

УДК 37.047:159.942

## ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕТОДАМИ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

**Ясточкіна І. А.**

*У статті розкрито поняття “емоційна компетентність”, “психічна саморегуляція”, розглянуто складові емоційної компетентності, проаналізовано основні методи психічної саморегуляції: аутогенне тренування, нервово-м’язова релаксація, дихальні техніки, візуалізація, способи, пов’язані із впливом слова.*

*Ключові слова: компетентність, емоційна компетентність, емоційні стани, саморегуляція, методи саморегуляції.*

*В статье раскрыты понятия “эмоциональная компетентность”, “психическая саморегуляция”, рассмотрены составляющие эмоциональной компетентности, проанализированы основные методы психической саморегуляции: аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация, дыхательные техники, визуализация, способы, связанные с влиянием слова.*

*Ключевые слова: компетентность, эмоциональная компетентность, эмоциональные состояния, саморегуляция, методы саморегуляции.*

*The article defines the notions of “emotional competency” and “mental self-regulation”, examines constituents of emotional competency, presents analysis of the main methods of mental self-regulation: autogenic training, neuromuscular relaxation, breathing techniques, visualization, verbal techniques.*

*Key words: competence, emotional competence, emotional states, self-regulation, methods of self-regulation.*

Сучасні тенденції розвитку науки, виробництва ставлять перед вищою освітою пріоритетне завдання – формування конкурентоспроможного фахівця, не лише професійно кваліфікованого, але й компетентного. Таким чином, проблема компетентності протягом останніх десятиріч лишається однією з актуальних психолого-педагогічних проблем, що охоплює особистісний і професійний розвиток фахівця.

Одним із вирішальних чинників професійної компетентності майбутніх фахівців є формування емоційної компетентності в процесі підготовки. Адже вона дозволяє забезпечити ефективну міжособистісну взаємодію у професійній діяльності, є показником психологічного здоров’я та соціального становлення.

Доведено, що високий рівень емоційної компетентності є передумовою успіху в професіях, пов’язаних з інтенсивною взаємодією з іншими людьми [2].

Перші публікації присвячені проблемі емоційної компетентності, з’явилися у представника змішаної моделі емоційного інтелекту Д. Гоулмана. На його думку, емоційна компетентність має дві основні складові: особиста компетентність (у керуванні собою), куди, у свою чергу, входять розуміння себе, саморегуляція і мотивація, і соціальна компетентність (у становленні взаємин), яка охоплює емпатію та соціальні навички.

1. Розуміння себе – це знання власних станів, переваг, ресурсів та інтуїції; емоційне розуміння себе (розуміння власних емоцій та їхніх наслідків); адекватна самооцінка (знання власних сил і меж); упевненість у собі (правильна оцінка своїх достоїнств і здібностей).

2. Саморегуляція (керування власними внутрішніми станами, імпульсами, ресурсами): самоконтроль (контроль над руйнівними емоціями, імпульсами); надійність (прихильність нормам честі та чесності); сумлінність (відповідальність за свої дії); пристосовність (гнучкість за необхідності змін); відкритість до нового (готовність працювати з новою інформацією та новими підходами).

3. Мотивація (емоційні тенденції, які полегшують досягнення цілей): мотив досягнення (прагнення до поліпшення, до вдосконалення); обов’язковість (при-

хильність, відданість цілям групи або організації); ініціатива (готовність використовувати всі можливості); оптимізм (завзятість у досягненні мети, незважаючи на перешкоди і невдачі).

4. Емпатія (сприйнятливості до почуттів, потреб і турбот інших): розуміння інших (сприйнятливості до почуттів і поглядів інших, активний інтерес до їх турбот); сприяння розвитку інших (сприйнятливості до потреб інших людей у розвитку і підтримка їхніх здібностей); політична чутливість (розуміння відносин влади та емоційних переваг у групі).

5. Соціальні навички (уміння викликати бажані реакції в інших): переконання (володіння ефективними тактиками переконання); комунікація (відкрите сприйняття та переконливий зворотний зв'язок); розв'язання конфліктів (обговорення та нівелювання розбіжностей у думках); лідерство (управління індивідами і групами); каталізація змін (ініціювання або управління змінами); налагодження зв'язків (формування ділових взаємин); співпраця й кооперація (спільна, сумісна робота заради спільної мети); здатність працювати в команді (забезпечення групової взаємодії в досягненні спільної мети) [2; 3].

Згідно з визначенням Д. Гоулмана, емоційна компетентність – це здатність усвідомлювати і визнавати власні почуття, а також почуття інших для самомотивації, для управління власними емоціями і в стосунках з іншими. Таким чином, актуалізована емоційна компетентність включає в себе самоусвідомлення, емоційне самопізнання власної особистості, пізнання та розуміння емоційних проявів інших людей.

Р. Бак розглядає поняття “емоційна компетентність” як здібності діяти згідно з внутрішнім середовищем власних почуттів і бажань. Дослідник висуває положення, що “все, що реальне, є емоційним, а раціональною є лише наступна лінгвістична обробка емоційно оціненої реальності”. Емоційна компетентність має тісний зв'язок як з когнітивними здібностями, так і з особистісними характеристиками [9].

К. Саарні поняття “емоційна компетентність” розглядається як єдність трьох аспектів: “Я”-ідентичності, характеру та історії розвитку. Сукупність здібностей чи вмій, як стверджує К. Саарні, вміщує у собі таке:

- усвідомлення власних емоційних станів;
- здатність розрізняти емоції інших;
- здатність використовувати емоції і форми вираження, прийняті в даній культурі (чи субкультурі), а на більш зрілих стадіях засвоювати культурні сценарії і зв'язувати емоції із соціальними ролями;
- здатність емпатійного включення в переживання інших;
- здатність усвідомлювати те, що внутрішній емоційний стан не обов'язково відповідає зовнішньому вираженню як у самого індивіда, так і в інших, а на більш зрілих стадіях – здатність розуміти, як вираження власних емоцій впливає на інших, і враховувати це у власній поведінці;
- здатність справлятися зі своїми негативними переживаннями, використовуючи стратегії саморегуляції, які мінімізують інтенсивність або тривалість таких переживань (знімають “тяжкість переживання”);
- усвідомлення того, що структура або характер взаємовідносин великою мірою визначається тим, яким чином емоції виражаються у взаємовідносинах: безпосереднію, емоційною взаємністю або симетрією у взаємовідносинах;
- здатність бути емоційно адекватним, тобто розуміти власні емоції, якими б унікальними або культурно детермінованими вони не були, і відповідати власним уявленням про власний емоційний баланс.

К. Саарні дотримується тієї точки зору, що рівень емоційного інтелекту багато в чому детермінований спадковими факторами, а емоційна компетентність формується впливом сім'ї, ровесників, школи, ЗМІ.

І. Андрєєва визначає емоційну компетентність, як сукупність знань, умій і навичок, що дозволяють приймати адекватні рішення і діяти на основі результатів інтелектуальної обробки зовнішньої і внутрішньої емоційної інформації [1].

І. Матійків, досліджуючи емоційну компетентність фахівця сфери “людина – людина”, зауважує, що вона полягає у його усвідомленій готовності до

реалізації емоційних компетенцій, необхідних для ефективного здійснення професійної діяльності та вирішення соціальних завдань [6].

Емоційна компетентність виступає інтегральною значущою властивістю справжнього професіонала, її можна і необхідно успішно розвивати з метою створення гармонійної Я-концепції фахівця. Як вже зазначалося, однією із складових емоційної компетентності виступає саморегуляція, тобто комплекс заходів, який спрямовано на керування власними внутрішніми станами, імпульсами, ресурсами, куди відноситься: самоконтроль, надійність, сумлінність, пристосованість, відкритість до нового [3]. Психічна саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, керування м'язовим тонусом і подихом [8].

Саморегуляція негативних емоційних станів у широкому розумінні здійснюється двома шляхами: попередженням їхнього виникнення і зниженням вже сформованих станів. При цьому може бути використаний широкий арсенал методів саморегуляції. До основних методів психічної саморегуляції на довільному й усвідомлюваному рівнях дослідники відносять: аутогенне тренування, нервово-м'язову релаксацію, фізичні вправи, дихальні техніки, використання позитивних образів (візуалізація), а також способи, пов'язані із впливом слова, його програмуючою і регулюючою роллю тощо [4].

Аутогенне тренування запропоноване в 30-ті рр. XX сторіччя австрійським лікарем І. Шульцем. Воно побудоване на послідовному самонавіюванні відчуття тепла в кінцівках, потім відчуття тепла в ділянці сонячного сплетіння, відчуття тепла в ділянці серця, і, нарешті, відчуття приємного прохолодного чола. Усі ці локальні феномени сприяють розслабленню, зняттю нервової напруги, оптимізують відновлення працездатності [5].

Аутотренінг – метод, що поєднує елементи саморегуляції й самонавіювання. Полягає у самотійному без сторонньої допомоги, використанні вивчених або заздалегідь підготовлених навіювань у стані глибокого розслаблення (так званого аутогенного занурення) з метою створення необхідного психічного стану. Аутотренінг допомагає людині управляти своїми емоціями, відновлювати сили, зберігати і підвищувати працездатність, знімати надмірну психічну напругу. Звичайне заняття аутотренінгом триває 20–30 хвилин. Займатися аутотренінгом рекомендується 2–3 рази на день. Особливо ефективні тренування вранці, відразу після пробудження, й увечері перед сном. У цей час кора головного мозку трохи загальмована, що створює кращі умови для самонавіювання [4].

Психічна саморегуляція включає вироблення навичок керування увагою, регуляції ритму дихання й м'язового тонусу, оперування уявними образами й словесними формулами, що дозволяє здійснювати цілеспрямоване програмування свого стану й поведінки. Це досягається за допомогою навчання людини входженню в особливий стан "аутогенного занурення" різного ступеня. Спочатку формується стан релаксації (зменшення напруги, розслаблення), якому властиве відчуття тепла, важкості у всьому тілі, відволікання від зовнішніх подразників, переживання стану спокою, відпочинку, внутрішньої безтурботності, усунення тривоги, занепокоєння й нормалізація вегетативних дисфункцій. На основі релаксації досягаються більш глибокі стадії "аутогенного занурення", що супроводжуються відчуттям легкості, невагомості тіла, мобілізації внутрішньої волі. Це створює передумови для формування станів з високою активністю, працездатністю й діяльнісною зміною свідомості із цілеспрямованим вольовим програмуванням свого функціонального стану й поведінки. Застосування спеціально розроблених методик психічної саморегуляції дозволяє зменшити тривогу, тривожність, дратівливість, конфліктність.

Між психічними станами і напругою м'язів існує тісний зв'язок. Як ознайомлення студентів з дієвим способом зменшення надмірної напруги пропонується використати метод "прогресивної релаксації" (м'язового розслаблення), розроблений у 30-х роках минулого століття Едмундом Якобсоном (Джекобсоном). Займаючись реєстрацією об'єктивних ознак емоцій, він помітив, що емоційне збудження супроводжується м'язовою напругою. З'ясувалося, що певному типу емоційного реагування відповідає напруга певної групи м'язів. Так, пригнічений

настрій супроводжується напругою дихальної мускулатури, а тривожні стани і страх викликають напругу м'язів губ, язика, глотки, гортані і потиличних м'язів.

На думку автора, наші психічні проблеми й наше тіло взаємопов'язані: тривога й занепокоєння викликають м'язову напругу, а напруга м'язів, у свою чергу, підсилює негативні емоції. Звідси відповідно до теорії Джемса-Ланге, для нейтралізації емоційної напруженості пропонується розслаблювати м'язи. Техніка довільного розслаблення м'язів при афективних станах сприяє зняттю емоційної напруженості, а також попереджає виникнення цих станів. Е. Якобсон запропонував використати, на перший погляд, парадоксальний шлях – спочатку максимально напружити м'яз й лише потім спробувати скинути напругу. Виявилося, що, використовуючи “принцип контрасту”, можна більш чітко сприймати ступінь розслаблення м'язів, а потім і свідомо керувати цим станом [4].

Нормалізація дихання – дієвий спосіб оптимізації емоційних станів. Адже подих – єдина вегетативна функція, що підкоряється контролю свідомості, співвідношення вдиху й видиху впливає на настрій людини. Нервові імпульси з дихальних центрів мозку поширюються на його кору й змінюють її тонус. Тип дихання, при якому вдих робиться швидко й енергійно, а видих – повільно, після затримки дихання, викликає зниження тону центральної нервової системи, нормалізацію кров'яного тиску, зняття емоційної напруги. Повільний вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують рівень її функціонування. Спокійне, рівне і глибоке дихання сприяє зниженню напруженості [8]. Сенса дихальних вправ полягає у свідомому контролі за ритмом, частотою, глибиною дихання. Різні типи ритмічного дихання включають затримки дихання різної тривалості і варіювання вдиху і видиху.

Крім того, на думку фахівців, позіхання дозволяє майже миттєво збагатити кров киснем і позбутися від надлишку вуглекислоти. М'язи шиї, обличчя, рота, які напружуються в процесі позіхання, прискорюють приплив крові до головного мозку. Позіхання поліпшує кровопостачання легенів, підвищує тонус організму, створює імпульс позитивних емоцій. Краще позіхати з одночасним потягуванням усього тіла [4].

Візуалізація – це створення внутрішніх образів у свідомості людини, тобто активізація уяви за допомогою слухових, зорових, смакових, нюхових, дотикових відчуттів, а також їх комбінацій. Візуалізація допомагає людині активізувати її емоційну пам'ять, відтворити ті відчуття, які вона відчувала колись. Відтворюючи у свідомості образи зовнішнього світу, можна швидко відволіктися від напруженої ситуації, відновити емоційну рівновагу.

Сутність візуалізації (роботи з позитивними образами) полягає в тому, щоб позбутися зайвої напруги шляхом фіксації уваги не на негативних емоціях, а на позитивних переживаннях. При цьому варто думати не про проблеми, а про напрямки їхнього подолання. Підсвідомість людини слабко реагує на словесні формули й набагато чутливіша до образів, що створюються у свідомості. Тому потрібно вчитися створювати переконливі, яскраві образи. Для одних людей краще підходять зорові образи, для інших – слухові, для третіх – тілесні, але найкраще стимулюють і надихають комбіновані образи, у яких беруть участь усі модальності [5; 8].

Ефективними методами саморегуляції, які часто використовуються в комплексі з іншими, є методи, пов'язані із впливом слова, зокрема, самонавіювання, самопереконання, самонаказ, самосхвалення (самозаохочення).

Самонавіювання здійснюється шляхом багаторазового повторення слів або визначених словесних формулювань. Формулювання самонавіювань будуються у вигляді простих і коротких тверджень, з позитивною спрямованістю (без частки “не”) [4]. Самопереконання – це своєрідна раціональна психотерапія. Воно здійснюється у розмовах із самим собою або з ким-небудь іншим. Самонаказ – це коротке, уривчасте розпорядження, зроблене самому собі. Наприклад, “Розмовляти спокійно!”, “Мовчати, мовчати!” “Не піддаватися на провокацію!” Це допомагає стримувати емоції, поводитися гідно.

Люди часто не одержують позитивної оцінки своєї поведінки з боку інших. Тому важливо заохочувати себе самим, використовуючи самосхвалення. У разі

навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки говорячи: “Молодець!”, “Розумник!”, “Здорово вийшло!”

Вібрація звуком впливає на всі органи, особливо на серцево-судинну систему, підсилює захисні адаптаційні реакції організму. У звукорухових вправах використовується звук у сполученні зі співом з метою вібраційного впливу на певні органи. Вважається, що звук “й” вібує глотку і гортань, звук “и” викликає вібрацію головного мозку, “а” та “о” – ділянку грудей, “е” і “у” – легенів, серця, печінки, шлунка [4].

У результаті психічної саморегуляції можуть виникати три основні ефекти: заспокоєння (усунення емоційної напруженості); відновлення (ослаблення проявів втоми); ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Застосовувані комбінації методів саморегуляції можуть бути індивідуальними, своєрідними. Таким чином, своєчасна саморегуляція запобігає накопиченню надлишкових явищ перенапруження, сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний фон, посилює мобілізацію ресурсів організму. Комплексне використання розглянутих методів, на нашу думку, удосконалив систему саморегуляції студентів, розвиватиме емоційну компетентність майбутніх фахівців, що, зрештою, сприятиме їхньому професійному становленню й особистісному вдосконаленню.

### Література

1. Андреева И. Н. Развитие эмоциональной компетентности педагогов / И. Н. Андреева // *Материалы Международной научно-практической конференции “Психология образования сегодня: Теория и практика”* / под ред. С. И. Коптеевой, А. П. Лобанова, Н. В. Дроздовой. – Мн., 2003. – С. 166–168.
2. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки ; пер. с англ. – М. : Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.
3. Кириленко Т. С. Психология: емоційна сфера особистості : навч. посіб. / Т. С. Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.
4. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
5. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Издательский дом “Сентябрь”, 2001. – 325 с.
6. Матійків І. В. Розвиток емоційної компетентності майбутніх фахівців професій типу “людина – людина”: психологічний аспект / І. В. Матійків // *Проблеми та перспективи розвитку економіки і підприємництва та комп’ютерних технологій в Україні : зб. тез за матеріалами VIII науково-технічної конференції науково-педагогічних працівників (26–31 березня 2012 р.)* / навчально-науковий інститут підприємництва та перспективних технологій Національного університету “Львівська політехніка”. – Львів : Видавничий відділ навчально-наукового інституту підприємництва та перспективних технологій Національного університету “Львівська політехніка”, 2012. – С. 240–243.
7. Федорчук В. М. Емоційна компетентність психолога / В. М. Федорчук // *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2012. – Вип. 17. – С. 623–630.*
8. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2008. – 256 с.
9. Buck R. Motivation emotion and cognition : A developmental-interactionist view / R. Buck, K. T. Strongman (ed.) // *International review of students on emotion. – Chichester : Wiley, 1991. V. 1. – P. 101–142.*