

УДК 159.942  
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-4-1>

## РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ОНТОГЕНЕЗИ

**Забаровська С. М.**

*аспірантка*

*Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя  
вул. Графська, 2, Ніжин, Чернігівська область, Україна;*

*викладачка*

*ДПТНЗ «Сновське вище професійне училище лісового господарства»*

*вул. Бульварна, 5, Сновськ, Чернігівська область, Україна*

*[orcid.org/0000-0002-4642-1172](https://orcid.org/0000-0002-4642-1172)*

*[gavrutenkos@ukr.net](mailto:gavrutenkos@ukr.net)*

**Ключові слова:** *емоційний інтелект, компетентність, емоційна сфера, емоційна компетентність, онтогенез.*

У статті розглядається поняття «емоційна компетентність особистості». Визначається сутність вихідного поняття «емоційний інтелект», розглядаються підходи до його трактування. Зокрема, представлені підходи до розуміння емоційного інтелекту Г. Гарднера, Дж. Майєра і П. Саловея, Р. Бар-Она, К. Петрідеса та Е. Фернехмана, Д. Гоулмана, Е. Носенко, Н. Ковриги. Окреслюються відмінності емоційної компетентності від емоційного інтелекту. Наводяться сучасні визначення емоційної компетентності особистості. Подаються трактування сутності цього феномену за зарубіжними і вітчизняними психологами: К. Саарні, К. Штайнером, В. Зарицькою і В. Борисенко, О. Лазуренко, Я. Раєвською та О. Соляковою. Представлено власне бачення сутності емоційної компетентності особистості, що ґрунтується на розумінні родового поняття компетентності. Здійснюється спроба виокремлення складників емоційної компетентності: когнітивного, діяльницького та особистісного. Перераховуються знання, вміння, навички, досвід, установки та цінності, що становлять зміст емоційної компетентності особистості.

Проаналізовані особливості формування емоційної компетентності на різних вікових етапах розвитку особистості. Акцентовано увагу на формуванні знань, умінь, навичок щодо емоційної сфери, отриманні емоційного досвіду, засвоєнні цінностей на різних вікових етапах: у пренатальному періоді, немовлячому, ранньому дитячому віці, періоді дошкільного дитинства, молодшому, підлітковому та юнацькому віці.

Підкреслюється значення зв'язку формування емоційної компетентності із загальним психічним розвитком людини, зокрема, розвитком її психічних процесів, провідною діяльністю та новоутвореннями кожного віку. Оскільки емоційна компетентність є набутим утворенням, то звертається увага на тісний зв'язок її розвитку із загальним процесом соціалізації особистості.

## THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL COMPETENCE OF PERSONALITY IN ONTOGENESIS

**Zabarovska S. M.**

*Postgraduate Student*

*Nizhyn Mykola Hohol State University*

*Grafska str., 2, Nizhyn, Chernihiv region, Ukraine;*

*Lecturer*

*Snovsk Higher Vocational School of Forestry*

*Bulvarna str., 5, Snovsk, Chernihiv region, Ukraine*

*orcid.org/0000-0002-4642-1172*

*gavrutenkos@ukr.net*

**Key words:** *emotional intelligence, competence, emotional sphere, emotional competence, ontogenesis.*

The article examines the concept of “emotional competence of an individual”. The essence of the original concept of “emotional intelligence” is determined. Also, the approaches to its interpretation are considered in the article.

In particular, the approaches to understanding emotional intelligence by G. Gardner, J. Mayer and P. Salovei, R. Bar-On, K. Petrides and E. Fernehan, D. Golman, E. Nosenko, and N. Kovryha are presented. The differences between emotional competence and emotional intelligence are outlined. Modern definitions of the emotional competence of a person are given. Interpretations of the essence of this phenomenon according to foreign and domestic psychologists such as K. Saarny, K. Steiner, V. Zaritska and V. Borysenko, O. Lazurenko, Ya. Raievska and O. Soliakova are presented. The author’s own vision of the essence of the emotional competence of an individual is outlined, which is based on the understanding of the generic concept of competence. The author tries to distinguish the components of emotional competence: cognitive, activity and personal. The knowledge, abilities, skills, experience, attitudes and values that make up the meaningful competence of an individual are listed in the article.

The peculiarities of the formation of emotional competence at different age stages of personality development are analyzed. The attention is focused on the formation of knowledge, abilities, skills in the emotional sphere, obtaining emotional experience, learning values at different age stages: in the prenatal period, infancy, early childhood, the period of preschool childhood, junior, adolescent and youth.

The author emphasizes a significance of the connection between the formation of emotional competence and the general mental development of a person. In particular, the development of his/her mental processes, leading activities, and neoplasms of each age. In so much that emotional competence is an acquired education, attention is drawn to the close connection of its development with the general process of socialization of the individual.

**Постановка проблеми.** Останніми роками активізувалися дослідження так званих складних вищих емоційних особливостей особистості, зокрема, вивчаються інтегративні явища – емоційний інтелект та емоційна компетентність. Важливість їх вивчення зумовлена значенням емоцій у житті та діяльності людей, зокрема, їх визначальною роллю у забезпеченні самозбереження та виживання у світі.

Поняття емоційної компетентності особистості викристалізовується як самостійне у сучасній

психології на основі багаторічного вивчення категорії «емоційний інтелект». Тож спочатку необхідно звернутися до дефініції поняття «емоційний інтелект особистості».

У психологію поняття «емоційний інтелект» було введено Г. Гарднером у 1983 році з виходом його монографії «Frames of mind» [16]. У ній автор обґрунтував необхідність розширити тлумачення поняття «інтелект». Він запропонував розглядати не один, а цілий спектр підвидів інтелекту: вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінестетичний, музичний та емоційний.

На початку 1990-х років емоційний інтелект досліджували Дж. Майер і П. Саловей [18; 19; 20], який визначали як здібність сприймати і пояснювати емоції, регулювати свої емоції та емоції інших. Їхня модель емоційного інтелекту належить до «моделей здібностей», в якій він розуміється як набір здібностей.

Другий тип моделей емоційного інтелекту – змішані моделі. Ці моделі інтерпретують його як складне психологічне утворення, яке має і когнітивну, і особистісну природу. До цього типу належить модель ізраїльського психолога Р. Бар-Она [15]. Емоційний інтелект він розуміє як сукупність когнітивних (емоційних і соціальних) здібностей, знань і умінь, що впливають на можливість індивіда успішно відповідати вимогам навколишнього середовища і протистояти його тиску.

Зарубіжні дослідники К. Петріде та Е. Фернехман розробляли диспозиційну модель емоційного інтелекту, згідно з якою особистості притаманні риси, які безпосередньо пов'язані з емоційним інтелектом, зокрема, це адаптивність, асертивність, усвідомлення власних емоцій та емоцій інших людей, емоційна експресія, емоційна саморегуляція, низька імпульсивність, самооцінка, емпатія, регулювання емоцій інших людей, стосунки з іншими людьми, самомотивація, соціальна обізнаність, управління стресом, оптимізм, щастя як риса особистості [8, с. 63].

Термін «емоційний інтелект» став загальноживаним після виходу праці Д. Гоулмана «Емоційний інтелект» у 1995 році [17]. Автор розглядав емоційний інтелект як сукупність факторів, які дозволяють особистості відчувати, мотивувати себе, регулювати настрій, контролювати імпульсивні прояви, утримуватися від фрустрації і таким чином досягати успіху в щоденному житті. Синонімічно до цього поняття Д. Гоулман використовував поняття «емоційна компетентність».

Останніми роками досить жваво проблема емоційного інтелекту почала вивчатися у вітчизняній психології. Так, зокрема у монографії Е. Носенко, Н. Коврига [9] досить докладно розглядають це поняття, його вияви та підходи до вивчення. Емоційний інтелект вони вважають «важливою інтегральною характеристикою 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» [9, с. 36].

Таким чином, у сучасній психології вималюється низка підходів до розуміння емоційного інтелекту. У зарубіжних дослідженнях

емоційного інтелекту застосовуються іншомовні поняття *intelligence*, *ability*, *sapacity* або *competence*. Часто всі ці терміни перекладаються як «здібність», однак їх семантичне значення відмінне. Так, поняття «*intelligence*» позначає інтелект, «*abilities*» означає потенційні можливості, «*sapacities*» – розумові здібності у поєднанні з потенціалом людини, «*competence*» – компетентність. Тому застосування того чи іншого поняття буде вказувати на різні акценти в розумінні його сутності. Зокрема, у сучасній вітчизняній психології з'явилося розуміння відмінності емоційної компетентності від емоційного інтелекту.

Поняття «емоційна компетентність» як психологічний конструкт на сьогодні ще залишається певною мірою поза увагою дослідників. Серед дослідників емоційної компетентності немає однозначного розуміння сутності цього поняття, його структури, а також не означені особливості формування емоційної компетентності в процесі онтогенетичного розвитку.

**Метою статті** є поглиблення розуміння емоційної компетентності особистості та особливостей її розвитку в процесі онтогенезу.

**Результати дослідження.** Дослідження феномена «емоційна компетентність» дозволяє виокремити його специфічні особливості і свою структуру, хоч він і базується певним чином на сформованості емоційного інтелекту.

Вивченню окремих аспектів емоційної компетентності присвячені праці І. Аршави, Д. Гоулмана, Е. Носенко, К. Саарні, В. Зарицької, В. Борисенко, О. Лазуренко та ін.

Зокрема, поряд з дослідженнями емоційного інтелекту у 1990 році К. Саарні вводить термін «емоційна компетентність», яку розглядає як єдність трьох аспектів: «Я-ідентичності», характеру та історії розвитку. Керолін Саарні розглядає її як єдність 8 видів здібностей чи вмінь: усвідомлення власних емоційних станів; здатність розпізнавати емоції інших людей; здатність використовувати словник емоцій та форми вираження, прийняті в такій 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 в інших людей; здібність справлятися зі своїми негативними переживаннями; усвідомлення того, що структура та характер взаємин значною мірою визначаються тим, як емоції виражаються у відносинах; здібність бути емоційно адекватним.

Близьке поняття «емоційна грамотність» розробляв К. Штайнер [13], який розумів її як володіння системою певних здібностей і вмінь, зокрема, здатності розуміти свої емоції, чути

інших та співчувати їм, доцільно і адекватно виражати власні емоції та ін.

Українські психологи В. Зарицька, В. Борисенко [2] емоційну компетентність визначають як результат розвитку емоційного інтелекту, який є інтегральною властивістю особистості розпізнавати, розуміти, контролювати, регулювати власні емоції та емоції інших людей, використовувати ці здатності для досягнення важливих цілей як у житті загалом, так і у професійній діяльності зокрема. Емоційна компетентність вченими визначається як здатність особистості до саморегуляції емоцій та розпізнавання, розуміння емоцій інших людей, до рефлексії як механізму осмислення емоцій, способів їх прояву у себе та в інших, причин їх виникнення, прогнозування їх протікання та наслідків, до яких може привести їх неадекватний прояв.

Сучасна дослідниця О. Лазуренко [3] під емоційною компетентністю розуміє таку інтегральну властивість особистості, яка являє собою набір знань, вмінь та навичок, які дозволяють адекватно діяти на основі обробки всієї інформації.

Дослідники Я. Раєвська, О. Солякова [10] емоційну компетентність розглядають як готовність і здатність людини гнучко управляти власними емоційними реакціями та реакціями інших людей, адекватно до ситуацій і умов, що змінюються, та використовувати ці здатності для досягнення важливих цілей як у житті загалом, так і у професійній діяльності зокрема.

Ми дотримуємось думки, що визначення поняття «емоційна компетентність» повинне базуватись на розумінні сутності родового поняття компетентності. В перекладі з латинської мови поняття «competens» означає поінформованість, обізнаність.

Точне визначення поняття компетентності, вважаємо, подають у своїх працях М. Головань [1] та О. Марущак [6], які розуміють її як інтегративне утворення особистості, що інтегрує у собі знання, уміння, навички, досвід, ставлення та цінності. Зокрема, український педагог М. Головань [1] внутрішню структуру компетентності пропонує розглядати у вигляді сукупності компонентів: мотиваційного, когнітивного, діяльнісного, ціннісно-рефлексивного, емоційно-вольового.

Спробуємо визначити основні складники емоційної компетентності особистості, виходячи з розуміння сутності поняття «компетентність».

Отже, одним із компонентів виділяються знання, що стосуються емоційної сфери: про емоційні явища (емоції, почуття, переживання, стани, пристрасті тощо); сформований пасивний та активний словниковий запас назв емоційних процесів і станів; знання про можливі причини виникнення у людини емоційних явищ, чинники,

які зумовлюють ті чи інші емоції і почуття, стани; особливості перебігу емоційних процесів і станів; культурні норми їх вираження, експресії; власні індивідуальні особливості переживань емоційних явищ; особливості відчуття та вираження емоцій, почуттів, станів оточуючими людьми; способи та прийоми саморегуляції; способи та прийоми впливу на емоційний стан іншого.

У структурі емоційної компетентності представлена ціла сукупність вмінь і навичок, що стосуються емоційної сфери: розпізнавати власні емоційні процеси і стани у внутрішньому (вісцеральному) і зовнішньому вираженні; якомога точніше підбирати назву до емоційного переживання чи стану та вербалізувати їх; декодувати експресію емоцій інших, диференціювати паттерни експресії у засобах вербальної, оптико-кінетичної, паралінгвістичної, екстралінгвістичної систем комунікації; застосовувати саморегуляцію власного психоемоційного стану, емоцій і почуттів, зокрема, володіти техніками і прийомами самоконтролю і самомотивації; керувати власною експресивною поведінкою відповідно до культурних норм та соціальних очікувань; впливати на інших, викликаючи ті чи інші емоції, почуття і стани, керувати їх інтенсивністю та перебігом.

Людина впродовж свого життя набуває індивідуального емоційного досвіду. Досвід, пише А. Фурман [14], – це «сукупність знань, умінь, норм, цінностей і смислообразів, які здобуваються людиною впродовж життя, застосовуються нею на практиці. Змістова основа досвіду в психологічній конституції людини, вважає А. Фурман, наявна сукупністю чуттєвих сприймань, емоційних переживань, освоєних знань, норм, умінь, навичок, цінностей і смислів. У процесі власної життєдіяльності та соціальної взаємодії особистість набуває суто індивідуального досвіду і в емоційній сфері, саме такий досвід входить складником до структури емоційної компетентності. Це досвід емоційного переживання та зовнішньої експресії, апробація форм емоційного реагування у соціальних умовах і саморегуляції, досвід сприйняття і впливу на емоційні прояви інших людей, закріплення найбільш ефективних поведінкових стратегій тощо.

До структури емоційної компетентності також можна віднести установки щодо емоційних явищ, які набувають вигляду певних когнітивних інтерпретацій, життєвих концепцій чи емоційних схем. Так, розробляючи соціально-когнітивну модель емоцій, Р. Ліхі [4] вказує на те, що досвід емоції слідує за інтерпретаціями. Такі інтерпретації він називає теоріями емоцій, що є основним змістом емоційних схем, тобто уявлень і переконань про свої та чужі емоції і те, як їх можна регулювати. Такі інтерпретації чи психологічні установки

щодо емоцій значною мірою формуються під впливом соціально-культурного середовища, в якому зростає сам індивід, також на їх зміст впливає унікальний досвід життя.

До емоційної компетентності також належать цінності, що стосуються емоційної сфери. Такі цінності відображаються в емоційних схемах або особистісних переконаннях.

Цікавою є думка Н. Назарук [7] щодо розвитку емоційного інтелекту на основі формування емоційної компетентності. Зокрема, дослідниця відзначає, що автори моделі здібностей (Дж. Майер, П. Саловей, Д. Карузо) розглядали емоційний інтелект як стійку здатність, яка мало піддається цілеспрямованому розвитку, однак емоційні знання легко здобуваються в процесі навчання, тобто добре піддаються формуванню. Психічним механізмом розвитку емоційної компетентності є створення нових позитивних зв'язків, які дозволяють виробити індивідуальний стиль, збалансований за параметрами оптимальності, комфортності, адаптованості та результативності.

У сучасній психології доведено, що психічне життя людини розпочинається ще в пренатальному періоді. Отримання протягом пренатального періоду інформації про навколишній світ, емоційні реакції на зміни в ньому є передумовою складної психічної діяльності майбутньої людини. Описуючи психічний розвиток ненародженої людини, М. Савчин, Л. Василенко [11] зазначають, що плід уже здатен до мимічних реакцій, зокрема, у нього може виникати гримаса незадоволення у разі неприємних відчуттів матері, а коли мати не звертає уваги на плід, не спілкується з ним, то у нього може проявлятися сумний вираз обличчя, у разі щасливого стану матері обличчя плода є спокійним і радісним. Постійна стривоженість матері відбивається на емоційному стані плода. Плід також більше любить радісні звуки, ніж сумні чи гнівні, розрізняє мову матері, спрямовану до нього, що свідчить про здатність розрізняти настрої дорослих. Зовнішні стрес-фактори, впливаючи на матір, впливають і на плід через гормональну систему та відчуття плода. Усе це свідчить про здатність ще ненародженої дитини до емоційного реагування як на світ, так і на сам емоційний стан матері, у зв'язку з якою перебуває. Відчуття, емоції, які дитина безпосередньо переживає, формують у майбутньому довіру чи недовіру до світу, що також відбивається надалі в емоційній компетентності людини та її емоційному здоров'ї.

У період новонародженості першою формою людської активності є емоції дитини, виражені плачем і криком. Умовна емоційна реакція, якою є усмішка дитини, з'являється на другому місяці життя у разі появи у полі зору немовляти знайомої людини та звучанні знайомого людського голосу.

Усмішка є зверненням до близької людини, впізнанням її, висловленням радості від контакту, вона супроводжується мимікою, жвавими рухами, гулінням, поворотом голови у сторону дорослого. Всі ці активності немовляти називають комплексом пожвавлення, що є соціально орієнтованою формою емоційного реагування. Емоційна взаємодія дитини з дорослим є основою для подальшого психічного розвитку дитини та психічного здоров'я в майбутньому, а особливою провідною діяльністю є безпосереднє емоційне спілкування дорослого й дитини. Дитина в ході такого спілкування вчиться емоційно взаємодіяти з іншими, відчувати емоційні стани батьків за мимікою, тоном голосу, наслідую емоційну поведінку близьких дорослих.

Спілкування в період немовляти, зауважують психологи [11], повинне бути емоційно позитивним. Завдяки цьому в дитини створюється емоційно позитивний тонус, що є ознакою її фізичного і психічного здоров'я. Емоції стають своєрідним орієнтиром дитини в її поведінці: чим багатший світ позитивних емоцій, тим більше вона має можливостей для дій із предметом, взаємодії з дорослими. Тому будь-яка ситуація, за якої немовля отримує позитивні емоції, не менш важлива для його життя, ніж якісне харчування чи свіже повітря й тепло. Діалог між дитиною і дорослим здійснюється за допомогою невербальних засобів, дитина привертає увагу, просить щось, обурюється, гнівається, а мати розпізнає ці реакції та сприяє задоволенню потреб дитини. Чутлива поведінка дорослих у цьому діалозі сприяє здоровому входженню дитини у світ людських стосунків. Через таке спілкування здійснюється формування навичок емоційної чутливості, емпатії, емоційної взаємодії.

Наприкінці першого року життя дитина починає ходити, внаслідок чого вона відокремлює себе від дорослого, відбувається розпад єдиної ситуації «Ми». Відбувається розвиток першої форми Я, тобто початок самосвідомості. Розвивається мовлення, яке ще є автономним, ситуативним, емоційно забарвленим, зрозумілим тільки близьким, специфічним за своєю структурою і ще не зв'язним. Відбувається більш інтенсивне встановлення емоційного контакту й отримання емоційного досвіду у стосунках з іншими членами родини (сестрами і братами, бабусею і дідусем, тітками та дядьками та ін.).

Дитина раннього дитячого віку (1–3 роки) завдяки прямоходінню та мовленню, оперуванню речами входить у світ предметів. З'являються перші афективні реакції – сильні короточасні нервово-психічні збудження, пов'язані переважно з невдачами, які виникають у процесі засвоєння предметних дій. На цьому періоді життя дитина

ще не здатна до вольового контролю своїх емоційних реакцій, однак отримує безпосередній досвід емоційного реагування.

Цей вік є сенситивним щодо розвитку мовлення. Словниковий запас 3-річної дитини може становити до 1200–1500 слів, дитина опановує синтаксис, виявляє активність у мовному спілкуванні з оточуючими, оволодіває експресивно-мімічними діями (контакт очей, усмішка, рухи, пози, дотики тощо). Дитина починає засвоювати значення слів, які позначають емоційні стани і почуття людей, використовувати слова для висловлення своїх емоцій. Завдання батьків – навчити підбирати слова для позначення своїх переживань, правильно формувати речення для позначення свого суму, злості, образи, радості тощо.

Емоційному розвитку дітей сприяє гра як особлива форма діяльності, спрямована на орієнтування в предметній і соціальній дійсності. Ігрова діяльність дитини є основою формування необхідних умінь і навичок, розумових дій. Програючи ігрові дії, дитина відчуває певні емоції, вчиться їх переживати, виражати і регулювати. Зокрема, переживати фрустрацію у випадках невдач чи програвів, стримування емоцій у грі за правилами тощо. Дитина імітує емоційну поведінку своїх батьків та інших дорослих у грі.

Дитина після 3-річного віку вже здатна при-своювати собі переживання, за умови достатнього мовленнєвого розвитку може виражати засобами мови окремі стани і переживання («Я злюсь»).

Із зародженням самосвідомості у дитини розвивається здатність розуміти емоційний стан іншої людини. Вже після 1,5 року вона виявляє усвідомлене прагнення втішити засмучену людину, обняти її, поцілувати, дати їй іграшку або солодощі. Це свідчить про її здатність згадати свої попередні емоційні почуття, діяти відповідно до власного досвіду. Засоби, якими дитина виражає власні емоції та впливає на емоційний стан іншого, залежать від того прикладу, який подавали їй значимі дорослі. В дитячому віці засоби втішання іншого, які пропонували для зразку дорослі, засвоюються як засоби саморегулювання власного стану.

У період дошкільного дитинства (4–6 років) дитина входить у світ соціальних стосунків. У сюжетно-рольовій грі дитина пізнає світ, людські стосунки, поведінку і ролі людей, моделює міжособистісні стосунки, оволодіває правилами і нормами життя. Гра сприяє самопізнанню, усвідомленню свого внутрішнього світу, оволодінню першими формами саморегуляції. Дитина цього віку вже здатна засвоювати прості правила та норми поведінки, зокрема, правила та норми емоційної поведінки.

Засобами художньої діяльності дитина здатна відображати свій емоційний стан, у цій діяльності вона емоційно розвивається.

У молодшому шкільному віці мова стає основним засобом спілкування. Дитина опановує знання граматичних правил і значень, навички висловлювання думки відповідно до ситуації. У мовленні дитина враховує правила міжособистісного спілкування, слідкує за емоційним станом співрозмовника, розуміє та бере до уваги емоційні прояви у невербальній та вербальній поведінці іншого, усвідомлює емоційний зміст ситуації спілкування. Дитина починає оволодівати різними модифікаціями темпу та сили голосу, дикцією та виразністю мовлення.

Діти набираються емоційного досвіду під час прослуховування казок, перегляду мультфільмів, завдяки яким також збагачується їхній емоційний світ.

Діти цього віку здатні регулювати свої емоційні прояви, відрізнити внутрішні переживання і зовнішні прояви, усвідомлювати правомірність суперечливих емоцій.

У цьому віці ускладнюється зміст емоцій, формується емоційна забарвленість життя, набувається індивідуальний стиль експресивності переживань, формуються вищі почуття, емоційна обізнаність.

Емоційна сфера розвивається у тісній взаємодії з іншими сферами. Так, розвиток мислення, волі, мовлення, уяви, засвоєння моральних норм, правил культурної поведінки сприяє подальшому формуванню емоційної компетентності дитини.

У дітей молодшого шкільного віку виникає особлива здатність – усвідомлення власних дій, психічних станів. Це вміння є основою рефлексії – осмислення своїх станів, дій, вчинків, самоаналізу. Самосвідомість дитини набуває нового рівня, проявляється як внутрішня позиція, формується Я-образ. Починає складатися самооцінка дитини, яка зумовлює ставлення до себе, стосунки з оточуючими, поведінку. Ці зміни стосуються і емоційної сфери особистості, де виникає більша потреба і можливості у самомотивації, самооцінюванні, самоконтролі і саморегуляції.

У підлітковому віці внаслідок зміни соціальної ситуації розвитку та провідної діяльності, міжособистісного спілкування з дорослими та однолітками, важливими новоутвореннями віку в емоційній сфері відбуваються значні зрушення. Це переживання нових інтенсивних емоцій і почуттів (дружби, довіри, ревності, злості та гніву тощо), здатність до рефлексії відображається на глибині цих емоційних переживань. Особливості, пов'язані з гормональним, фізіологічним і статевим розвитком, поширеністю акцентуованості характеру, проявляються у нестійкості емоційного самопочуття, труднощах у саморегулюванні та самоконтролі складних емоцій. Для багатьох підлітків є характерним імпульсивність, бурхливість у вираженні своїх емоцій, невміння контролю-

вати зовнішню експресію та внутрішні відчуття, прагнення зовнішніми засобами вплинути на свій емоційний стан. Мовленнєвий розвиток підлітків перебуває на досить високому рівні, що дає можливість розуміти і вербально позначати всі відтінки людських переживань.

Важливою особливістю психічного розвитку юнаків є становлення самосвідомості, яке відбувається як відкриття свого неповторного внутрішнього світу, індивідуальності своєї особистості, формування цілісного уявлення про себе, усвідомлення незворотності часу. Юнак починає сприймати свої переживання, емоції не як відображення зовнішніх подій, а як стан свого внутрішнього Я, усвідомлює неподібність і свою унікальність. Юнаки схильні до глибокої рефлексії, яка здійснюється через самоспостереження, самопоглядання, самоаналіз. Інтенсивно формується світогляд як система поглядів на об'єктивний світ і місце в ньому людини. Світогляд складається не лише зі знань та уявлень про навколишній світ, але й включає емоційне ставлення юнаків до тих чи інших об'єктів навколишньої дійсності. Внаслідок завершення формування самооцінки та її стабілізації, емоційне ставлення до себе теж гармонізується, виникає самоповага.

З цими змінами пов'язані нові емоційні переживання юнаків, які поглиблюються, спектр переживань розширюється, набувається більша здатність до довільної регуляції своїх переживань та набуваються вміння контролю зовнішнього вираження емоцій. Емоційна поведінка все більше стає узгодженою із соціальними нормами і правилами, культурою. У своїх діях старшокласники вже керуються власною складеною системою етичних норм і моральних цінностей. Юнаки вдаються до нових засобів саморегуляції, самовираження. Наприклад, пишуть поезію, ведуть особисті щоденники, ведуть спілкування у соціальних мережах.

Емоційна компетентність продовжує формуватись у дорослому віці і може досягати піку свого

розвитку, особливо якщо докладаються усвідомлені спеціальні зусилля.

Отже, впродовж дорослішання людина накопичує не лише знання про емоційний світ. З найбільш ранніх етапів розвитку особистості формуються також механізми саморегуляції. На особистісному рівні саморегуляція здійснюється за трьома напрямками: смислового, особистісних утворень та психічних станів. Саморегуляція психічних станів пов'язана безпосередньо із самоконтролем. Вся система особистісної саморегуляції базується на ступені розвитку самосвідомості. Саме рівень самосвідомості виступає передумовою управління власними емоціями і станами. Поряд з формуванням самооцінки людини, Я-концепції йде формування впевненості у своїй емоційній компетентності, тобто уявлення людини про те, чи може вона розуміти, керувати емоціями.

**Висновки.** Таким чином, емоційна компетентність стає окремим конструктом, який викликає широкий дослідницький інтерес у сучасній психології.

Емоційну компетентність можна розуміти як утворення особистості, що інтегрує у собі знання, уміння, навички, досвід, ставлення та цінності, що стосуються емоційної сфери.

Ми поділяємо думку про трикомпонентну структуру емоційної компетентності, де теоретично можна виділити такі компоненти: когнітивний (знання), діяльнісний (уміння та навички) та особистісний (досвід, установки, цінності). Зазначені компоненти можуть існувати та виявлятися двовекторно: інтрапсихологічно (спрямовані на себе) та інтерпсихологічно (спрямовані на інших).

Емоційна компетентність розвивається в онтогенезі, базується на загальному психічному розвитку індивіда. Значною мірою емоційна компетентність є результатом набування та інтеріоризації соціального досвіду, тому визначається загальним процесом соціалізації особистості.

Емоційна компетентність може і повинна виступати аспектом спеціального тренування.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Головань М. С. Компетенція і компетентність: досвід теорії, теорія досвіду. *Вища освіта України*. 2008. № 3. С. 23–30.
2. Зарицька В. В., Борисенко В. М. Емоційна компетентність як детермінантна складова професійного становлення фахівців соціономічного напрямку. *Молодий вчений*. 2017. № 4(44). С. 241–245.
3. Лазуренко О.О. До питання щодо розвитку поняття «емоційна компетентність» у психології. URL: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/viewFile/370/554>
4. Лихи Р. Терапія емоціональних схем. URL: <https://knizhnik.org/robert-lihi/terapija-emocjonalnyh-shem/8>
5. Льошенко О.А. Соціальна та емоційна компетентність: порівняльний аналіз. URL: [https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16\\_157-162.pdf](https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16_157-162.pdf)
6. Марущак О. М. Поняття компетентності у педагогічній діяльності. *Креативна педагогіка : науково-методичний журнал*. Житомир, 2016. Вип. 11. С. 97–108.
7. Назарук Н.В. Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 211–215.

8. Назарук Н. В. Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 61–65.
9. Носенко Е., Коврига Н. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції : монографія. Київ : Вища шк., 2003. 126 с.
10. Раєвська Я., Солякова О. Розвиток емоційної компетентності особистості: теоретичний дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2021. Вип. 3(52). С. 127–132.
11. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ, 2005. 360 с.
12. Шпак М. М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в студентському віці. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/140/4095/8607-1>
13. Штайнер К. Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем. Руководство по улучшению личных и профессиональных отношений. Киев : ТОВ «НВП «Интерсервис», 2016. 302 с.
14. Фурман А. А. Концепт досвіду в індивідуальній психології Альфреда Адлера. *Психологія і суспільство*. 2012. № 3. С. 78–94.
15. Bar-On R. Emotional Intelligence in Men and Women: Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto : Multi-Health Systems, 1997.
16. Gardner H. Frames of mind: The theory of multiple intelligences. New York : Basic Books, 1983. 440 p.
17. Goleman D. Emotional Intelligence. New York : Bantam books, 1995. 352 p.
18. Mayer J.D. and Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. V. 4. P. 197–208.
19. Mayer J.D., Salovey P. The Intelligence of emotional Intellegence. *Intelligence*. V. 17. № 4. P. 433–442.
20. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R., Cherkasskiy L. Emotional Intelligence. The Cambridge Handbook of Intelligence. URL: <https://www.cambridge.org/core/books/abs/cambridge-handbook-of-intelligence/emotional-intelligence/205E3A95EB51148F3CEBE7CE2760853C>

#### REFERENCES

1. Holovan, M. S. (2008). Kompetentsiia i kompetentnist: dosvid teorii, teoriia dosvidu [Competence and competence: theory experience, theory of experience]. *Vyshha osvita Ukrainy*. No. 3, pp. 23–30.
2. Zarytska, V. V., Borysenko, V.M. (2017). Emotsiina kompetentnist yak determinantna skladova profesiinoho stanovlennia fakhivtsiv sotsionomichnoho napriamu [Emotional competence as a determining component of the professional formation of specialists in the socionomic direction]. *Molodyj vchenyj*. No. 4(44), pp. 241–245.
3. Lazurenko, O. O. Do pyttannia shchodo rozvytku poniattia «emotsiina kompetentnist» u psykholohii [Regarding the development of the concept of “emotional competence” in psychology]. Retrieved from: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/viewFile/370/554> (Last accessed: 09.08.2023).
4. Likhi, R. Terapiya emotsional'nykh skhem [Emotional schema therapy]. Retrieved from: <https://knizhnik.org/robert-lihi/terapija-emocionalnyh-shem/8> (Last accessed: 26.08.2023).
5. Loshenko, O. A. Sotsialna ta emotsiina kompetentnist: porivnialnyi analiz [Social and emotional competence: a comparative analysis]. Retrieved from: [https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16\\_157-162.pdf](https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16_157-162.pdf) (Last accessed: 25.08.2023).
6. Marushhak, O. M. (2016). Ponjattja kompetentnosti u pedagoghichnij dijajlnosti [The concept of competence in pedagogical activity]. *Kreatyyna pedagoghika : nauk.-metod. zhurnal*. Vol. 11, pp. 97–108.
7. Nazaruk, N. V. (2018). Ontohenetychni aspekty rozvytku emotsiinoho intelektu [Ontogenetic aspects of the development of emotional intelligence]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*. No. 3, pp. 211–215.
8. Nazaruk, N. V. (2018). Psykholohichni analiz modelei emotsiinoho intelektu [Psychological analysis of models of emotional intelligence]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*. No. 3, pp. 61–65.
9. Nosenko, E., Kovryha, N. (2003). Emotsiinyi intelekt: kontseptualizatsiia fenomena, osnovni funksii: monohrafiia [Emotional intelligence: conceptualization of the phenomenon, main functions: monograph]. Kyiv [in Ukrainian].
10. Raievska, Ya., Soliakova, O. (2021). Rozvytok emotsiinoi kompetentnosti osobystosti: teoretychnyi dyskurs [Development of emotional competence of the individual: theoretical discourse]. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia*. Vol. 3 (52), pp. 127–132.
11. Savchyn, M. V., Vasylenko, L. P. (2005). Vikova psykholohiia: navchalnyi posibnyk [Age psychology: a study guide]. Kyiv [in Ukrainian].
12. Shpak, M. M. (2021). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku emotsiinoho intelektu v studentskomu vitsi [Psychological features of the development of emotional intelligence in student age]. Retrieved from: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/140/4095/8607-1> (Last accessed: 22.07.2023).



13. Shtayner, K. (2016) Emotsional'naya gramotnost': intellekt s serdtsem. Rukovodstvo po uluchsheniyu lichnykh i professional'nykh otnosheniy [Emotional literacy: intelligence with heart. A Guide to Improving Personal and Professional Relationships]. Kyiv [in Ukrainian].
14. Furman, A. A. (2012). Kontsept dosvidu v indyvidualnii psykholohii Alfreda Adlera [The concept of experience in the individual psychology of Alfred Adler]. *Psykhologhiia i suspilstvo*. No. 3, pp. 78–94.
15. Bar-On, R. (1997). Emotional Intelligence in Men and Women: Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto : Multi-Health Systems.
16. Gardner, H. (1983). Frames of mind: The theory of multiple intelligences. New York : Basic Books, 440 p.
17. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York : Bantam books. 352 p.
18. Mayer, J. D., and Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, Vol. 4, pp. 197–208.
19. Mayer, J. D., Salovey, P. (1993). The Intelligence of emotional Intelligence. *Intelligence*. Vol. 17, No. 4, pp. 433–442.
20. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., Cherkasskiy, L. (2011). Emotional Intelligence. The Cambridge Handbook of Intelligence. Retrieved from: <https://www.cambridge.org/core/books/abs/cambridge-handbook-of-intelligence/emotional-intelligence/205E3A95EB51148F3CEBE7CE2760853C> (Last accessed: 22.07.2023).