

УДК 159.942

orcid.org/0000-0003-2487-2180

orcid.org/0000-0002-5565-1332

doi.org/10.26661/2310-4368-2018-2-14-06

ЕМОЦІЙНА ГНУЧКІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

О.В. Іщук

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
Запорізький національний університет
Olga.ischuk@gmail.com*

О.А. Лукасевич

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
Запорізький національний університет
galitskaya@ukr.net*

Іщук О.В., Лукасевич О.А. Емоційна гнучкість майбутніх психологів: результати емпіричного дослідження. У статті досліджується проблема емоційної складової професійної діяльності психолога. Розкрито поняття “емоційна гнучкість” у сучасній психології. Представлено аналіз психологічної структури емоційної гнучкості особистості психолога. Розглянуто та відібрано ефективний діагностичний інструментарій для визначення психологічних особливостей розвитку емоційної гнучкості. Сформульовано висновок про те, що емоційна гнучкість являє собою цілісне структурне утворення, яке дозволяє особистості швидко, легко адаптуватися до нових, неочікуваних ситуацій, виявляється у здатності розуміти, усвідомлювати і управляти своїми та чужими емоційними станами, настроєм, виражається у здатності адекватно, зовнішньо експресивно, виразно демонструвати свої емоції, входити у емоційний стан співрозмовника, створюючи атмосферу співпереживання і співучасті.

Ключові слова: емоційна гнучкість, емоційна стійкість, емоційна чуттєвість, емоційна експресія, рефлексія, емпатія, емоційна саморегуляція, емоційна спрямованість.

Ishchuk, O.V., Lukasevich, O.A. The emotional flexibility in future psychologists: an empirical study. The article is dedicated to the problem of the emotional component of psychologist` professional activity. The concept of "emotional flexibility" in modern psychology has been analyzed. The analysis of the psychological structure of the individual emotional flexibility of psychologist has been presented. The necessity of integrating approaches to study psychological characteristics of emotional flexibility also has been examined. The effective diagnostic tools to determine psychological features of emotional flexibility have been considered and selected. The levels of features of emotional flexibility, which include emotional awareness, managing emotions, self-motivation, empathy, recognition of others` emotion have been analyzed. The students have a medium and low level of emotional control, self-regulation and self-control of expressive actions has been determined. Most students do not have the ability to self-motivation, almost half of them can not recognize the emotions to other people. It also indicates an underdeveloped ability to influence the emotional state to others. It was found that emotional flexibility as a holistic structural formation includes general adaptability to human, the ability and the need and manage their own and others` emotional states, to overcome negative emotional reactions, the ability to find adequate explanations and realistic detection.

Keywords: emotional flexibility, emotional stability, emotional sensitivity, emotional expression, empathy, emotional regulation, emotional orientation.

Постановка проблеми. Актуальність вивчення проблеми емоційної гнучкості в руслі психології обумовлена інтенсивними змінами, що постійно відбуваються у сучасному суспільстві. Нестійкість і непередбачуваність соціальних процесів висуває підвищенні вимоги до особистості, якій необхідно, з одного боку, відповідати соціальним нормам, з іншого – зберігати внутрішню стабільність і рівновагу. У сучасних умовах людина вимушена оновлювати своє бачення світу, погляди, уявлення про дійсність через все більш короткі інтервали часу. В той же час, виразнішою стає тенденція до визначення цінності людської індивідуальності і, відповідно, можливості самореалізації людини в умовах продуктивної взаємодії із соціальним середовищем. Реалізувати ці завдання може лише гуманна, внутрішньо багата, творча особистість, яка володіє розвинутою психологічною гнучкістю, зокрема, емоційною.

Зрозуміло, що особливо гостро постає потреба підготовки емоційно гнучких, пластичних спеціалістів допомагаючих професій, які здатні виховувати і навчати майбутнє покоління як більш

освідчене та емоційно зріле у всіх аспектах своєї психічної діяльності (В.І. Андреев, О.Г. Асмолов, Ш.О. Амонашвілі, Б.П. Бітінас, М.І. Д’яченко, Н.В. Кузьміна, В.О. Сластьонін, О.І. Щербаков та ін.).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У науковій літературі ряд дослідників розглядають емоційну гнучкість як рису, якість, властивість особистості, що впливає на характер професійної діяльності (Г. Айзенк, І. Гілфорд, Р. Кеттелл, В.Л. Маришук, В.Е. Мільман, В.Г. Норакидзе, Л.С. Славина, О.А. Чернікова, П. Фресс та ін.). В працях А.А. Деркача, Є.А. Клімова, Т.В. Кудрявцева, А.К. Маркової, Л.М. Мітіної, В.Д. Шадрікова та ін., присвячених проблемам акмеології, емоційна гнучкість розглядається як риса, що сприяє успішній професійній адаптації, професійному та особистісному розвитку. Слідом за названими авторами ми відносимо емоційну гнучкість до професійно-важливих якостей для професії психолога.

Необхідно відмітити дослідження вітчизняних авторів останніх двадцяти років, присвячені вивченню особливостей емоційної гнучкості, емоційної регуляції, а також проблемі їх розвитку, зокрема: у молодших школярів (Л.П. Баданіна, О.В. Дрокіна, Н.В. Тутовська), у підлітків (Є.В. Веселова, Д.В. Іванов, Т.С. Тихомірова), у студентів (Є.Г. Щукіна, В.Р. Сари-Гузель), у педагогів, вчителів, вихователів (О.О. Баранов, М.І. Кряхтунов, А.В. Мірошин, Є.С. Асмаковець, М.А. Манойлова, О.О. Косякова).

Такий дослідницький інтерес ще раз підкреслює актуальність проблеми вивчення розвитку емоційної стабільності у сучасній психології. Особливо це стосується проблеми розвитку емоційної гнучкості на етапі навчання майбутніх психологів у вузі, оскільки їх майбутня професійна діяльність за спеціальністю сполучена з вираженим емоціогенним компонентом.

Мета статті – розкрити сутність поняття емоційної гнучкості, дослідити особливості її розвитку у майбутніх психологів.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів. Психологічна проблема гнучкості вивчалась як зарубіжними, так і вітчизняними вченими. Однак єдиного підходу до пояснення сутності, психологічних особливостей та умов розвитку даного феномену не існує. З метою визначення поняття “гнучкість” вчені використовують різні терміни: “переключення” (Т.В. Кудрявцев), “рухливість” (В.І. Зикова), “відсутність скутості, динамічність” (А.П. Шеварев), “варіативність форм поведінки” (Г.В. Залевський), “розмаїтість та адекватність активності” (Л.М. Мітіна), “навичка перенесення, транспозиція” (К. Дункен) та ін. Окремі дослідники визначають гнучкість як здатність відмовитися від наявного способу дії на користь іншого, більш економічного (К. Шає) та як швидкий, легкий перехід від одного класу предметів і явищ до іншого (С. Рубеновиць, Дж. Гілфорд) [7].

Гнучкість як інтегральна характеристика особистості забезпечує їй можливість успішного вирішення широкого спектру життєвих проблем у мінливих умовах навколишнього середовища. На думку Л.М. Мітіної, гнучкість включає гармонійне поєднання трьох взаємопов’язаних особистісних властивостей: емоційної, поведінкової, інтелектуальної гнучкості. Але саме емоційна гнучкість дає змогу особистості здійснювати внутрішній контроль за поведінкою, приймати відповідальність за дії, управляти емоціями, долати психологічні труднощі, адекватно оцінювати реальну ситуацію.

Осмисленню і визначенню сутності поняття емоційної гнучкості сприяв аналіз психологічних концепцій емоцій, відображених у роботах В.К. Вілюнаса, К.Є. Ізарда, Є.П. Ільїна, П.В. Симонова та ін.

Методологічно обґрунтувати поняття емоційної гнучкості намагались Є.С. Асмаковець, К.М. Семенова, О.О. Лобач, Т.Ф. Бочарникова та ін. Сама структура емоційної гнучкості маловивчена, її опис зустрічається у концептуальній моделі професійного розвитку Л.М. Мітіної та її послідовників (Є.С. Асмаковець, К.А. Аветісян), а також у роботах К.М. Семенової, А.П. Лузганова.

Так, Л.М. Мітіна та Є.С. Асмаковець у структурі емоційної гнучкості виокремили дві підструктури: емоційна стійкість та позитивна емоційна експресивність. Емоційна стійкість характеризується здатністю управляти своїми емоціями, настроєм, як вміння знайти адекватне пояснення ситуації та реалістичне вербальне і невербальне вираження. Емоційна експресивність виникає тоді, коли виразність, закладена у рухах, жестах, міміці, мові, її інтонаціях, дозволяє передати не лише особливості характеру особистості, а й образ думок, ставлення до різних соціальних цінностей, і, звичайно, її переживання [3, 6]. Психологічною умовою розвитку емоційної гнучкості, за визначенням Л.М. Мітіної, є усвідомлення людиною ролі і значення афективної сфери особистості в оптимізації діяльності, спілкування, свого психічного і фізичного здоров’я [6, 37].

К.М. Семенова розглядає емоційну гнучкість як один із компонентів емоційної культури педагога і виокремлює три компоненти: емоційну експресію, емпатію та емоційну чуйність. Емоційну експресію науковець визначає як виразність, закладену у рухах, жестах, ході, мові, міміці; емпатію як системне утворення, яке включає відображення і розуміння емоційного стану іншої людини, співчуття і активну допомогу іншому; емоційну чуйність як здатність відобразити почуття, прийняти його, не розчиняючи повністю почуття іншого у своїх почуттях [8].

Вивчаючи механізми емоційної стійкості, Л.М. Аболін довів, що емоційна стійкість і багатство емоційних переживань служать підґрунтям гнучкості емоційної поведінки [1]. Слідом за Л.М. Мітіною, українська дослідниця О.О. Лобач, розглядаючи емоційну гнучкість як гармонічну єдність емоційної стійкості та емоційної експресивності, доповнює визначення вмінням творчо змінювати модальність актуалізованої ситуативної емоції [4].

На основі аналізу професіограми психолога А.П. Лузганов пропонує виділяти у структурі емоційної гнучкості такі компоненти: інсталяційний, перцептивний, оціночний, експресивний, регулятивний, результативний.

Інсталяційний компонент розкриває у структурі емоційної гнучкості особистості сформовану сукупність певних норм, правил, що регламентують зразки поведінки, тип реагування у стресовій ситуації. Серед показників гнучкості важливою є готовність діяти певним чином та орієнтація у ситуації та своїх можливостях.

Перцептивний компонент характеризується психологічними особливостями сприйняття особистістю реальної ситуації. Показником перцептивного компоненту є зануреність у психологічну реальність та психологічна стійкість.

Оціночний компонент передбачає здатність особистості до адекватного оцінювання психологічної ситуації і прийняття рішення щодо способів поведінки, координації взаємодії у ній. Показники виявляються у прийнятті психологічного світу і здатності оцінювати суб'єктів психологічної ситуації.

Експресивний компонент розкривається у особливостях прояву особистістю емоцій, почуттів, настрою. Показниками даного компоненту є здатність до вербального і невербального спілкування та емпатії.

Регулятивний компонент забезпечує контроль, координацію емоцій, почуттів всіх учасників взаємодії. До його показників відносять самоорганізацію і здатність управляти емоціями. Останній, результативний компонент характеризує рівень продуктивності емоційної гнучкості, результат емоційної взаємодії, ступінь досягнення поставлених цілей або успішність процесу. Серед показників відповідно виділяють задоволеність емоційною взаємодією та емоційну самореалізацію [5].

Аналіз концептуальних позицій [2, 3, 8, 9] довів відсутність єдиного погляду щодо сутності феномену емоційної гнучкості та необхідність цілеспрямованого дослідження даної проблематики.

З метою вивчення емоційної гнучкості майбутніх психологів нами було проведено емпіричне дослідження. В ході дослідження використовувались наступні діагностичні методики:

1. для визначення ступеню розвитку емоційної гнучкості – методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла;
2. для визначення особливостей емоційної системи сприйняття – методика діагностики типу емоційного реагування на вплив стимулів навколишнього середовища В.В. Бойко [2].

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла передбачає визначення таких показників як емоційна обізнанність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей.

Методика діагностики типу емоційного реагування на вплив стимулів навколишнього середовища В.В. Бойко включає два параметри: тип емоційного реагування і характер стимулів.

У дослідженні приймали участь 94 студенти магістратури факультету соціальної педагогіки та психології Запорізького національного університету.

В ході використання методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла було встановлено, що 33 % опитаних має низьку емоційну обізнанність, 57 % студентів мають середній рівень даного показника. Лише у 10 % досліджуваних спостерігається високий показник емоційної обізнанності, тобто, можливість розуміти і розрізнати емоції та почуття.

За шкалою “емоційна гнучкість” були отримані наступні результати: студенти мають низький (56%) і середній рівень управління емоціями (49 %). Низький рівень управління емоціями свідчить про відсутність здатності контролювати та попереджувати негативні емоції. Студентів з високим рівнем управління емоціями не виявлено.

Для 44 % опитуваних характерним є середній показник самомотивації, а високий показник самомотивації мають лише 6 % студентів, для них властиво довільно управляти своїми емоціями. Більшість студентів (50 %) має труднощі із довільним управлінням емоціями, вони показали низькі результати за даною шкалою.

Середній показник емпатії спостерігається у 65 % студентів. Лише у 16 % студентів виявлено чуттєвість до емоцій оточуючих людей.

Низьким показником розпізнавання емоцій інших людей володіють 47 % студентів. У них недостатньо розвинута здатність впливати на емоційний стан людей. Високий рівень здатності розпізнавати емоції інших людей встановлено у 19 %.

За допомогою методики діагностики типу емоційного реагування на вплив стимулів навколишнього середовища В.В. Бойко було досліджено показники емоційного сприйняття навколишнього середовища. В результаті встановлено, що 24 % студентів мають ейфоричний тип емоційного реагування, що виявляється у позитивному фоні настрою, оптимістичності, емоційній стійкості у стресових ситуаціях, схильності до відкритого прояву своїх почуттів, готовності долати життєві труднощі, активному планомірному досягненні поставленої мети. 55 % респондентів мають рефракторний тип емоційного реагування, коли емоційна система сприйняття пасує перед різного роду впливами – позитивними, негативними і амбівалентними (із значним переважанням останніх). Ці амбівалентні стимули ніби “застряють у особистості”, залишаються у вигляді переживань, неприємного осадку, роздумів, прихованого смутку, злості. Дисфоричний тип емоційного реагування мають 21 % студентів. Це означає, що позитивні і негативні стимули зводяться до негативних переживань, а емоційна система в цілому спрямована на негативні стимули.

Аналізуючи результати дослідження за параметром “характер стимулів”, можна констатувати, що у 17 % опитаних переважають позитивні стимули, які володіють позитивним особистісним смислом або соціальним значенням (комплімент оточуючих, радість на душі, ясна погода, жарт). Більшість студентів характеризується переважанням амбівалентних та негативних стимулів (48 % і 35 % відповідно). До амбівалентних стимулів відносяться тривога і занепокоєння в умовах необхідності долати складні життєві обставини або приймати відповідальні рішення, обачність і настороженість у контактах, ретельне обдумування і зважування нових ідей, нейтральність емоційних реакцій, внутрішня напруга, прагнення до стабільності, спокою (новий діловий партнер, оточуючі люди, звичайна обстановка на роботі). Домінування негативних стимулів свідчить про схильність особистості до тривалих переживань щодо подій та ситуацій, застрягання на негативних емоціях, уникнення конфліктів, недостатнє самовладання у критичних ситуаціях (відчуття втоми, складна обставина у житті, інтелектуальне випробування).

На останок зазначимо, що емоційна гнучкість є важливою складовою професійної діяльності психолога. Вона обумовлює здатність спеціаліста легко відмовлятися від невідповідних ситуацій, способів поведінки, прийомів мислення і емоційного реагування, а також продукувати або приймати нові, оригінальні підходи до вирішення проблемної ситуації. Проведене емпіричне дослідження показало, що у студентів практично несформовані здатності вільно розпоряджатися вихідним матеріалом, встановлювати асоціативні зв'язки і переходити від явищ одного класу до інших. У більшій мірі їм властивий середній та низький рівень управління емоціями, що свідчить про здатність контролювати і попереджувати негативні емоції або про їх недовірливість. Більшість студентів не володіють здатністю до самомотивації, майже половина з них не вміє розпізнавати емоції інших людей, що також говорить про недостатню розвинуту здатність впливати на емоційний стан інших.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Емоційну гнучкість психологів визначено як цілісне структурне утворення, що дає змогу особистості швидко, легко адаптуватися до нових, неочікуваних ситуацій, виявляється у здатності розуміти, усвідомлювати і управляти своїми і чужими емоційними станами, настроєм, виражається у зданості адекватно, зовнішньо експресивно, виразно демонструвати свої емоції, входити у емоційний стан співрозмовника, створюючи атмосферу співпереживання та співучасті.

Отримані в ході емпіричного дослідження результати показали невтішну картину особистісної підготовленості майбутніх психологів до професійної діяльності і свідчать про необхідність цілеспрямованої роботи щодо розвитку одного із базових компонентів діяльності психолога – емоційної гнучкості.

При підготовці психологів необхідно формувати у майбутніх спеціалістів вміння трансформувати мимовільні емоційні реакції в складних ситуаціях у свідомо регульовані, використовуючи при цьому прийоми психологічної саморегуляції, стимулювання позитивних мотивів поведінки, самоуправління, самоконтролю експресивних дій, осмислення емоційних переживань у різних обставинах, самоаналіз поведінки.

Організований таким чином освітній процес у вузі дає змогу впливати на міжособистісні відносини, формувати стабільність реагування на зовнішні впливи, вибірково ставитися до зовнішніх впливів, співставляти точки зору і вчинки інших людей, а також власні вчинки із засвоєними нормами і принципами відповідно до них намічати і реалізовувати певну лінію поведінки, що забезпечує не лише емоційну, а й психологічну стабільність особистості вцілому.

Література

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: Изд-во Казанского университета, 1987. – 264 с.
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика / І.Ф. Аршава. Дис... д-ра психол. наук: 19.00.02 / Дніпропетровський національний ун-т. — Д., 2007. — 480арк. — Бібліогр.: арк. 381-405.
3. Асмаковец Е.С. Психологические факторы и условия развития эмоциональной гибкости учителя / Е.С. Асмаковец. Дис. канд. психол. наук: 19.00.07. – М.: 2000.
4. Лобач О.О. Емоційна культура майбутнього вчителя як умова емоційної вихованості дитини / О.О. Лобач // Збірник наукових праць Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г.Короленка. – Вип. 5/6 (26/27). – Полтава: ПДПУ ім. В.Г.Короленка, 2002. – Серія “Педагогічні науки”.
5. Лузганов А.П. Общее представление о психологической структуре эмоциональной гибкости будущего психолога / А.П. Лузганов // Вестник Тамбовского университета. – Серия 1. – С. 205-207.
6. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности / Л.М. Митина. – М.: Моск. психол.-соц. ин-т; Воронеж: МОДЭК, 2002. – 400 с. (Серия «Библиотека психолога»).
7. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: Психологическое содержание, диагностика, коррекция / Л.М. Митина, Е.С. Асмаковец. – М.: Флинта, 2001. – 192 с.
8. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Учеб. пособие] / Е.М. Семенова. – 3-е изд. – М.: Психотерапия, 2006. – 214 с.
9. Шейко А. Психологічна стійкість юнацтва у критичній ситуації / А. Шейко // Освіта регіону, 2013. – №3. – С.173-184.

References translated and transliterated

1. Abolin L.M. Psihologicheskie mehanizmy jemocional'noj ustojchivosti cheloveka [Psychological mechanisms of human emotional stability] / L.M. Abolin. – Kazan': Izd-vo Kazanskogo universiteta, 1987. – 264 s.
2. Arshava I.F. Emocijna stijkist' ljudini ta ii diagnostika. [Emotional stability and its human diagnostics] / I.F. Arshava. Dis... d-ra psihol. nauk: 19.00.02 / Dnipropetrovs'kij nacional'nij un-t. — D., 2007. — 480ark. — Bibliogr.: ark. 381-405.
3. Asmakovec E.S. Psihologicheskie faktory i uslovija razvitija jemocional'noj gibkosti uchitelja [Psychological factors and conditions of development of emotional flexibility teacher] / E.S. Asmakovec. Dis. kand. psihol. nauk: 19.00.07. – M.: 2000.
4. Lobach O.O. Emocijna kul'tura majbutn'ogo vchitelja jak umova emocijnoi vihovanosti diti [The emotional culture of future teachers as a condition of emotional education of the child] / O.O. Lobach // Zbirnik naukovih prac' Poltavs'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu imeni V.G.Korolenka. – Vip. 5/6 (26/27). – Poltava: PDPU im. V.G.Korolenka, 2002. – Serija “Pedagogichni nauki”.
5. Luzganov A.P. Obshee predstavlenie o psihologicheskoj strukture jemocional'noj gibkosti budushhego psihologa [The general idea of the psychological structure of the emotional flexibility of the future psychologist] / A.P. Luzganov // Vestnik Tambovskogo universiteta. – Serija 1. – S. 205-207.
6. Mitina L.M. Psihologija razvitija konkurentosposobnoj lichnosti [Psychology competitive personality development] / L.M. Mitina. – M.: Mosk. psihol.-soc. in-t; Voronezh: MODJeK, 2002. – 400 s. (Serija «Biblioteka psihologa»).
7. Mitina L.M. Jemocional'naja gibkost' uchi- telja: Psihologicheskoe soderzhanie, diagnostika, korrekciya [Emotional flexibility teacher] / L.M. Mitina, E.S. Asmakovec. – M.: Flinta, 2001. – 192 s.
8. Semenova E.M. Trening jemocional'noj ustojchivosti pedagoga [Training the emotional stability of the teacher] / E.M. Semenova. – 3-e izd. – M.: Psihoterapija, 2006. – 214 s.
9. Shejko A. Psihologichna stijkist' junactva u kritichnij situacii [Psychological resilience in youth crisis situation] / A. Shejko // Osvita regionu, 2013. – №3. – S.173-184.