

**Наталія ШАПЕНКО**

*Національний авіаційний університет, Київ*

## **ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ**

Під впливом сучасності кожен індивід повинен вдосконалюватися та пізнавати щось нове. Будь-яка професія чи спеціальність на сьогодні потребує не лише певних фахових компетентностей, а й цілого ряду знань, вмінь та навичок, які дозволяють приймати адекватні рішення, діяти в умовах невизначеності та нестандартних ситуаціях, а також стійко долати професійні виклики на основі результатів інтелектуальної обробки емоційної інформації. Тобто для того, щоб зайняти відповідне становище в соціокультурному середовищі та вільно функціонувати у професійній сфері людини необхідно вміти володіти своїми емоціями.

У сучасному світі важливим детермінуючим фактором професійної діяльності є емоційний інтелект особистості. Розвинений емоційний інтелект може бути показником психологічного благополуччя особистості та успішності її професійної діяльності. Емоційний інтелект визначається як здатність людини розуміти власне ставлення до зовнішнього світу та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу і синтезу[1].

В академічних виданнях відзначається, що компетентність означає обізнаність, авторитетність, кваліфікованість, ерудованість індивіда в певному напрямку трудової діяльності, що дозволяє успішно вирішувати необхідні задачі, які становлять сутність цієї діяльності. На думку Я. Раєвської, компетентність – це широке поняття, яке характеризує і визначає рівень професіоналізму особистості, а її досягнення відбувається через здобуття необхідних компетенцій, що становлять мету професійної діяльності особистості [2]. Якщо говорити про поняття емоційна компетентність, то варто зазначити що воно співпадає з розумінням визначення поняття емоційного інтелекту.

Емоційна компетентність є невід'ємною складовою у професійній діяльності особистості. Завдяки набору знань, вмінь і навичок, що лежать в основі емоційного інтелекту та компетентності сформувалася емоційна компетентність, що поєднує в собі саме ці якості. Індивід, що прагне досягти успіху у своїй професійній діяльності починає вдосконалювати власні якості емоційної компетентності. Як зазначає Ю. Гичко, емоційна компетентність пов'язана з емоційним інтелектом. Це є свідченням того,

що емоційний інтелект є інструментом емоційної компетентності, оскільки є ментальною освітою, що проявляється у здатності діяти у згоді із внутрішнім середовищем власних почуттів та емоцій, розуміти міжособистісні стосунки, що відображаються в емоціях. Емоційна компетентність передбачає використання емоцій для підвищення ефективності мислення і поведінки[3].

Аналізуючи складові емоційної компетентності, необхідно вказати, що вони формуються на основі таких індивідуальних властивостей людини певної професійної діяльності як чуйність, толерантність, врівноваженість, рефлексія, тривога, емпатія тощо. Набуття емоційної компетентності є передумовою успіху в професіях, пов'язаних з великою взаємодією з іншими людьми. А отже і важливим чинником професійного становлення майбутніх фахівців різних галузей, зокрема соціономічної сфери.

Високий розвиток емоційної компетентності є показником готовності і здатності особистості гнучко керувати емоційними реакціями, як власними, так і інших людей, відповідно ситуаціям і умовам, що змінюються. Такий результат забезпечується взаємозалежними базовими компонентами конструкту емоційної компетентності: рефлексією, саморегуляцією, емпатією та експресивністю[1].

Для того, щоб людина певної професії могла реалізувати себе як успішний спеціаліст їй необхідно розуміти зміст та вектор дії всіх чотирьох названих компонентів:

1) рефлексія надає особистості можливість визначати, яку емоцію вона відчуває в певний момент, усвідомлювати інтенсивність відчуття цієї емоції та переходити від одної емоції до іншої. Дана складова важлива для розуміння емоцій та впливає на відтворення комунікативних здібностей;

2) саморегуляція — це вміння визначати джерело та причину виникнення емоції, її призначення та можливі наслідки розвитку, ступінь її корисності у різній складності ситуації; відповідно до цього за необхідності знайти спосіб регуляції емоції, керуючи диханням, станом тіла, використовуючи вербальні та невербальні способи керування емоціями та управління внутрішнім діалогом. До цього ж уміння належить здатність викликати у себе емоцію, необхідну у критичній ситуації;

3) експресивність виявляється у вмінні визначати можливу причину виникнення емоції в іншій людині та прогнозувати наслідки її прояву; змінювати емоційний стан іншої людини за допомогою вербальних та невербальних засобів; здатність викликати необхідну емоцію в інших;

4) емпатія становить емоційний відгук людини на переживання інших людей, що проявляється ідентично до того, як переживає конкретна людина.

Вищезазначене доводить, що особистість, яка прагне до покращення своєї професійної діяльності та працює над собою матиме високий рівень розвитку емоційної компетентності. Тобто володітиме вираженими здібностями до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, до управління емоційною сферою, що зумовлює високу адаптивність та ефективність у спілкуванні та професійній діяльності.

Більшість професій потребують наявності у людини емоційної компетентності. Тому професійно-психологічна підготовка є основним шляхом формування та розвитку необхідних емоційних компетенцій у представників різних професій. Основними етапами такої підготовки повинні бути:

1) психологічна освіта щодо розуміння сутності та чинників емоційної компетентності, засобів її розвитку;

2) використання активних методів навчання емоційній компетентності: тренінги, групові дискусії, ділові та рольові ігри, моделювання ситуацій в залежності від виду професійної діяльності;

3) ведення здорового способу життя, оскільки від цього залежить набуття людиною здатності до самоконтролю та саморегуляції, а також стану психологічного благополуччя;

4) проведення діагностики колективу на емоційну компетентність в певній професії.

На сучасному етапі розвитку цивілізованого суспільства емоційна компетентність повинна бути невід'ємним елементом фахової підготовки кожної людини, адже забезпечує подолання внутрішньоособистісних суперечностей та передбачає цілісний і прогресивний розвиток міжособистісної взаємодії між індивідами, зокрема у професійній діяльності. Емоційна компетентність збагачує досвід особистості, сприяє швидкому аналізу критичних ситуацій, що в цілому є критерієм успіху фахівця-професіонала. Тому емоційну компетентність слід розвивати як унікальну здібність, яка проявляється у здатності керувати своїм життєвим шляхом та вмінні реалізувати себе у професійній діяльності.

### Список літератури

1. Раєвська Я., Солякова О. Розвиток емоційної компетентності особистості: теоретичний дискурс. *Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. Випуск 3 (52). 2021. С. 127-132.

2. Раєвська Я.М., Андрющенко К.О. Вплив емоційного інтелекту на професійну успішність працівників Державної служби зайнятості. *Габітус*. Вип. 25. 2021. С. 108–112.

3. Гичко Ю. В. Емоційна компетентність особистості у психологічному дискурсі. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2 (52). С. 33-40.

*Науковий керівник: Анжеліка КОКАРЄВА,  
канд. пед. наук, професор*

УДК 159.92(043.2)

**Катерина ШВИДКА**

*Національний авіаційний університет, Київ*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙМАННЯ ІНФОРМАЦІЇ**

Мозок людини неймовірний, це загадка для всього людства. Проте навіть його ресурсів недостатньо, щоб аналізувати абсолютно всю інформацію, яка до нас надходить. Один розумний трюк, який використовує людський мозок для помічання важливих подій, полягає в тому, щоб вибрати кілька речей, які ми бачимо або чуємо, утриматися на цих речах і розглянути їх уважніше, щоб зрозуміти їх сенс. Це запобігає тому, щоб ми були приголомшені багатьма речами, які ми бачимо, чуємо або відчуваємо. Наприклад, навіть коли друкуєте в тихому офісі, надворі щебетають пташки, біля вікна проїжджають машини, сповіщення електронною поштою на комп'ютері та багато інших речей, які нам краще ігнорувати, якщо ми хочемо виконати свою роботу.

Розглянемо ефект ілюзії правди - це тенденція вірити, що інформація вірогідна, якщо ми її постійно чуємо. За цим принципом формується пропаганда та маніпулятивні способи впливу на свідомість людини: що частіше ми чуємо якусь думку, тим більше віримо у її правдивість.

Проблемою сьогодення також є складність розуміння. Світ навколо неосяжний, проте наш мозок має фільтрувати інформацію й знаходити вагомні ракурси його пізнання. Коли ми отримуємо інформацію, то з'єднуємо точки, шукаємо логіку й заповнюємо ті прошарки, про які ми ще не знаємо.

До прикладу: намагаємося знаходити закономірності та будувати історії, маючи навіть мізерні дані; нові спостереження або ж прогалини в інформації намагаємося доповнити вже відомими ознаками зі стереотипів, узагальнень чи минулого досвіду.