

Кириленко Т.С.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, факультет психології,
кандидат
психологічних наук, доцент

Льошенко О.А.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, факультет психології,
аспірант, асистент

САМОАНАЛІЗ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ЯК ВИЯВ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена дослідженню емоційної компетентності як психологічного явища,

а саме вияву особливостей самоаналізу емоційних переживань як прояву ознаки емоційної компетентності особистості.

Ключові слова: *емоційна компетентність, емоційний інтелект, емоційні*

переживання, емоційне реагування, емоційне самопізнання Стаття посвячена дослідженню емоційної компетентності як

психологічного явлення, а именно виявленню особливостей самоаналізу емоційних переживань як прояву ознаки емоційної компетентності особистості.

Ключевые слова: *эмоциональная компетентность, эмоциональный интеллект, эмоциональные переживания, эмоциональное реагирование, эмоциональное самопознание*

The article is devoted to research of emotional competence as the psychological phenomenon, namely to the exposure of features of self-examination of the emotional experiencing as a display of sign of emotional competence of personality.

Keywords: *emotional competence, emotional intellect, emotional experiencing, emotional reacting, emotional self-knowledge*

Актуальність дослідження пов'язана з проблемою емоційного аспекту функціонування людини як суб'єкта життєдіяльності, а саме аспекту емоційної компетентності особистості, її ознак та проявів, невизначеність яких ускладнює розуміння факторів, що регулюють поведінку людини, сприяють правильній поведінці та прийняттю рішень в різних життєвих ситуаціях.

Проблема співвідношення інтелекту та афекту, яка існувала і в історії психологічного знання, і в сучасному її тлумаченні, підкреслює як єдність (цілісність) психічної активності людини так і існування диференціації її різних аспектів (І. М. Сеченов, С. Л. Рубінштейн, Е. Торндайк та ін.). Конструкти "емоції" і "інтелект" розмежовувались як протилежні один одному, де емоції можуть виконувати роль руйнівника діяльності і, водночас, інтенсивні емоції можуть поліпшувати перебіг

когнітивних процесів. Це дало поштовх для спроби пов'язати емоції з інтелектом в традиційному значенні останнього як впливу на успішність життєдіяльності людини.

В 1893 році в монографії Г. Гарднера був представлений перелік підвидів інтелекту, серед яких було названо і “емоційний інтелект”, який в пізніших працях набув дві форми репрезентації: міжособистісний та внутрішньоособистісний. Уточнюючи дані поняття, автор додав до внутрішньоособистісного інтелекту здатність людини розуміти власні почуття, їх витoki для регулювання власної поведінки [1]. Здатність людини розуміти власні почуття вважається провідною в емоційному інтелекті, визначає його розвиненість і вказує на можливість специфічного визначення цієї здатності в структурі компонентів емоційного інтелекту, що пов'язується з поняттям досягнення і компетенції.

Саме таке розуміння підкреслює важливий аспект емоційного реагування, а саме оцінювання суб'єктом самих різних аспектів власної життєдіяльності, ставлення до себе як суб'єкта життєдіяльності, який має власні емоційні компетенції, що визначає його яскраву індивідуальність. Питання ж про те, за якими ознаками визначити емоційні компетенції особистості залишається відкритим, хоча це є важливою складовою розумних дій з погляду регулювання власних емоцій, застосування емоцій власних і чужих для успішного виконання необхідних дій в структурі своєї поведінки і діяльності.

Інформацію про свій власний емоційний світ особистість отримує на основі емоційного самопізнання за висловленням Т. С. Кириленко [3]. Емоційне самопізнання – це пізнання власних емоцій і почуттів, які розкривають особистість їй самій і для неї з метою її самозміни. Емоційне самопізнання може розглядатись як шлях взаємодії людини зі світом, по суті, і як процес, і як констатація результату такої взаємодії, і, тобто, як зовнішній аспект самопізнання. У такому разі внутрішній аспект емоційного самопізнання пов'язаний не стільки з оціночною функцією, скільки з актуалізацією резервів у напрямку самозміни особистості.

Тобто, можна зазначити, що емоційне самопізнання це є шлях до емоційного самовдосконалення, що передбачає наявність знань про свій емоційний світ та ставлення до свого емоційного світу.

За словником іншомовних слів, компетентність (від латинської *competens*) це є поінформованість, обізнаність. Тоді, емоційна компетентність буде розглядатись ніщо інше як “обізнаність в емоційному світі власному та інших

людей”. Така обізнаність вимагає наявності певних властивостей, чи скоріше здібностей, необхідних для успішної діяльності особистості та її розвитку [5].

Ціль емоційної компетентності – це використання обізнаності в емоціях для перетворення та прогресивного розвитку емоційної сфери суб'єкта шляхом спонукання до емоційного самопізнання з метою самовдосконалення, самореалізації.

Теоретичний аналіз понять емоційного інтелекту та емоційної компетентності привів нас до наступних висновків. У широкому трактуванні, емоційний інтелект, визначається як здатність людини диференціювати позитивні та негативні почуття, а також вміння змінити свій емоційний стан із гіршого на кращий. В структурі емоційного інтелекту слід виокремлювати два аспекти: внутрішньоособистісний та міжособистісний. Емоційна компетентність розуміється як сукупність знань, вмінь та навичок, які дозволяють приймати адекватні рішення та діяти на основі результатів інтелектуальної обробки зовнішньої та внутрішньої емоційної інформації.

Недостатня операціоналізація понять “емоційного інтелекту” та “емоційної компетентності” спричинила виникнення методологічної невизначеності. Разом з тим, проаналізувавши матеріали по даній проблемі, ми дійшли висновку, що емоційна компетентність – це обізнаність як в своєму ставленні до значимого для особистості, так і в ставленні інших, тоді як емоційний інтелект – це процес обробки емоційної інформації, тобто превалює дієвість когнітивної сфери.

Безперечно, подальше дослідження емоційної компетентності дасть нам можливість прогнозувати особистий розвиток людини у єдності із соціальним контекстом, а ідея тренуваності даного конструкту стане новою віхою в історії психології. Таким чином, соціальна значимість подальшого теоретичного та емпіричного дослідження емоційної компетентності безперечна. Дана інтегральна властивість особистості дасть нам можливість розуміти емоції, узагальнювати їх зміст, вміти виокремлювати емоційний підтекст під час взаємодії з іншими, регулювати емоції та, головне, формувати самоставлення до власного багатого емоційного світу.

Самоставлення до власного емоційного світу передбачає зосередженість на ньому, на власних емоційних переживаннях, їх характеристиках і проявах, їх ознаках, що дозволить розвивати обізнаність як з власним емоційним світом, так і з емоційним світом інших людей [4].

Мета нашого дослідження – виявити особливості самоаналізу емоційних переживань як вияву ознаки емоційної компетентності.

Об'єктом дослідження виступає емоційна компетентність як психологічне явище.

Предметом – зв'язок самоаналізу емоційних переживань особистості з виявами її емоційної компетентності.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Виявити особливості самоаналізу емоційних переживань

особистості в буденному житті.

2. Визначити особливості прояву емоційної компетентності особистості.

3. Розкрити зв'язок самоаналізу емоційних переживань особистості з виявами її емоційної компетентності.

Гіпотеза дослідження: існує зв'язок між особливостями самоаналізу емоційних переживань з проявами емоційної компетентності, що може позначатись на рівні розвитку останньої.

В дослідженні прийняли участь 100 осіб, чоловіків і жінок порівну, віком від 18 до 22 років.

Обґрунтування методичного забезпечення дослідження.

- Для визначення особливостей самоаналізу емоційних переживань використовували методику "емоційний щоденник", яка базується на самоспостереженні за реальними переживаннями у різних ситуаціях життєдіяльності. Результати самооцінювання емоційних переживань фіксувались

у емоційному щоденнику. Досліджувані записували перелік актуальних емоцій, які вони реально переживали в певних ситуаціях життєдіяльності, використовуючи спеціальну бланкову форму щоденника. Фіксувались модальність емоційних переживань, знак, інтенсивність, вид діяльності або ситуації, в яких дані переживання виникли. Згідно з методикою досліджуваним потрібно було також фіксувати час, коли вони спостерігали появу тих чи інших переживань і тривалість емоційних переживань різної модальності. За допомогою щоденника ми отримали результати двотижневих самоспостережень досліджуваними за тими емоціями, які у них виникали в процесі навчання та позааудиторного спілкування.

- Для визначення емоційної компетентності була використана спеціально розроблена дослідницька анкета-опитувальник, за результатами якої, ґрунтуючись на виділенні п'яти шкал, ми пропонуємо говорити про особливість самоприйняття, емоційного самопізнання, здатності розпізнавати емоції інших людей, емоційне самовдосконалення, саморегуляцію як прояви емоційної компетентності. Вираженість показників оцінювалась за 10-ти бальною шкалою. Високий рівень інтегрального показника емоційної компетентності буде свідчити про відсутність чи незначну відмінність у ієрархічній залежності окремих компонентів, всі складові інтегративно проявляються на всіх рівнях. Низький рівень свідчить про низький рівень розуміння власного емоційного світу, та емоційного світу інших, невисокий рівень самоконтролю, закритість до нових вражень та переживань.

Питання про діагностику рівня емоційної компетентності – одне з 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 остаточною 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 із них представлені в зарубіжних працях. В основному – це вербальні багатошкальні 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 обговорення лише методик емоційного інтелекту, необхідного ж спеціального психологічного інструментарію для виявлення рівня емоційної компетентності не існує. Саме цим визначена

розробка дослідницької анкети опитувальника, що дозволить говорити про особливості обізнаності особистості в своєму емоційному світі.

В ході проведення емпіричного дослідження отримано наступні результати. За показниками самоаналізу емоційних переживань методом самооцінювання в цілому по групі виявилось домінування позитивних емоцій (64%), розмах емоційних переживань виявився в межах від 1 до 10. Серед домінуючих модальностей виступають емоції радості, спокою, тривоги, смутку, середня інтенсивність переживань становить 3,28, домінуючі ситуації життєдіяльності – навчання, спілкування, прогулянки. Відмітили, що тривалість переживання позитивних емоцій в середньому становить 3 години.

Тривалість переживання емоцій з негативним знаком в середньому становить 1,5 години. Щодо статевих відмінностей, то слід зазначити, що середнє значення

розмаху емоційних переживань у жінок становить 6,5, тоді як у чоловіків – 3,8, що майже вдвічі менше. Інтенсивність емоційних переживань і у жінок, і у чоловіків однакова, становить 3,2.

Використовуючи інтегральний показник емоційної компетентності було виявлено три рівні прояву вираженості емоційної компетентності: низький (1-4), середній (5-6), високий (7-10). Високий рівень емоційної компетентності спостерігаємо у 59,3 %, середній рівень – у 32 %, низький – у 8,8 %.

Виявлені прояви мають свої особливості у чоловіків і жінок (див.табл. 1). Як видно, виявлені значимі відмінності серед чоловіків та жінок на рівні

значимості 0,05 лише у показниках емоційного самовдосконалення.

Таблиця 1 - Середні значення показників емоційної компетентності серед чоловіків та жінок

Шкали	Стать	Середн
Самоприйняття	Чоловіки	2,1
	Жінки	2,3
Емоційне самопізнання	Чоловіки	2,8
	Жінки	2,6
Розпізнання емоцій інших	Чоловіки	2,3
	Жінки	2,3
Емоційне самовдосконалення	Чоловіки	1,8*
	Жінки	2,5*
Саморегуляція	Чоловіки	1,8
	Жінки	2,0
Рівень ЕК	Чоловіки	10,8
	Жінки	11,7

Рівень значимості $p = 0,05$

Для пошуку зв'язку між результатами самоаналізу емоційних переживань особистості і особливостей проявів її емоційної компетентності був проведений кореляційний аналіз.

Нас цікавить чи співвідносяться, і як, самоаналіз емоційних переживань з запропонованими нами шкалами-ознаками емоційної компетентності на різних рівнях вираженості: низькому, середньому, високому. (див.табл.2)

Як бачимо, виявлені зв'язки показників інтенсивності та розмаху самоаналізу емоційних переживань з окремими шкалами опитувальника особливостей емоційної компетентності особистості. Це є негативний значимий

зв'язок інтенсивності зі шкалою емоційного самовдосконалення та високий позитивний зі шкалою саморегуляції. Тобто, чим вища інтенсивність емоційних переживань, тим менш виражений показник емоційного самовдосконалення, що вказує на напрям роботи по підвищенню емоційної компетентності і водночас констатує збільшення діапазону вираженості емоційних переживань при більшій виразності шкали емоційного самовдосконалення, що підтверджується високим рівнем зв'язку інтенсивності переживань з саморегуляцією, яка негативно пов'язується з розмахом емоційних переживань.

Таблиця 2 - Зв'язок низького рівня вираженості шкал опитувальника з показниками емоційного щоденника

Шкали	Інтенсивність	Розмах
Емоційне самовдосконалення	-0,840	0,876
Саморегуляція	0,964	-0,988

Рівень значимості $p = 0,05$

Що стосується середнього рівня вираженості показників

анкети, то виявлено, що показник саморегуляції має лише один значимий зв'язок, а саме негативний зв'язок з інтенсивністю емоційних переживань (див.табл.3).

Цікаві результати ми маємо при аналізі зв'язку самоаналізу емоційних переживань з високим рівнем емоційної компетентності за опитувальником. Інтенсивність емоційних переживань значимо позитивно пов'язана зі шкалою емоційно самовдосконалення, тобто самоаналіз виразності переживань тим вище, чим вища виразність шкали "емоційне самовдосконалення". Проте, слід відмітити, що при високому рівні емоційної компетентності за опитувальником, його шкали "самоприйняття", "розпізнавання емоцій інших людей", а також інтегральний показник мають від'ємний зв'язок з розмахом емоційних переживань (див.табл.4).

Таблиця 3 - Зв'язок середнього рівня вираженності шкал опитувальника з показниками емоційного щоденника

Шкали	Інтенсивність
Саморегуляція	-0,558

Рівень значимості $p = 0,05$

Таблиця 4 - Зв'язок високого рівня вираженності шкал опитувальника з показниками емоційного щоденника

Шкали	Інтенсивність	Розмах
Самоприйняття	_____	-0,349
Розпізнавання емоцій інших людей	_____	-0,332
Емоційне самовдосконалення	0,420	_____
Інтегральний показник ЕК	_____	-0,374

Рівень значимості $p = 0,05$

Викликає інтерес той факт, що передбачуваний нами такий прояв емоційної компетентності як саморегуляція не має значимого зв'язку з показником самоаналізу інтенсивності переживань на відміну від груп низького та середнього рівня. Тобто, можна припустити, що з ростом рівня емоційної компетентності знижується необхідність такого її прояву як саморегуляція.

Як бачимо, представлені результати свідчать, що прояви емоційної компетентності, незалежно від рівня вираженності, пов'язуються з таким показником самоаналізу емоційних переживань як інтенсивність.

Підводячи підсумки дослідження, можна зробити наступні **висновки** щодо зв'язку особливостей самооцінювання емоційних переживань з проявами емоційної компетентності:

- незалежно від рівня прояву емоційної компетентності особистості існують кореляційні зв'язки, як позитивні так і негативні, окремих шкал запропонованого конструкту емоційної компетентності з таким показником самоаналізу емоційних переживань як інтенсивність.

- такі шкали конструкту емоційної компетентності як саморегуляція

і емоційне самовдосконалення, неодноспрямовано пов'язані з інтенсивністю емоційних переживань, а саме: зв'язок з саморегуляцією характерний лише для низького та середнього рівня вираженості емоційної компетентності, причому для останнього він представлений з негативним знаком. Емоційне самовдосконалення пов'язане з інтенсивністю емоційних переживань при високому рівні вираженості емоційної компетентності та низькому, причому для останнього цей зв'язок носить негативний характер.

Отримані результати носять констатуючий характер і потребують подальшого поглибленого аналізу.

Як перспективні напрями дослідження слід відмітити необхідність пошуку індивідуальних відмінностей такого зв'язку з метою виявлення ролі самооцінювання емоційних переживань в конструкті емоційної компетентності.

Література

1. Гарднер Г. Структура розуму: теорія множинного інтелекту / Г. Гарднер. – М.: ООО “И. Д. Вільямс”, 2007. – 512 с.
2. Гоулман Д. Емоціональне лідерство: Искусство управления людьми на основе емоционального интеллекта / Д. Гоулман. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.
3. Кириленко Т. С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинково-орієнтований підхід) / Т. С. Кириленко. – К.: Видавничо-поліграфічний центр “Київський університет”, 2004. – 100 с.
4. Кириленко Т.С. Аналіз емоційного світу особистості: теоретичні положення, прояви та методичні прийоми // Вісник Київського національного університету Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. – 2007. - № 27-28. – С. 30-32.
5. Льошенко О. А. Емпіричне дослідження “емоційної компетентності” // Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2011. – Т.ХІІІ. – ч. 6. – С. 155-162.