

Przewodnik po warstwie Kompetencji osobowościowych w Modelu OKC

Wprowadzenie

W Modelu Objawy-Kompetencje-Cechy (OKC) odróżniono warstwę Kompetencji osobowościowych od Cech temperamentu. Podział ten odpowiada tradycyjnemu podziałowi osobowości na charakter i temperament. Jest to zatem podział na to, co w osobowości jest raczej trwałe i uwarunkowane biologicznie (temperament), oraz na to, co jest kształtowane w toku interakcji z otoczeniem społecznym i na co składają się właściwości preferowane przez to otoczenie (charakter).

Model Kompetencji osobowościowych został szczegółowo opisany w dwóch podręcznikach: *Objawy-Kompetencje-Cechy. Całościowa diagnoza osobowości. Koncepcja i pomiar* (Cieciuch i in., 2023b) oraz *Objawy-Kompetencje-Cechy. Całościowa diagnoza osobowości. Podręcznik diagnosty* (Cieciuch i in., 2023a). Można je pobrać z Aplikacji Objawy-Kompetencje-Cechy. Niniejszy materiał jest krótkim przewodnikiem po tej tematyce.

Kompetencje osobowościowe są definiowane jako takie właściwości, które są (a) plastyczne, możliwe do kształtowania, co oznacza, że kompetencji można się nauczyć, można je wyćwiczyć i nabyć, oraz (b) pożądane, czyli oceniane pozytywnie, ponieważ wiążą się z pozytywnymi konsekwencjami (na przykład dobrostanem psychologicznym, sukcesem zawodowym czy prywatnym). W literaturze używane jest na określenie tych właściwości pojęcie „kompetencji emocjonalno-społecznych”. W Modelu OKC Kompetencje osobowościowe są rozumiane szerzej jako kompetencje bardziej ogólne, zawierające w sobie kompetencje emocjonalno-społeczne.

Niektórzy ludzie łatwiej i szybciej nabywają pewne kompetencje, a inni dłużej i trudniej. Podobnie jest z Kompetencjami osobowościowymi. W szczególności uczniom o pewnych profilach indywidualnych potrzeb edukacyjnych może być trudniej zdobywać pewne kompetencje. Kompetencje osobowościowe wyróżnione w Modelu OKC są jednak na tyle podstawowymi kompetencjami, że ich nabycie jest

konieczne do samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie i realizowania zadań, choć oczywiście mogą być zdobyte w różnym stopniu. W związku z tym niektórzy uczniowie wymagają wsparcia w ukształtowaniu Kompetencji osobowościowych w takim stopniu, który umożliwi samodzielne i satysfakcjonujące funkcjonowanie.

W Modelu OKC zostały wyróżnione dwie grupy Kompetencji osobowościowych: (1) Kompetencje emocjonalno-motywacyjne, związane z aktywnością zadaniową, czyli wyznaczaniem i realizowaniem celów i zadań, oraz (2) Kompetencje emocjonalno-społeczne, związane z funkcjonowaniem w kontekście społecznym i relacjami interpersonalnymi. Bateria OKC umożliwia diagnozę wszystkich kompetencji omówionych poniżej.

Kompetencje emocjonalno-motywacyjne

Aby skutecznie realizować dowolne zadania, człowiek musi nabyć kompetencje samoregulacyjne w odniesieniu do (a) automatycznie i mimowolnie pojawiających się impulsów popędowo-emocjonalnych oraz (b) intencjonalnie podejmowanych i realizowanych celów i zamiarów. W Modelu OKC kompetencje pierwszego rodzaju nazywane są Elastyczną samokontrolą (impulsów), a drugiego rodzaju – Samomotywacją.

Kompetencja Elastycznej samokontroli polega na umiejętności odpowiedniej reakcji na pojawiające się automatycznie i często mimowolnie bodźce zewnętrzne i wewnętrzne. Bodziec wyzwała napięcie motywacyjne, które domaga się redukcji. Napięcie może zostać zredukowane poprzez realizację impulsu lub poprzez jego stłumienie i powstrzymanie się od reakcji. Odpowiednio wykształcona kompetencja Elastycznej samokontroli impulsów umożliwia powstrzymanie się od realizacji impulsu, gdy wymaga tego sytuacja, oraz jego realizację w odpowiedniej formie, gdy sytuacja na to pozwala. Przykładem Elastycznej samokontroli jest zatem zachowanie ucznia, który potrafi powstrzymać impuls zrobienia czegoś niedozwolonego czy rozmowy na lekcji oraz rozładować napięcia na przerwie. Brak kompetencji Elastycznej samokontroli może przybrać dwie formy. Jedną z nich jest Impulsywność, polegająca na natychmiastowej realizacji impulsu, niezależnie od jego rodzaju i sytuacji. Drugą z kolei jest Zahamowanie, polegające na kontroli każdego impulsu,

niezależnie od jego rodzaju i sytuacji. W takim ujęciu Elastyczna samokontrola jest umiarkowanym nasileniem kontroli impulsów, pomiędzy Impulsywnością a Zahamowaniem. W rozwoju dziecka stanem wyjściowym jest Impulsywność jako brak kompetencji Elastycznej samokontroli – jest ona bowiem kształtowana w toku socjalizacji. W związku z tym w pierwszych latach życia (do około 6 lat), kiedy dziecko uczy się kontrolować własne impulsy, brak tej kompetencji ma tylko jedną formę i jest nią właśnie Impulsywność. W toku socjalizacji pojawia się druga forma braku tej kompetencji, jaką jest zbytne kontrolowanie impulsów, czyli Zahamowanie. W tabeli 1 znajdują się charakterystyki trzech możliwych form kontroli impulsów.

Tabela 1. Trzy aspekty kontroli impulsów

Aspekt	Nasilenie kontroli impulsów	Definicja
Zahamowanie	Wysokie	Nadmierna kontrola impulsów; tłumienie własnych emocji i intensywna kontrola zachowania; silna koncentracja na zadaniach do wykonania oraz standardach społecznych; hamowanie spontaniczności, przyjemności i zabawy.
Elastyczna samokontrola	Umiarkowane	Wysoka kompetencja kontrolowanego i adekwatnego do sytuacji realizowania impulsów emocjonalno-popędowych lub powstrzymywania się od ich realizacji. Realizacja impulsów lub ich powstrzymywanie odbywa się z uwzględnieniem zarówno wymogów sytuacji zewnętrznej, jak i wewnętrznej (zewnętrznych i wewnętrznych wymogów, standardów, celów).

Impulsywność	Niskie	Niedostateczna kontrola impulsów; działania i decyzje podejmowane bez namysłu, pod wpływem chwili i emocji; częste uleganie pokusom i zachciankom, koncentracja na przyjemnościach i zabawie; trudności z długotrwałym skupieniem na wykonywanych zadaniach.
--------------	--------	--

Druga z kompetencji emocjonalno-motywacyjnych, czyli Samomotywacja, umożliwia regulowanie własnej motywacji w różnego rodzaju działaniach celowych. Kompetencja ta jest istotna na różnych etapach działania.

1. Po pierwsze, podczas podejmowania decyzji i przystępowania do działania. W Modelu OKC ten aspekt Samomotywacji nazywany jest Decyzyjnością, a jego przeciwieństwem jest Prokrastynacja, polegająca na odkładaniu decyzji lub działań.
2. Po drugie, podczas działania kompetencja Samomotywacji pozwala radzić sobie z różnego rodzaju przeszkodami oraz naturalnym zmęczeniem. Ten aspekt Samomotywacji nazywany jest Wytrwałością, a jego przeciwieństwem jest Rezygnacja.
3. Po trzecie, Samomotywacja umożliwia kontynuację aktywności po zakończeniu działania. Jest to szczególnie istotne w przypadku niepowodzenia, które obniża motywację do kolejnych działań. Ten aspekt Samomotywacji nazywany jest Orientacją przyszłościową, a jego przeciwieństwem jest Ruminacja, polegająca na ciągłym wracaniu do niepowodzenia i rozpamiętywaniu go.

W tabeli 2 znajdują się charakterystyki Samomotywacji i jej trzech aspektów.

Tabela 2. Charakterystyka kompetencji Samomotywacji i jej aspektów

Zmienna	Charakterystyka
SAMOMOTYWACJA VS DYFUZYJNOŚĆ	Wysoki poziom kompetencji samomotywowania się; umiejętność wzmacniania własnych intencji i zamiarów, czyli motywów formułowanych intencjonalnie; umiejętność motywowania się do podejmowania oraz realizowania celów i zamiarów pomimo przeszkód czy trudności, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. vs Dyfuzyjność motywacyjna polegająca na trudnościach w rozpoczynaniu działania, skłonności do rezygnacji z realizowanych działań w obliczu trudności, ruminowaniu działań zakończonych niepowodzeniem.
Zdecydowanie VS Prokrastynacja	Umiejętność sprawnego podejmowania decyzji, dokonywania wyboru działań lub celów zwłaszcza w sytuacji konfliktu motywacyjnego; sprawne rozpoczynanie realizacji podjętych decyzji lub zamiarów. vs Trudności motywacyjne w procesie dokonywania wyboru lub podejmowania decyzji (niezdecydowanie); odwlekanie rozpoczęcia realizacji sformułowanego zamiaru, celu lub wybranego działania.
Wytrwałość VS Rezygnacja	Umiejętność podtrzymywania wewnętrznej motywacji w trakcie realizacji podjętego zamiaru czy celu; utrzymywanie zaangażowania w działanie pomimo zmęczenia lub innych trudności. vs

	Łatwość zniechęcania się i rezygnacji w trakcie realizacji podjętego zamiaru, zwłaszcza kiedy występuje zmęczenie lub inne trudności; brak wytrwałości, szczególnie w działaniach długofalowych.
Orientacja przyszłościowa	Umiejętność emocjonalno-motywacyjnego „oderwania się” od zakończonego działania niezależnie od jego wyniku, ale w szczególności w sytuacjach niepowodzenia; umiejętność skupienia się wtedy na możliwościach podjęcia kolejnych działań lub wyznaczenia sobie kolejnego celu.
vs	vs
Ruminacja	Trudności z emocjonalnym „oderwaniem się” od zakończonego działania i zmotywowaniem się do kolejnej aktywności lub realizacji następnego celu; w szczególności tendencja do demobilizującego ruminowania niepowodzeń.

Kompetencje emocjonalno-społeczne

Do właściwego funkcjonowania w domenie społecznej, w relacjach „ja” – „inni”, konieczne są dwie Kompetencje emocjonalno-społeczne. Pierwsza z nich – Odpowiedzialność społeczna – bardziej dotyczy komponentu „inni”, podczas gdy druga – Asertywność – komponentu „ja” w relacjach „ja” – „inni”.

W Odpowiedzialności społecznej kluczową rolę odgrywa społeczeństwo i relacja jednostki względem niego, a wymiar ten kształtuje się w toku stawania się przez osobę integralną częścią społeczeństwa. Odpowiedzialność należy tu rozumieć etymologicznie jako swego rodzaju responsywność, dawanie odpowiedzi swoim zachowaniem na sygnały społeczne. W przypadku Asertywności kluczowa jest sama jednostka i jej potrzeby realizowane w otoczeniu społecznym, a wymiar ten kształtuje się w toku wyodrębniania się i umacniania własnego „ja” podmiotu.

Odpowiedzialność społeczna w Modelu OKC to umiejętność przewidywania i brania pod uwagę skutków własnych zachowań, w tym ich konsekwencji dla innych ludzi, kompetencja rozumienia stanów wewnętrznych innych osób i emocjonalnego

reagowania na ich sytuację, a także kompetencja identyfikowania się z grupą społeczną i poczucia bycia integralną częścią jakiejś szerszej całości oraz kierowania się w postępowaniu uwewnętrznionym systemem norm moralnych. Przeciwnym biegun tego wymiaru – Egoizm – związany jest z niskim poziomem ukształtowania kompetencji Odpowiedzialności społecznej.

Na Odpowiedzialność społeczną składają się trzy kompetencje szczegółowe. Są to:

1. Empatia, będąca kompetencją relacyjną, interpersonalną, odnoszącą się do relacji z innymi osobami i poziomu życzliwości w stosunku do nich;
2. Wspólnotowość, odnosząca się do większych całości społecznych: rodziny, grupy, społeczności i polegająca na umiejętności funkcjonowania jako ich integralna część;
3. Uczciwość jako kompetencja postępowania w zgodzie z normami społecznymi, a więc będąca kompetencją o charakterze normatywnym, powinnościowym, odnoszącą się do umów, zasad i wartości społecznych.

W tabeli 3 znajdują się charakterystyki Odpowiedzialności społecznej i jej trzech aspektów.

Tabela 3. Charakterystyka kompetencji Odpowiedzialność społeczna i jej aspektów

Zmienna	Charakterystyka
ODPOWIEDZIALNOŚĆ SPOŁECZNA VS EGOIZM	Wysoki poziom kompetencji społecznych polegających na umiejętności budowania relacji z innymi, uwzględniania dobra innych osób i dbania o nie oraz funkcjonowania zgodnego ze standardami społecznymi. vs Koncentracja wyłącznie na własnych celach i potrzebach; egoizm i egocentryzm; brak rozumienia potrzeb innych ludzi; nieuwzględnianie we własnym funkcjonowaniu dobra innych osób, grup oraz standardów społecznych.
Empatia vs Egocentryzm	Umiejętność trafnego rozpoznawania i rozumienia stanów wewnętrznych innych osób (myśli, uczuć, potrzeb) oraz adekwatnego (prospołecznego) reagowania na nie. vs Koncentracja na sobie i własnych potrzebach; obojętność i brak zainteresowania uczuciami i potrzebami innych osób; egocentryzm.
Wspólnotowość vs Antagonizm	Umiejętność identyfikowania się z grupami społecznymi, tworzenia z nimi więzi, działania na ich rzecz i dbania o ich dobro, a nawet przedkładania w razie potrzeby dobra wspólnego ponad dobro własne. vs Brak poczucia bycia integralną częścią grup społecznych; lekceważąca postawa wobec dobra wspólnego; nastawienie antagonistyczne lub rywalizacyjne wobec innych osób.

Uczciwość	Umiejętność kierowania się we własnym postępowaniu regułami i zasadami społecznymi i moralnymi, a także oceny własnego postępowania w odniesieniu do tych standardów.
vs	vs
Amoralność	Brak internalizacji norm społecznych i moralnych, spostrzeganie ich jako narzuconych i ograniczających osobistą wolność; skłonność do ich kwestionowania i naruszania.

Druga z kompetencji emocjonalno-społecznych, czyli Asertywność, kształtuje się w toku rozwoju społecznego i rozwoju osobowości w związku z budową i umacnianiem się „ja” jednostki. Asertywność to umiejętność efektywnego funkcjonowania i realizowania własnych potrzeb w świecie ze szczególnym uwzględnieniem otoczenia społecznego. Kluczowe dla Asertywności są: pewność siebie, zbudowana na fundamencie stabilnego poczucia własnej wartości, wraz z pozytywnym i adekwatnym postrzeganiem samego siebie niezależnie od aktualnych wydarzeń; wiara we własne możliwości i silne przekonanie, że jest się osobą potrafiącą skutecznie wpływać na otoczenie i radzić sobie z przeciwnościami, oraz umiejętność oddziaływania na innych ludzi i efektywnego funkcjonowania w grupie. Przeciwny biegun tego wymiaru – Nieśmiałość – związany jest z niskim poziomem ukształtowania kompetencji Asertywności.

W skład kompetencji Asertywności wchodzi trzy kompetencje szczegółowe:

1. Samoakceptacja, będąca kompetencją najbardziej intrapsychiczną, związaną z „ja” podmiotu i odnoszącą się do poczucia bycia kimś wartościowym samym w sobie, bycia równym innym ludziom niezależnie od bieżących wydarzeń i ocen społecznych;
2. Sprawczość, odnosząca się do świata jako przedmiotu wpływu własnego „ja” – jest to więc kompetencja związana z siłą przekonania dotyczącego podmiotowego, skutecznego sprawstwa zmian w otoczeniu zewnętrznym;

3. Inicjatywa, będąca kompetencją najbardziej interpersonalną, związaną z efektywnym oddziaływaniem na innych, w tym na grupę, i umiejętnością przewodzenia grupie.

W tabeli 4 znajdują się charakterystyki Asertywności i jej trzech aspektów.

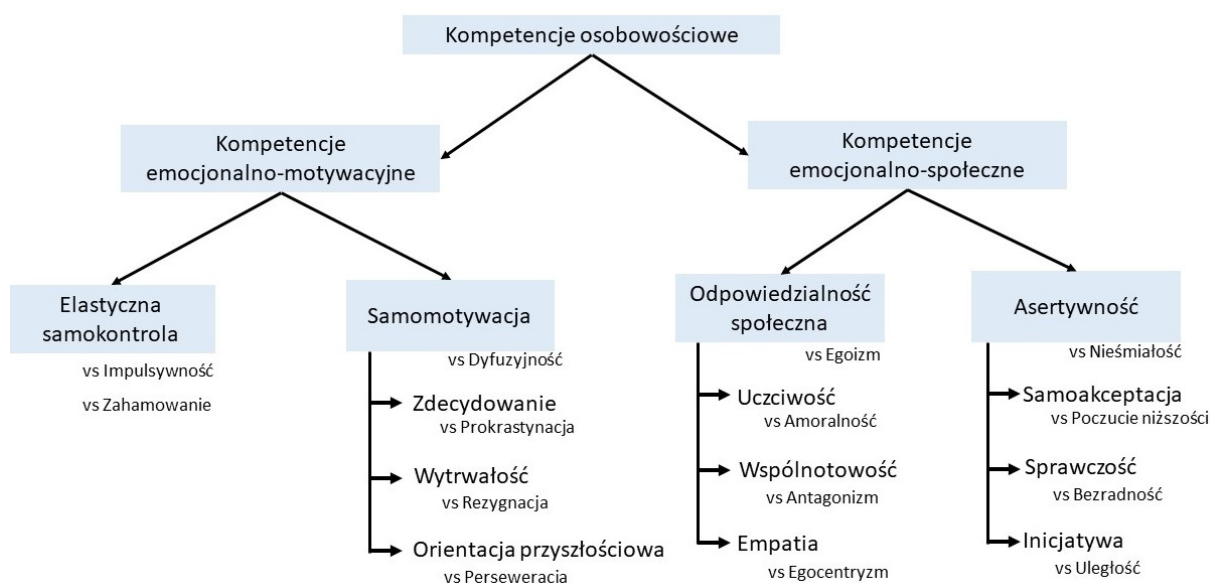
Tabela 4. Charakterystyka kompetencji Asertywność i jej aspektów

Zmienna	Charakterystyka
ASERTYWNOŚĆ VS NIEŚMIAŁOŚĆ	Wysoki poziom kompetencji społecznych polegających na umiejętności skutecznego realizowania własnych celów i potrzeb oraz radzenia sobie w trudnych sytuacjach interpersonalnych i społecznych. vs Zahamowanie społeczne; nieumiejętność zadbania o własne potrzeby w relacjach społecznych; nieśmiałość, społeczna bezradność i uległość.
Samoakceptacja VS Poczucie niższości	Pozytywna, adekwatna samoocena oraz umiejętność jej utrzymywania w sytuacjach zagrażających; adekwatne reagowanie na krytykę; akceptowanie siebie przy świadomości swoich mocnych stron i ograniczeń. vs Obniżona i niestabilna samoocena, zależna od bieżących zdarzeń; duża wrażliwość na krytykę; poczucie niższości i skłonność do częstego doświadczania lęku społecznego i wstydu.
Sprawczość VS Bezradność	Umiejętność utrzymywania przekonań o własnej skuteczności w rozwiązywaniu problemów oraz radzeniu sobie w sytuacjach trudnych i nowych; podejmowanie działań i nowych wyzwań na

	podstawie tych przekonań; poczucie wewnętrznego umiejscowienia kontroli. vs Brak wiary w siebie i w swoje możliwości radzenia sobie z trudnościami, poczucie bezradności; nastawienie pesymistyczne i skłonność do unikania wyzwań oraz sytuacji trudnych i nieznanych.
Inicjatywa vs Uległość	Umiejętność skutecznego komunikowania swoich potrzeb i opinii innym, w tym oddziaływania na innych oraz stawiania granic; w razie potrzeby – umiejętność przewodzenia innymi lub kierowania grupą. vs Niepewność siebie w sytuacjach społecznych i nieumiejętność efektywnego wpływania na innych oraz obrony przed niechcianym wpływem z ich strony; skłonność do konformizmu i nadmiernego podporządkowywania się innym.

Przebieg pełnej diagnozy osobowości, w której skład wchodzi omówione powyżej Kompetencje osobowościowe, znajduje się w Materiale nr 4. Na rysunku 1 znajduje się zestawienie Kompetencji osobowościowych wyróżnionych w Modelu OKC.

Rysunek 1. Kompetencje osobowościowe wyróżnione w Modelu Objawy-Kompetencje-Cechy i mierzone Baterią Objawy-Kompetencje-Cechy



Bibliografia

- Cieciuch, J., Strus, W., Skimina, E. (2023a). *Objawy-Kompetencje-Cechy. Całościowa diagnoza osobowości. Podręcznik diagnosty*. Instytut Psychologii, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.
- Cieciuch, J., Strus, W., Skimina, E., Ponikiewska, K., Rogoza, R., Topolewska-Siedzik, E., Skoczeń, I., Rymarczyk, K., Jasiński, B. (2023b). *Objawy-Kompetencje-Cechy. Całościowa diagnoza osobowości. Koncepcja i pomiar*. Instytut Psychologii, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.