

УДК 159.923:613.86]:005(043.5)

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.22>

Рибко А. П.

аспірантка кафедри диференціальної і спеціальної психології

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

e-mail: alisa-r@ukr.net

ORCID ID: 0009-0007-9376-3558

ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ФЕНОМЕН СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

На основі теоретичного аналізу сучасної наукової психологічної літератури із проблеми емоційної компетентності уточнено сутність поняття «емоційна компетентність особистості», визначено вимоги, які висуває суспільство до здійснення професійної діяльності в соціономічній сфері. У статті наводяться новітні досягнення в галузі нейронаук, зокрема й дослідження, пов'язані з особливостями емоцій, розуму та функціонуванням мозку, що сприяють розвитку теорії емоцій. Це, у свою чергу, дозволяє глибше вивчати когнітивні процеси та механізми мозку, водночас розкривати нові аспекти людської емоційності. Сучасні вчені стверджують, що емоції формуються завдяки складній взаємодії різних систем усього мозку, що цей процес може змінюватися під впливом навчання та життєвого досвіду людини протягом усього її життя.

Мета статті полягає у вивченні проблеми емоційної компетентності як феномену сучасної психології.

Розглядаються основні аспекти проблеми емоційної компетентності й емоційного інтелекту як чинники успішності, підвищення продуктивності, покращення якості життя та функціонування в суспільстві.

Емоційна компетентність визначається як здатність усвідомлювати свої емоції й емоційні стани інших людей. Рівень цієї компетентності може бути показником якості емоційного життя. Вона включає вміння, необхідні для адекватної реакції на різні ситуації на основі всебічного аналізу інформації. Емоційна компетентність збагачує особистий досвід, сприяє швидкому аналізу складних емоційних ситуацій і є ключовим чинником успіху в різних галузях життєдіяльності.

Майбутні наукові дослідження в галузі емоційної компетенції можуть привести до вироблення нових методів і стратегій для формування та покращення емоційної сфери особистості, зокрема й управління емоціями. Отримані результати можуть виявити важливі аспекти, які можна використовувати під час створення ефективних програм психологічної підготовки працівників у різних галузях діяльності. Це, своєю чергою, може сприяти підвищенню професійної компетентності фахівців.

Ключові слова: емоційність, компетентність, емоційна компетентність, емоційний інтелект, професійна успішність, особистість.

Постановка проблеми. Успіх і благополуччя людства, як в особистій, так і в діловій сфері, усе більше залежать від здатності індивіда керувати своїми емоціями та відносинами з оточенням. Розвиток емоційної компетентності, емоційного

інтелекту стає ключовим чинником у забезпеченні успішного пристосування до змінного світу й ефективного функціонування в різних соціальних і професійних контекстах.

Необхідність вивчення емоційної компетентності особистості як феномену сучасної психології зумовлена необхідністю усунення суперечностей, що виникають в умовах вимог сучасного суспільства до вмій і навичок фахівців у швидко мінливому та непередбачуваному світі. Також ураховується особистий досвід людей, які щодня стикаються з особистими та професійними труднощами в усвідомленні своїх і чужих емоцій.

Особливо важливо визначити сутність і зміст поняття «емоційна компетентність», розвивати емоційну компетентність фахівців у професіях, де потрібне постійне інтенсивне спілкування, що може призвести до негативних емоційних станів і емоційного виснаження. Для підвищення ефективності й успішності професійної діяльності фахівців необхідна систематична робота з формування та розвитку їхньої емоційної компетентності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку Д. Гоулман, донедавна психологи не приділяли належної уваги дослідженню почуттів і емоцій у ментальній сфері особистості, а радше вважали емоційність маловивченим аспектом у науковій психології [3].

Сучасний розвиток нейронаук дозволяє зрозуміти, як мозок, який відповідає за емоції, може впливати на поведінку людини, викликати радість, гнів чи інші почуття. Ці відкриття також допомагають розкрити, як давні частини мозку, що активізують почуття любові або стимулюють до агресивних дій, спрямовують нашу поведінку до позитивних чи негативних учинків. Дослідження механізмів вираження емоцій відкриває нові можливості для подолання емоційних криз і розроблення методів ефективного спілкування та взаємодії. Мозок, що відповідає за емоційність, управляє вміннями людини контролювати свою поведінку та налагоджувати соціальні зв'язки, які забезпечують адаптацію та виживання в соціумі.

Сучасні дослідження у сфері емоцій переживають своєрідну наукову революцію, яку можна порівняти із ключовими відкриттями у фізиці, як-от теорія відносності, й у біології, як-от теорія природного добору. Цей перелом у парадигмі науки дуже впливає на наше розуміння людської природи та функціонування мозку. Провідну роль у дослідженнях цієї галузі відіграє психолог і нейробіолог L.F. Barrett [11], чия теорія емоцій сприяє глибшому аналізу когнітивних процесів і механізмів мозку, ісвітлює сутність людської емоційності. Дослідження вченої спростовують традиційне уявлення про те, що емоції характеризуються локалізацією в окремих областях мозку та мають універсальні вирази та розпізнаваність. Натомість дослідниця демонструє, що емоції формуються в реальному часі взаємодією основних систем, які охоплюють весь мозок, і що цей процес схильний до змін протягом життя людини під впливом навчання та досвіду. Таке

новаторське бачення означає, що людина відіграє більш значну роль у формуванні свого емоційного життя, ніж раніше могли припускати. У своїй книзі «Як створюються емоції» авторка представляє останні дослідження та практичні застосування нових концепцій у галузі емоцій, розуму та мозку, а також аналізує, як наше мислення створює наші емоції, поєднуючи передові наукові дані з повсякденним досвідом людського емоційного життя [11].

Сучасні вчені вивчали проблеми емоційної сфери особистості, природу емоцій, переживань і їхнє значення в житті та діяльності людини, емоційні стани, емоційні взаємини (L.F. Barrett, I.D. Бех, С. Izard, О.С. Кочарян, R. Lazarus, О.О. Лазуренко, О.Я. Чебикін, Р. Ekman і D. Cordaro, інші) [1; 5–7; 11; 14–16].

Дослідники провели аналіз ключових елементів емоційно-вольової сфери особистості, включаючи, наприклад, емоційну зрілість і емоційну регуляцію діяльності (Ж.П. Вірна, О.С. Кочарян і М.А. Півень, О.Я. Чебикін та інші) [2; 5; 7].

Психологи також зробили значний внесок у розвиток наукової проблематики: емоційної компетентності особистості як інтеграції розуміння емоцій, регулювання, спілкування та життєтворення (К. Cavallo, D. Brienza; Є.В. Карпенко; С. Saarni; Т.П. Чернявська та інші) [4; 8; 13; 17], впливу емоційного та соціального інтелектів на успішність і благополуччя життя й ефективність діяльності особистості (Ж.П. Вірна, К.І. Брагіна, R. Bar-On, Д. Гоулман, Є.В. Карпенко, D. Caruso, Р. Salovey, J. Mayer, M. Brackett, С. Izard, А.Г. Четверик-Бурчак та інші) [2–4; 9; 10; 12; 15].

Аналіз сучасних психологічних досліджень свідчить про інтерес учених до проблем людських емоцій, емоційної сфери особисті, емоційної регуляції взагалі та проблем емоційної компетентності й емоційного інтелекту зокрема як предикторів успішності, підвищення ефективності та покращення благополуччя життєдіяльності особистості.

Мета статті полягає у вивченні проблеми емоційної компетентності як феномену сучасної психології.

Результати дослідження. Вивчення проблеми емоційної компетентності особистості як феномену дослідження в сучасній психології потребує розгляду поняття «компетентність», загальних аспектів емоційної компетентності та феномену емоційного інтелекту як поняття, близького до емоційної компетентності.

Компетентність не тільки передбачає знання в теорії, але також здатність їх застосовувати в реальній практиці, з урахуванням конкретного контексту й обставини. Поняття «компетентність» включає вміння та навички аналізувати інформацію, ухвалювати обґрунтовані рішення, ефективно вирішувати проблеми, спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми, а також адаптуватися до змін і невизначеності, контролювати власні дії.

Поняття «компетентність» можна осмислено розглянути як ефективну орієнтацію людини в різних сферах її діяльності. У цьому контексті ключовим елементом є здатність особистості до активних дій, пов'язаних із використанням

теоретичних знань у практичній сфері. Така здатність є засобом утілення в життя знань і вмінь, що сприяють самореалізації особистості.

R. Bar-On продемонстрував, що емоційно-соціальний інтелект включає низку внутрішньоособистісних і міжособистісних навичок, компетенцій і посередників, які разом визначають ефективну поведінку людини [10]. Виходячи із цього, точнішим терміном для опису цієї концепції буде «емоційно-соціальний інтелект», а не просто «емоційний інтелект» або «соціальний інтелект».

Емоційний інтелект дозволяє людині чуйно сприймати ситуації, усвідомлювати потреби оточення, долати стрес і не піддаватися впливу негативних емоцій.

У сучасній психології особлива увага приділяється дослідженню проблеми емоційної компетентності. Це зумовлено значущістю емоцій у житті сучасної людини, оскільки вони супроводжують її активність.

Проблема емоційної компетентності активно обговорюється у працях різних науковців (Д. Гоулман, D. Caruso, P. Salovey, J. Mayer, M. Brackett, K. Cavallo, D. Brienza, P. Ekman, Є.В. Карпенко, С. Saarni, Т.П. Чернявська й інші) [3; 4; 8; 12–14; 17].

Д. Гоулман увів поняття «емоційна компетентність» паралельно з «емоційним інтелектом». Учений довів, що успіх у житті залежить не тільки від логічного інтелекту, важливішу роль відіграє коефіцієнт емоційної компетентності (EQ), що перевищує вплив інтелектуального коефіцієнта (IQ). На його думку, вміння контролювати свої емоції та правильно сприймати чужі почуття більш точно характеризує інтелект, ніж логічне мислення. За концепцією дослідника емоційна компетентність розраховується як сума показників кількох здібностей, як-от: самоусвідомлення, самомотивування, стійкість до фрустрації, контроль імпульсів, регуляція настрою, емпатія й оптимізм. Отже, у трактуванні Д. Гоулмана, емоційна компетентність є здатністю усвідомлювати та визнавати власні почуття, а також емоції інших, з метою саморозвитку, управління власними емоціями та взаємодії з оточенням [3].

С. Saarni представляє емоційну компетентність у вигляді таких видів здібностей або умінь, як:

- усвідомлення своїх емоційних станів;
- розрізнення емоцій інших людей;
- використання емоційного словника та виразів, прийнятих в окремій культурі;
- емпатійне включення до емоційного стану оточення;
- вміння справлятися з негативними емоціями;
- розуміння того факту, що характер взаємин сильно залежить від того, як у них виражаються емоції;
- здатність сприймати свої емоції, незалежно від їхньої унікальності чи культурної детермінованості [17].

P. Ekman відомий дослідженнями у сфері емоцій і невербальної комунікації. Він став одним із піонерів в активному вивченні виразів обличчя та їх взаємозв'язку

з емоціями. Підходи та концепції вченого суттєво вплинули на розуміння питань емоційного інтелекту й емоційної компетентності. Він рекомендував розвивати вміння саморегулювати власні емоції, що допомагає знизити негативні наслідки стресу. Отже, Р. Екман зробив значний внесок у розвиток досліджень емоційної компетентності, що підкреслює важливість усвідомлення, ефективного використання та розвитку емоційної саморегуляції та самоорганізації особистості в міжособистісних відносинах і взаємодіях з іншими людьми [14].

Отже, емоційну компетентність можна визначити і як поінформованість про свої почуття, емоції, емоційні стани інших людей у контексті особистості. Рівень емоційної компетентності може бути індикатором цілісності емоційного життя. Ця комплексна якість особистості включає знання, навички та вміння, необхідні для адекватних реакцій, заснованих на всебічній обробці інформації. Емоційна компетентність збагачує особистий досвід, сприяє швидкому аналізу емоційно насичених ситуацій і є чинником успішності в різних сферах життя.

Емоційна компетентність також охоплює вміння розпізнавати та розуміти емоції інших людей, тобто емпатію. Емпатія сприймається як невід’ємний елемент ефективної взаємодії для людей, чи це формальне чи неформальне спілкування. Вона визначається як розумне сприйняття внутрішньої злагоди інших людей, емоційна реакція на їхні почуття. У психоаналітичній традиції емпатія сприймається як глибоке розуміння однією людиною іншої, що дозволяє виявляти причетність до її внутрішнього світу.

Загалом, емпатія розглядається як складний афективно-когнітивний процес і здатність розуміння переживань, загального емоційного стану іншої людини й осмислення її внутрішнього життя. Основний зміст терміна «емпатія» пов’язаний з емоційною чуйністю до переживань іншої людини. Емпатичні реакції суб’єкта виявляються у сприйнятті вираження людини в (емпатогенній) ситуації.

У контексті афективно-когнітивного підходу до розуміння емпатії вона фактично вважається аналогічною розумінню емоцій і співпереживання почуттям інших людей. Також її можна розглядати як здатність сприймати переживання іншої людини та розділяти їх у процесі міжособистісних відносин з оточенням.

Емпатія являє собою здатність розуміти емоційні стани іншої людини та здатність до емоційної ідентифікації. Підходи прихильників когнітивного напрямку зближуються з вищезгаданими визначеннями. Вони розглядають емпатію як здатність індивіда розпізнавати емоційні стани інших і адекватно інтерпретувати їхню поведінку. Емпатія також являє собою соціально-психологічну властивість особистості, що включає такі здібності:

- емоційно реагувати на переживання іншої людини;
- розпізнавати емоційний стан іншої людини та переносити себе в її думки, почуття, дії;

– надавати адекватну емпатійну відповідь (вербального та невербального характеру) на переживання іншої людини, з використанням засобів взаємодії, які полегшують страждання іншої людини.

Виділяють три основні елементи емпатії:

– емпатійну тенденцію, яка є здатністю до співпереживання і проявом уразливості;

– тенденцію до приєднання, де індивід має здатність виявляти тепло та підтримувати інших людей;

– сенситивність до відторгнення, що означає здатність відчувати почуття провини та сприймати критику на свою адресу.

Отже, повний процес емпатії включає послідовність етапів: співпереживання – співчуття – внутрішню підтримку, із власними унікальними функціями. Основою співпереживання є ідентифікація, де самоспівчуття проявляється як емоційна реакція на переживання іншої людини. Співчуття у своїй основі має когнітивну орієнтацію в ситуації, яка, своєю чергою, стимулює різні форми підтримки (з початку із внутрішнього боку та за визначених умов – із зовнішнього боку). Це передбачає наявність розвинених умінь і навичок розпізнавання та розрізнення емоцій, а також ефективної обробки інформації, що міститься в цих емоціях.

Емоційну компетентність також розглядають як невід’ємну частину професійних умінь і навичок, що дозволяють фахівцю успішно взаємодіяти та спілкуватися з оточенням. Вона дозволяє виявляти лідерські якості, мотивувати себе й інших, ефективно долати стреси, зберігати внутрішній баланс і позитивний настрій, вирішувати конфлікти, адаптуватися до змін і креативно ставитись до своєї діяльності.

Т.П. Чернявська стверджує, що формування та розвиток емоційної компетентності фахівців не тільки сприяють їхній професійній ефективності й успіху, але також запобігають можливим психоемоційним розладам і зберігають психічне здоров’я [8].

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Теоретичний аналіз проблеми емоційної компетентності як феномену сучасної психології дозволив з’ясувати, що емоційна компетентність включає вміння розпізнавати, розуміти та контролювати власні емоції, а також емпатію та вміння взаємодіяти з емоціями інших людей. Вона дозволяє людині ефективно реагувати на стресові ситуації, вирішувати конфлікти, встановлювати та підтримувати здорові стосунки, а також ухвалювати обдумані рішення.

Розвиток емоційної компетентності не тільки сприяє особистому зростанню та покращенню якості життя індивідуума, але також має велике значення для сучасних організацій і бізнес-середовища. Керівники та працівники, які мають цю навичку, успішніші в управлінні своїми емоціями, краще справляються з напругою та конфліктами на робочому місці, а також легше налагоджують співпрацю та комунікацію в колективі.

Отже, емоційна компетентність стає важливим аспектом розвитку як особистості, так і суспільства загалом, її посилення сприяє створенню більш гармонійного та продуктивного соціуму.

Подальші наукові дослідження в галузі емоційної компетенції можуть привести до розроблення нових методів і стратегій для формування та покращення емоційної сфери особистості, зокрема й регуляції емоцій. Результати таких досліджень можуть наголосити на ключових аспектах, які можуть бути використані для створення ефективних програм психологічної підготовки працівників у різних сферах діяльності. Це, своєю чергою, може сприяти підвищенню професійної компетентності фахівців.

Список використаних джерел і літератури

1. Бех І.Д. Від волі до особистості. Київ : Україна-Віта, 1995. 202 с.
2. Вірна Ж.П., Брагіна К.І. Емоційний інтелект у смисловому локусі професіоналізації особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. № 2 (8). С. 38–43.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект у бізнесі. Харків : Віват, 2021. 528 с.
4. Карпенко Є.В. Значення емоційної компетентності особистості в дискурсі життєтворення. *Психологія особистості*. 2016. Вип. 1 (7). С. 198–207.
5. Кочарян О.С., Півень М.А. Особливості організації емоційної сфери особистості з різним рівнем емоційної зрілості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2014. № 1110. Вип. 55. С. 27–31.
6. Лазуренко О.О. Емоції і їх значення в життєдіяльності людини. Київ, 2007. 60 с.
7. Чебикін О.Я. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3 (69). С. 86–103.
8. Чернявська Т.П. Емоційна компетентність як основа професійної успішності. *Психологія та соціальна робота* ; Одеський нац. університет імені І.І. Мечникова. 2022. Вип. 1–2 (52–53) С. 131–138.
9. Четверик-Бурчак А.Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2015. 187 с.
10. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psychotherapy*. 2006. Vol. 18. P. 13–25.
11. Barrett L.F. How emotions are made: The secret life of the brain. Houghton Mifflin Harcourt. 2017. 447 p.
12. The Ability Model of Emotional Intelligence / D. Caruso et al. *Positive Psychology in Practice* / ed. S. Joseph. 2015. P. 543–558.
13. Cavallo K., Brienza D. Emotional competence and leadership excellence at Johnson & Johnson: The emotional intelligence and leadership study. *Europe's Journal of Psychology*. 2006. Vol. 2 (1). P. 286–294.
14. Ekman P., Cordaro D. What Is Meant by Calling Emotions Basic. *Emotion Review*. 2011. № 3 (4). P. 364–370.
15. Izard C.E. Emotional intelligence or adaptive emotions? *Emotion*. 2001. Vol. 1. P. 249–257.
16. Lazarus R.S. From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Personality: Critical Concepts in Psychology* / edited by Cary L. Cooper and Lawrence A. Pervin, 1998. Vol. 4. P. 179–200.

17. Saarni C. Emotional competence and effective negotiation: the integration of emotion understanding, regulation, and communication. *Psychology and Political Strategies for Peace Negotiation* / F. Aquilar and M. Galluccio (Eds.). New York : Springer, 2011. P. 55–74.

References

1. Bekh, I.D. (1995). *Vid voli do osobystosti [From will to personality]*. Kyiv: Ukraina-Vita. 202 s. [in Ukrainian].
2. Virna, Zh.P., & Brahina, K.I. (2015). Emotsiinyi intelekt u smyslovomu lokusi profesionalizatsii osobystosti [Emotional intelligence in the semantic locus of personal professionalization]. *Problemy suchasnoi psykholohii: zb. nauk. prats. Zaporizhzhia: ZNU*. № 2 (8). Pp. 38–43 [in Ukrainian].
3. Goulman, D. (2021). *Emocijnij intelekt u biznesi [Emotional Intelligence in Business]*. Harkiv: Vivat. 528 s. [in Ukrainian].
4. Karpenko, Ye.V. (2016). Znachennia emotsiinoi kompetentnosti osobystosti v dyskursi zhyttietvorennia [The value of the emotional competence of the individual in the discourse of life creation]. *Psykholohiia osobystosti*. Vyp. 1 (7). Pp. 198–207 [in Ukrainian].
5. Kocharian, O.S., & Piven, M.A. (2014). Osoblyvosti orhanizatsii emotsiinoi sfery osobystosti z riznym rivnem emotsiinoi zrilosti [Peculiarities of the organization of the emotional sphere of individuals with different levels of emotional maturity]. *Visnyk Kharkivskoho nats. universytetu imeni V.N. Karazina*. № 1110, Vyp. 55. Pp. 27–31 [in Ukrainian].
6. Lazurenko, O.O. (2007). *Emotsii i yikh znachennia v zhyttiediialnosti liudyny [Emotions and their importance in human life]*. Kyiv. 60 s. [in Ukrainian].
7. Chebykin, O.Ia. (2017). Emotsiina rehuliatsiia piznavalnoi diialnosti: kontseptsii, mekhanizmy, umovy [Emotional regulation of cognitive activity: concept, mechanisms, conditions]. *Psykholohiia i suspilstvo*. № 3 (69). Pp. 86–103 [in Ukrainian].
8. Cherniavska, T.P. (2022). Emotsiina kompetentnist yak osnova profesiinoi uspishnosti [Emotional competence as the basis of professional success]. *Psykholohiia ta sotsialna robota. Odeskyi natsionalnyi universytet imeni I.I. Mechnykova*. Vyp. 1–2 (52–53). Pp. 131–138 [in Ukrainian].
9. Chetveryk-Burchak, A.H. (2015). Mekhanizmy vplyvu emotsiinoho intelektu na uspishnist zhyttiediialnosti osobystosti [Mechanisms of influence of emotional intelligence on the success of life activities of the individual]. Candidate's thesis. Odesa. 187 s. [in Ukrainian].
10. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psychotherapy*. Vol. 18. Pp. 13–25 [in English].
11. Barrett, L.F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt. 447 p. [in English].
12. Caruso, D., Salovey, P., Brackett, M., & Mayer, J. (2015). The Ability Model of Emotional Intelligence. *Positive Psychology in Practice* / ed. S. Joseph. Pp. 543–558 [in English].
13. Cavallo, K., & Brienza, D. (2006). Emotional competence and leadership excellence at Johnson & Johnson: The emotional intelligence and leadership study. *Europe's Journal of Psychology*. Vol. 2 (1). Pp. 286–294 [in English].
14. Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What Is Meant by Calling Emotions Basic. *Emotion Review*. 3 (4). Pp. 364–370 [in English].
15. Izard, C.E. (2001). Emotional intelligence or adaptive emotions? *Emotion*. Vol. 1. Pp. 249–257 [in English].
16. Lazarus, R.S. (1998). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. In *Personality: Critical Concepts in Psychology*, Vol. 4, edited by Cary L. Cooper and Lawrence A. Pervin, pp. 179–200 [in English].
17. Saarni, C. (2011). Emotional competence and effective negotiation: the integration of emotion understanding, regulation, and communication. *Psychology and Political Strategies for*

Peace Negotiation, F. Aquilar and M. Galluccio, Eds., Springer, New York, NY, USA. Pp. 55–74 [in English].

Rybko A. P.

Postgraduate Student

Department of Differential and Special Psychology

Odesa I. I. Mechnikov National University

EMOTIONAL COMPETENCE AS A PHENOMENON OF MODERN PSYCHOLOGY

On the basis of the theoretical analysis of modern scientific psychological literature on the problem of emotional competence, the essence of the concept of “emotional competence of the individual” has been clarified, and the requirements that society puts forward for the implementation of professional activities in the socio-economic sphere of activity have been defined. The article cites the latest advances in the field of neuroscience, including research related to the features of emotion, mind, and brain functioning, contributing to the development of emotion theory. This, in turn, allows for a deeper study of cognitive processes and brain mechanisms, while simultaneously revealing new aspects of human emotionality. Modern scientists claim that emotions are formed due to the complex interaction of different systems throughout the brain, and that this process can change under the influence of learning and life experiences of a person throughout his life.

The purpose of the article is to study the problem of emotional competence as a phenomenon of modern psychology.

The main aspects of the problem of emotional competence and emotional intelligence are considered as factors of success, increasing productivity, improving the quality of life and functioning in society.

Emotional competence is defined as the ability to be aware of one’s emotions and the emotional states of other people. The level of this competence can be an indicator of the quality of emotional life. It includes the knowledge, skills and abilities necessary for an adequate response to various situations based on a comprehensive analysis of information. Emotional competence enriches personal experience, facilitates quick analysis of complex emotional situations and is a key success factor in various spheres of life.

Future scientific research in the field of emotional competence may lead to the development of new methods and strategies for shaping and improving the emotional sphere of the individual, including the management of emotions. The obtained results can reveal important aspects that can be used during the creation of effective programs of psychological training of employees in various fields of activity. This, in turn, can contribute to increasing the professional competence of specialists.

Key words: emotionality, competence, emotional competence, emotional intelligence, professional success, personality.