

ЗДІБНОСТІ У СТРУКТУРІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК СКЛАДОВІ ГНУЧКИХ УМІНЬ (SOFT SKILLS)

Савуляк Вікторія Орестівна,

старший викладач кафедри
загальної психології, психодіагностики та психотерапії
Рівненського державного гуманітарного університету

Ключові слова: гнучкі уміння (soft skills), емоції, емоційний інтелект, структура емоційного інтелекту, невербальна комунікація, механізми психологічного захисту.

Постановка проблеми. Констатація того, що у наш час єдиною стабільною характеристикою усіх сфер життя є саме постійна нестабільність, стала уже трюїзмом. Зміни цінностей, громадських та індивідуальних цілей, суспільних норм, вимог, стандартів тощо зараз відбуваються аж ніяк не «через покоління», як це було раніше. За цих обставин суттєво змінюються вимоги до способів адекватної адаптації та самореалізації особистості, а завданням психологічної науки і практики є розробка та застосування обґрунтованих методів розвитку необхідних індивідуальних умінь [2].

На сьогодні фахівцями різних сфер професійної діяльності запропоновано чимало переліків важливих гнучких умінь (soft skills) індивіда, і така ситуація є цілком закономірною, оскільки специфіка здійснення кожної діяльності ставить свої певні вимоги як до жорстких (hard skills), так і до гнучких умінь працівників. Але контент-аналіз цих списків дозволяє стверджувати, що невід'ємною їх частиною є уміння і навички, які є проявом розвиненого емоційного інтелекту особи.

Емоційний інтелект (*EI*) визначається, як група ментальних здібностей до осмислення та розуміння особистих емоцій та емоцій оточення. Ті, хто має високий рівень емоційного інтелекту, здатні добре розуміти свої емоції та почуття інших людей, також можуть результативно керувати своєю емоційною сферою, тому в соціумі їхнє поведіння більш адаптивне, їм простіше досягати своїх цілей у взаємодії з оточенням, запобігати деструктивним наслідкам можливих конфліктів тощо [1; 2; 5].

На сьогодні практичними психологами розроблено та впроваджено велику кількість різноманітних тренінгів емоційного інтелекту з урахуванням вікових, гендерних та індивідуальних відмінностей учасників. Але розвиток гнучких умінь можливий, звісно, не лише у цілеспрямованій активній роботі спеціальних груп.

Виклад основного матеріалу. Емоційний інтелект є складним структурним утворенням, у якому можна виділити когнітивний, емоційний, адаптаційний та соціальний компоненти, але першим у визначенні *EI* завжди ставиться «розуміння» емоцій, почуттів; саме це стає основою, фундаментом для подальшого формування інших умінь, реалізації інших функцій [1].

Психологам не потрібно пояснювати, скільки різних ускладнень тут може виникати. Так, при реабілітації чоловіків-військовослужбовців – учасників бойових дій при нагоді стає навіть практика створення «словника емоцій», щоби допомогти людині віднайти слова, якими, при потребі, можна максимально точно виразити власні почуття, тим самим краще зрозуміти себе і, водночас, пояснити свій стан іншим.

Створити здобувачам вищої освіти за спеціальністю «Психологія» корисний і цікавий досвід розуміння емоцій як інших, так і власних дозволяє проведення заняття з практикуму із загальної психології за темою «Розпізнавання емоцій» (змістовий модуль «Метод спостереження»). Стимульним матеріалом при проведенні заняття слугує набір фото, запропонований П. Екманом для тренінгу розпізнавання емоцій за мімікою (точніше, за моментними особливостями виразу обличчя, усього 54 фото) – роботи цього автора уже декілька десятиліть надихають читачів на розвиток умінь з розпізнавання станів і намірів інших людей [3].

За кількістю правильно названих емоцій здобувачам (а це першокурсники) слід зробити висновок про свій рівень точності розпізнавання невербальних ознак і розуміння відповідних емоцій.

А наступним етапом є підрахунки того, які ж емоції з відображених на фото **не** упізнаються частіше за інші (перелік емоцій у цій методиці: *відраза, гнів, здивування, презирство, радість, страх, сум*, з варіантами їх можливого поєднання, а також із зазначенням інтенсивності), і це надає підстави для міркувань щодо ймовірного витіснення певних емоцій. Якісь власні емоції особа не хоче помічати за собою, від інших – втомилася, не хоче переживати (тут типовою вважаємо ситуацію з переживанням *страху* – відчуття небезпеки протягом майже трьох років війни, в умовах щоденних тривог-бомбардувань-руйнувань стало для українців «темним» фоном життєдіяльності, що пояснює бажання звільнитися від постійного страху за життя своє і близьких, бути у безпеці, забути про страх 24/7).

Звісно, у досвіді повсякденного спілкування також часто трапляються ситуації із невизначеністю чи конфліктністю індивідуальних інтересів, цінностей, що призводить до взаємно негативних емоційних реакцій. При недостатньо розвиненому *EI* (при слабо сформованих уміннях керувати своїми емоціями, розуміти інших та впливати на них тощо) особа вдається не до пошуку конструктивних способів налагодження взаємодії, а до механізмів психологічного захисту [4], у тому числі витісняє негатив з боку інших (у нашому дослідженні найбільше це стосувалося емоції *презирства*). Проведений на занятті аналіз індивідуальних результатів дозволив кожному учасникові точніше зрозуміти і частково відреагувати певні власні переживання та ситуативно пов'язані з цим процеси, спланувати свої конкретні дії з подальшого розвитку складових емоційного інтелекту.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Структурі елементи емоційного інтелекту містяться у різних переліках важливих гнучких умінь, що підтверджує необхідність тренінгової та розвивальної роботи за цією

проблематикою як у психологічній практиці, так і з використанням відповідних методик при організації процесу викладання соціальних і поведінкових наук. Розширення переліку таких методик (розробка чи адаптація) є одним із завдань цієї діяльності.

Список літератури

1. Боснюк В. Ф. Взаємодія інтелектуального та емоційного компонентів особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44(2). С. 21-28.
2. Гоулмен Д. Емоційний інтелект. Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним. Київ : Vivat, 2018. 512 с.
3. Екман П. Теорія брехні. Як визначити брехуна у бізнесі, політиці та приватному житті. Київ : КМ-БУКС, 2019. 320 с.
4. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер. : Педагогіка і психологія*. 2012. Т. 20, вип. 18. С. 116-122.
5. Савчук М. Р. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту. *Ефективна економіка*. 2017. № 5. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5608>