

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК РЕГУЛЯТОРА МІЖОСОБИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ МОЛОДІ

Плисюк Таїсія

Сучасне суспільство переживає цифрову трансформацію, що змінює форми соціальної взаємодії та підвищує значення міжособистісної комунікації як механізму соціалізації. В умовах соціальної нестабільності особливо важливими стають уміння конструктивно спілкуватися, керувати емоціями та розуміти емоційні стани інших. Саме тому емоційна компетентність виступає важливим чинником ефективної взаємодії молоді із соціальним середовищем. Актуальність проблеми посилюється тим, що комунікація сучасної молоді дедалі частіше відбувається в поєднанні онлайн-та офлайн-форматів, що змінює способи соціальної взаємодії. У психології міжособистісна комунікація розглядається як багатовимірна система, що охоплює обмін інформацією, взаємодію та взаємне сприйняття. Її ефективність значною мірою залежить від рівня емоційної компетентності, зокрема емпатії, саморегуляції та здатності розуміти суб'єктивний зміст повідомлень. Саме тому, емоційна компетентність є важливим внутрішнім ресурсом гармонійного міжособистісного спілкування та потребує подальшого теоретичного й емпіричного вивчення.

У сучасній психології емоційна сфера особистості розглядається як важливий ресурс для успішної комунікації. У межах досліджень розмежовуються поняття «емоційний інтелект» (EQ), який визначається як сукупність здібностей до обробки емоційної інформації (за Дж. Майером і П. Саловей), та «емоційна компетентність» – здатність ефективно застосовувати ці знання у взаємодії з оточенням (Д. Гоулман). В основі лежить принцип: інтелект забезпечує знання («знати»), а компетентність виступає інструментом практичної реалізації («вміти»), що сприяє результативній соціалізації [1].

Метою тези є обґрунтування психологічних чинників емоційної компетентності як регулятора міжособистісної комунікації молоді.

З погляду структурно-функціонального аналізу, емоційна компетентність молоді розглядається через модель Н. Голла, яка включає п'ять ключових компонентів [2]:

1. Емоційна обізнаність – здатність усвідомлювати та розпізнавати власні емоційні стани.
2. Управління емоціями – свідома саморегуляція без придушення почуттів.
3. Самомотивація – спрямування емоційної енергії для досягнення особистих цілей.
4. Емпатія – вміння розуміти емоційні переживання та невербальні сигнали інших людей.
5. Розпізнавання емоцій інших – соціальні навички, включно з конструктивним вирішенням конфліктів.

Юність є сензитивним періодом для розвитку емоційної сфери, коли особистість проходить шлях від імпульсивності до усвідомленої рефлексії. У цей час формуються метакогнітивні здібності, які сприяють становленню індивідуальної ідентичності та ефективній адаптації до стрімких змін у сучасному суспільстві [7]. Емоційна компетентність стає важливим механізмом саморегуляції, що забезпечує психологічну стійкість і здатність будувати гармонійні взаємини як у цифровому середовищі, так і в реальному житті [3].

Сучасний науковий дискурс трактує міжособистісну комунікацію як складну, багаторівневу та інтерактивну систему, що сприяє обміну знаннями, емоційними станами та соціальними нормами. Вона не зводиться лише до механічного процесу передачі інформації, а є спільним процесом створення сенсів і узгодження дій. У її структурі зазвичай виділяють три основні компоненти: комунікативний (обмін інформацією), інтерактивний (організація взаємодії) і перцептивний (сприйняття та інтерпретація партнера). Перцептивний аспект, який охоплює розуміння особистості співрозмовника, є базою для формування емоційної компетентності. Ефективність взаємодії визначається не лише спроможністю адекватно декодувати зміст повідомлення, а й здатністю осягати його суб'єктивне значення, яке, за концепцією Лева Виготського, втілює індивідуальний досвід і емоційний стан учасників.

В межах дослідження проведено чітке розмежування між поняттями «емоційний

інтелект» (EQ) і «емоційна компетентність». Емоційний інтелект трактується як когнітивна здатність до обробки емоційної інформації (за Джоном Майєром та Пітером Саловей), тоді як емоційна компетентність, на думку Деніела Гоулмана, охоплює ширший спектр умінь, пов'язаних із застосуванням цих знань у реальному житті. Аналізуючи структуру емоційної компетентності молоді через модель Ніколаса Голла, акцент зроблено на таких компонентах, як емоційна обізнаність, саморегуляція, самомотивація, емпатія та соціальні навички. Було встановлено, що у підлітковому віці емоційна компетентність набуває центрального значення як механізм саморегуляції. Вона сприяє переходу від імпульсивних емоційних реакцій до глибокого самоаналізу та конструктивної взаємодії на рівні суб'єктів.

Взаємодія комунікативних і емоційних процесів характеризується циклічністю та динамікою, як зазначають дослідники, зокрема Григорій Костюк. Емоційна сфера виступає своєрідним внутрішнім «фільтром», через який особистість сприймає соціальну реальність, тоді як комунікація слугує інструментом стабілізації психічного стану і вираження переживань [4]. У цьому контексті виокремлюють три моделі взаємозв'язку: емоційного кодування, що підкреслює роль невербальних сигналів; соціальної емпатійної ідентифікації, яка розглядає емпатію як основу взаєморозуміння; когнітивно-афективного зворотного зв'язку, що пояснює механізми підтримання довіри й емпатії в комунікації.

Емоційна компетентність важлива не лише для саморегуляції, а й для задоволення міжособистісних потреб. Вона сприяє формуванню значущих стосунків, почуття прийняття й приналежності до групи, а також регулює афіліацію – прагнення до встановлення та підтримки соціальних зв'язків. Високий рівень емоційної компетентності допомагає молоді реалізовувати потребу в залученості, підтримувати баланс у взаєминах і будувати теплі, довірливі стосунки [10]. У результаті емоційна компетентність виконує функцію внутрішнього посередника між особистими мотивами кожної людини та їхньою зовнішньою поведінкою. Вона сприяє подоланню бар'єрів у

спілкуванні, таких як страх бути відкинутим або соціальна тривожність, що особливо важливо для успішної соціалізації в юнацький період [2, 8].

У даній роботі розглянуто теоретичні аспекти міжособистісної комунікації та емоційної компетентності в юнацькому віці. Відзначено, що комунікація являє собою багатовимірну інтерактивну систему, яка сприяє обміну знаннями, емоціями та соціальними нормами. Проаналізовано її структуру, що базується на трьох ключових компонентах: комунікативному, інтерактивному та перцептивному. Розкрито концепцію емоційної компетентності як здатності індивіда ефективно використовувати емоційні ресурси для досягнення комунікаційних цілей. Особливу увагу приділено аналізу моделі Н. Голла, яка включає такі складові емоційної компетентності, як емоційну обізнаність, саморегуляцію, самомотивацію, емпатію та соціальні навички.

Зроблено акцент на теоретичних моделях взаємозв'язку комунікаційних і емоційних процесів, наприклад, моделі емоційного кодування та соціальної емпатійної ідентифікації. Встановлено, що емоційна компетентність відіграє основну роль у регуляції комунікативної поведінки, забезпечує психологічну стійкість молоді та сприяє задоволенню міжособистісних потреб, таких як потреба у включеності, контролі та афекті, в контексті сучасного соціального середовища.

Список використаних джерел

1. Андрєєва І. Н. Емоційний інтелект як феномен сучасної психології : монографія. Київ : Знання, 2011. 388 с.
2. Бабатіна С. І. Особливості емоційної компетентності як чинника професійного становлення майбутніх психологів. Психологічний часопис. 2019. № 5. С. 9–22.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект : пер. з англ. Харків : Vivat, 2018. 512 с.
4. Кочерга О. В. Психофізіологічні особливості емоційного розвитку особистості. Київ : Логос, 2015. 240 с.
5. Моргунова Н. С. Вплив міжособистісної комунікації на формування емоційної зрілості в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 11. № 23. С. 145–158.
6. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2010. 604 с.
7. Павлюк Т. М. Емоційна компетентність як ресурс життєстійкості молоді в умовах соціальних змін. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2020. № 2. С. 88–95.
8. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах стресу. Київ : КНВК, 2022. 212 с.
9. Hall N. Emotional Intelligence Questionnaire. New York : APA Research Press, 1995. 120 p.
10. Schutz W. The Human Element: Productivity, Self-Esteem, and the Bottom Line. San Francisco : Jossey-Bass, 1994. 224 p.