного суспільства та зміною його запитів на ринку праці. Існуючі тенденції вимагають від фахівця соціономічного напрямку не лише великого обсягу професійних знань і добре розвинених комунікативних умінь, а й низки якостей зрілої особистості: високий рівень емоційної компетентності та самокерування, адекватно сформовану самооцінку, адаптивність, гнучкість, готовність до змін і розвитку, готовність до самостійного прийняття рішень, низький рівень тривожності, відсутність внутрішніх конфліктів та самозвинувачень, високий рівень стресостійкості та внутрішня цілісність, які складають загальний рівень психологічного здоров'я.

Зрілість усіх психологічних структур, збереження та підтримка психічного здоров'я є важливою з умовою профілактики професійного стресу та емоційного вигорання, що забезпечить можливість ефективної взаємодії з іншими в складних професійних і особистих ситуаціях, уникаючи негативних переживань, протиріч, невизначеності сучасного світу.

**Короткий аналіз досліджень і публікацій з проблеми.** В процесі роботи було опрацьовано низку наукових досліджень і публікацій україномовних та закордонних джерел. На основі аналізу та узагальнення наукового матеріалу можна стверджувати, що емоційна компетентність - це невід'ємна якість особистості, яка являє собою сукупність взаємозалежних знань, умінь і навичок, що дозволяють адекватно взаємодіяти в соціумі.

На думку Д. Гоулмана емоційна компетентність включає дві складові: «особистісна компетентність, куди входять розуміння себе,

саморегуляція та мотивація, і соціальна компетентність, яка охоплює емпатію та соціальні навички» (Гоулман, Д., Бояціс, Р., & Маккі, Е., 2005).

І. Матійків вважає, що емоційна компетентність визначається як готовність і здатність людини адекватно і гнучко керувати власними емоційними реакціями та емоційними реакціями інших людей на мінливі ситуації та обставини. В структуру емоційної компетентності І. Матійків включила такі компоненти як: життєва позиція, автентичність (адекватні стосунки з собою, перебування у контакті зі своїми почуттями та бажаннями), відчуття щастя, задоволення життям, вільний прояв творчого потенціалу, адаптивність, гармонійні стосунки з оточенням, високий рівень суб'єктивного контролю, управління своїми емоціями, тип мотивації, рефлексивні уміння, самооцінку, комунікативний потенціал, тип поведінки» (Зарицька, В. В., & Борисенко, В. М., 2017).

В. Зарицька досліджувала емоційну компетентність як визначний чинник здатності до саморегуляції у різних життєвих, навчальних та виробничих ситуаціях, «людина розширює межі своїх можливостей ставитись до себе з гумором, з готовністю навчатись чомусь новому, вітати конструктивну критику і відгуки про себе, що сприяє нарощуванню рівня розуміння власних емоцій, напрацюванню досвіду спілкування і поведінки, адекватної конкретним ситуаціям» (Зарицька, В. В., & Борисенко, В. М., 2017).

**Мета** полягає в дослідженні основних характеристик емоційної компетентності і її впливу на психологічну зрілість представників соціономічного фаху.

Відповідно до мети дослідження нами було поставлено такі **завдання** :

- здійснити дослідження основних характеристик емоційної компетентності
- дослідити вплив емоційної компетентності на психологічну зрілість у представників соціономічних професій

**Методи та методики дослідження:** аналіз; синтез; узагальнення.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Емоційна компетентність – це системна властивість особистості, в яку закладено декілька компонентів: рефлексія, саморегуляція, емпатія, зовнішня експресивність. Ці психологічні механізми забезпечують розуміння власних емоцій, здатність визначати, яку саме емоцію вона відчуває в даний момент, вміти визначати джерело і причину їх появи, ступінь корисності, змінювати інтенсивність або замінювати одну емоцію іншою, свідоме керування емоційними переживаннями та їх зовнішніми проявами, а також пізнання емоцій інших людей, визначення емоційних станів за допомогою вербальних і невербальних ознак, управління емоціями інших людей та цілеспрямована вплив на їх емоційні переживання

Емоційна компетентність стосується внутрішнього світу особистості та безпосередньо впливає на її психологічну зрілість: її самоусвідомлення, самовдосконалення, самореалізацію та формування зрілої взаємодії з оточенням. Особистість, яка розуміє свою власну емоційну сферу та уміє свідомо керувати нею, буде мати адекватну самооцінку та самоприйняття, розвинену самомотивацію та стресостійкість, буде позбавлена внутрішніх конфліктів та протиріч. Слід зазначити, що психологічна зрілість та цілісність особистості допомагає їй бути вільною в проявах, постійно і активно творити, дивитися на ситуації та бачити можливості там, де інші бачать лише проблеми, мати здатність до переоцінки, що означає зміну ставлення до ситуації, погляд на неї в іншій системі координат.

В психологічно здорової, цілісної та зрілої особистості розкриваються творчі можливості, що можуть виявлятися в мисленні, почуттях, спілкуванні, окремих видах діяльності. Вона буде здатною до саморозвитку та саморегуляції відповідно до вимог сьогодення, здатною породжувати незвичні ідеї, відмовлятися від стереотипних схем мислення, швидко вирішувати проблемні ситуації, шукати нетривіальні методи використання звичних речей, знаходити альтернативні рішення в

нестандартних ситуаціях та нові шляхи самореалізації у професійній діяльності.

Характеризуючи емоційну компетентність і її вплив на психологічну зрілість у працівників соціономічного фаху, варто зазначити, що професійна діяльність передбачає постійну роботу з людьми та безпосереднє спілкування з ними. Тому не дивно, що до представників цих професій пред'являються підвищені вимоги щодо рівня їх емоційної компетенції та емпатичних якостей. Від їх розвитку безпосередньо залежать комунікативні навички та професійний рівень, йдеться насамперед про представників соціономічного фаху.

Щоб працівник був здатен розуміти інших та здійснювати вплив на їх емоційний стан, він насамперед має навчитись розуміти власний емоційний світ та опанувати навичками саморегуляції. В свою чергу, розвиток даних умінь безпосередньо вплине на стан психічного й емоційного здоров'я: реалістичну і адекватну самооцінку, самоприйняття та самоактуалізацію, автономію, адаптивність, здатність виносити напругу емоцій, швидко відновлюватися після стресу, здатність любити, вільно творити і працювати, будувати безпечні відносини.

Низький рівень емоційної обізнаності, навпаки, зумовить внутрішні конфлікти, самозвинувачення, відсутність контакту зі своїми почуттями та бажаннями, низьку самооцінку, неконгруентність та неадекватне самовираження, відсутність відчуття щастя, психологічного благополуччя, дезадаптацію та дисгармонійні стосунки з навколишнім світом, психологічну незрілість, що негативно вплине на професійне становлення.

Отже, у зв'язку зі специфікою роботи фахівців соціономічних професій, яка пред'являє високі вимоги до внутрішніх ресурсів фахівців, виникає необхідність розвитку емоційної компетентності, оскільки передбачає спілкування та взаємодію між людьми з різними проявами емоцій, що безпосередньо вплине на ефективність їх професійної діяльності.

**Висновки.** Емоційна компетентність – це невід’ємна якість особистості, яка являє собою сукупність знань, умінь і навичок, що дозволяють ефективно комунікувати та взаємодіяти з іншими людьми на особистому рівні та в професійній діяльності.

На основі аналізу та узагальнення наявних наукових досліджень щодо феномену емоційної компетентності, її сутності, функцій та механізмів, можна говорити про високу значимість даного психологічного конструкту в формуванні психологічної зрілості та професійних компетенцій фахівця.

Це, у свою чергу, свідчить про доцільність розвитку емоційної обізнаності у фахівців соціономічного спрямування як професійно важливого особистісного утворення, що визначить їх здатність орієнтуватися в складних умовах сучасного світу, приймати рішення, генерувати та використовувати нові ідеї та інноваційні підходи в практиці професійної діяльності. Емоційна компетентність необхідний психологічний компонент зрілості особистості для ефективного здійснення професійної діяльності фахівця соціально-економічного спрямування, збереження та підтримки психічного здоров’я, профілактики професійного стресу, емоційного вигорання та створення умов для ефективної комунікації та комфортної взаємодії в соціумі.

**Перспективи подальших досліджень.** Вважаю, що проблематика даної теми розкрита в статті не в достатній мірі. Вона потребує ретельнішого дослідження, аналізу та структурування великого пласту інформації, яка вже є наразі доступною. Перспективу подальшої роботи бачу в більш детальному дослідженні даного психологічного феномену серед представників соціономічного напрямку, розробці та впровадженні відповідної тренінгової програми, яка буде насичена теоретичним матеріалом та вправами, спрямованими на для розвиток емоційної компетентності, її подальшій апробації та дослідженні результатів ефективності.

### **Список використаної література.**

1. Гоулман, Д., Бояціс, Р., & Маккі, Е. (2005). Емоційне лідерство: Мистецтво управління людьми на основі емоційного інтелекту. Київ: Альпіна. [українською мовою]
2. Зарицька, В. В., & Борисенко, В. М. (2017). Емоційна компетентність як детермінантна складова професійного становлення фахівців соціономічного напрямку. Молодий вчений, (4), 241-245. [українською мовою]
3. Матійків, І. М. (2014). Застосування моделі Р. Ділтса в концепції формування умінь управляти емоціями у професійній діяльності майбутнього фахівця сфери “людина-людина”. Педагогіка і психологія професійної освіти, 5. [українською мовою]

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПЕДАГОГІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ДО ІНКЛЮЗИВНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ**

**УДК 159.9.072.43**

**Мельникова Ангеліна Володимирівна,**  
*Студентка спеціальності 053 «Психологія»  
КВНЗ «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація.** У статті аналізується проблема соціально-психологічної адаптації педагогів загальноосвітніх шкіл до інклюзивної форми навчання. Розглядаються різні наукові підходи розуміння соціально-психологічної адаптації, чинників, які на неї впливають. Аналізується питання психологічних станів та їх вплив на адаптивну поведінку особистості педагога.

**Ключові слова:** агресивність, інклюзія, педагоги, ригідність, соціально-психологічна адаптація, тривожність, фрустрація.