

УДК 376.063

Д.І. Шульженко
О.Є. Шульженко

ЕМОЦІЙНА СТАБІЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФАХОВОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПЕЦІАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ

В статті представлені результати дослідження особливостей емоційної сфери особистості студентів-спеціальних психологів гуманітарного профілю.

Ключові слова: емоції, особистість, студенти, емоційне благополуччя.

В статье представлены прикладные результаты изучения особенностей эмоциональной сферы личности студентов будущих специальных психологов гуманитарного профиля.

Ключевые слова: эмоции, личность, студенты, эмоциональное благополучие.

Процес підготовки майбутніх фахівців для корекційної роботи з дітьми, які мають порушення психофізичного розвитку набуває вирішальної актуальності у зв'язку з перебудовою сучасної спеціальної освіти, а саме, проведення освітньої інтеграції (інклюзії) в загальноосвітніх дошкільних та шкільних закладах. У цьому зв'язку перед вищими навчальними закладами, де готують дефектологів стоїть ряд завдань, серед яких формування психологічної готовності студентів до безпосередньої психологічними взаємодії з розумово відсталими та аутичними дітьми. Одним із чинників, що впливають на ефективність процесу становлення фахівця ми визначили як емоційно –позитивне ставлення до своєї майбутньої професії, що попереджує професійне вигорання та зниження мотивації до самоудосконалення.

Метою нашого дослідження було показати на основі кореляційного аналізу тенденції становлення особистісного потенціалу від емоційного благополуччя як показника успішної емоційної регуляції студента в майбутньому спеціального психолога.

Емоційна сфера особистості має значний вплив на будь яку професійну діяльність, особливо якщо ця діяльність пов'язана з корекційним вихованням розумово відсталих, аутичних дітей, дітей з глибокими порушеннями мовлення тощо. Інтенсивність розумової діяльності, підвищенні вимоги, які становлять зміст, форми і методи вузівського навчання призводять до підвищення рівня емоційної напруги студентів - дефектологів. Така напруга може перешкоджати досягненню студентами стану емоційного благополуччя. У свою чергу

благополуччя – це той стійкий позитивний та комфортний емоційний емоційне стан, який підвищує загальний рівень якості життя особистості майбутнього спеціального психолога, забезпечує ефективність функціонування її у різних сферах корекційної психолого-педагогічної діяльності тощо.

У психології можемо виділити три основних напрямки дослідження емоційного благополуччя людини: соціально-психологічний (до представників цього напрямку можемо віднести Р.Бернса, Л. Фестінгера, К.Хорні, У. Джеймс та Е.Еріксона); психоаналітичний (представниками якого є М.Кляйн, М.Малер, Д.Пайнз, Д.Віннікот та інші); психофізіологічний (сюди можемо віднести ідеї В. Бехтерева, К.Ізарда, Д. Штерна та інших) [3,4].

Представники соціально-психологічного підходу пов'язують емоційне благополуччя із різноманітними соціально-психологічними факторами, такими як стійке становище в суспільстві, рівень самооцінки, рівень психологічної напруги у сім'ї тощо.

На думку представників психоаналітичного підходу існує причинно-наслідковий зв'язок між емоційним благополуччям, особливостями перебігу раннього періоду розвитку особистості і соматичними патологіями. Наприклад, ними підкреслюється роль тактильних контактів у формуванні емоційної стабільності особистості тощо. Загалом, вчені, які розвивають свої ідеї у психоаналітичному ключі, відзначають, що ранні етапи розвитку дитини закладають фундамент для подальшого розвитку особистості у дорослому віці. Якщо у ранньому дитинстві у дитини не будуть у повній мірі задоволені потреби у теплі, підтримці, турботі, тобто якщо не буде дотримано умов становлення емоційно благополучної дитини, то і в дорослому віці у неї будуть проблеми із емоційним благополуччям.

Представники психофізіологічного підходу стверджують, що психічне і фізичне здоров'я людини тісно взаємопов'язані. Першопричиною хвороби є стреси і негативні емоційні переживання. Дослідження показують, що пульс розгніваного людини на 40-60 ударів на хвилину перевищує нормальний. Настільки різкі зміни соматичних показників при переживанні людиною сильних негативних емоцій вказують на те, що в цьому процесі задіяні практично всі нейрофізіологічні і соматичні системи організму. [5, 7]

За іншим підходом, емоційне благополуччя розуміється як результат адекватного завершення циклічного процесу емоційного переживання людини, необхідною умовою якого є проходження емоції (позитивної або негативної) по емоційним рівнями, починаючи з чуттєвого і закінчуючи вегетативним. При цьому емоція зароджується на чуттєвому рівні і, пройшовши проміжні рівні (емоційно-психологічний і тілесний), завершується на вегетативному, а процес емоційного переживання умовно протікає за схемою: "почуття-міміка-вегетатика" [3].

Емоційне благополуччя також може розглядатися в контексті

значення емоцій в житті людини, функцій, які вони виконують. Емоційне благополуччя людини пов'язане як з характером пережитих емоцій, так і з можливістю і вмінням ці емоції висловлювати. Відтак, можемо говорити про те, що *емоційне благополуччя* – це показник успішності емоційної регуляції людини, показник того, наскільки ефективно та повноцінно емоції можуть виконувати свої функції у житті окремого індивіда.

В ряді досліджень *емоційне благополуччя* розглядається як синонім поняттю емоційне здоров'я, і характеризуються як складова частина психологічного здоров'я людини, яка на основі функціонування ситуативно-орієнтовного, адаптаційно-цільового та особистісно-діяльнісного рівнів забезпечує єдність наступаючого та безперервного; дозволяє зберігати цілісне емоційне ставлення до себе і до світу, перетворювати негативні емоції і породжувати позитивно забарвлені переживання [6].

Автори, як правило, не вживають термін "емоційне благополуччя", а використовують його синоніми, такі як "позитивний нервово-психічний тон" (В.Бехтерев), "задоволення-радість" (К. Ізард), "щастя" (М.Аргайл) тощо.

Підсумовуючи, можемо сказати, що *емоційне благополуччя* – це багатовимірне явище, яке визначає емоційне самопочуття, є показником успішності емоційної регуляції людини, а також нерозривно пов'язане з її психологічним благополуччям. Емоційне благополуччя характеризується як стійко-позитивний, комфортно-емоційний стан, який є основою ставлення людини до світу і впливає на особливості переживань, пізнавальну сферу, емоційно-вольову, стиль переживання стресових ситуацій, стосунки із оточуючими людьми. Емоційне благополуччя формується на основі емоційної поведінки дитини, емоційного ставлення дитини до сім'ї та емоційного прийняття своїх батьків.

Виділяються три основних рівні емоційного благополуччя: *високий, середній і низький*. Високий рівень емоційного благополуччя формується при емоційно-приймаючому і підтримуючому типі взаємодії. Під високим рівнем емоційного благополуччя прийнято розуміти: бажання вступати у спілкування, взаємодіяти тривалий час; успішну участь в колективних справах, визнання і адекватне виконання правил, запропонованих суспільством, успішне виконання лідерських, і пасивних ролей, дбайливе ставлення до світу почуттів людей і предметного світу, вміння владнати конфлікт, поступитися або наполягти на своєму, вміння зайняти себе, володіння адекватними способами вираження свого внутрішнього стану тощо.

Однією із актуальних проблем у дослідженнях емоційного благополуччя виступає розмежування понять "емоційне благополуччя" та "емоційне неблагополуччя", а саме – виокремлення критеріїв для такого розмежування.

Відтак, серед характеристик *емоційного неблагополуччя*

(властивості, риси) можна виділити такі основні як:

- домінування негативних по знаку емоцій – страху, невдоволення, образи, відчаю тощо;
- психічна неврівноваженість;
- присутність яскраво вираженої прямої або непрямой агресії;
- пригніченість;
- відчуженість, ізольованість, відсутність контакту як із зовнішнім світом, так і зі своїм внутрішнім світом, в тому числі і зі своєю емоційною сферою;
- сильні за характером переживання, які включаються у систему відносин і поведінки людини, гальмують активну діяльність особистості, знижують її розвиток і звужують поле її індивідуального прояву. Зрозуміло, що практичний психолог, який володіє такими рисами не відповідає майбутньому фахівцеві, що повинен коригувати або поліпшувати (за В.М. Синьовим) емоційно-регуляторні труднощі розумово відсталих та аутичних дітей.

У свою чергу дослідження *емоційного благополуччя* дають наступні змістовні характеристики (показники) які має отримати студент-спеціальний психолог:

- переважаючий позитивний емоційний фон;
- суб'єктивне переживання щастя;
- домінуючий стан спокою, задоволеності й упевненості;
- спрямованість на позитивні відносини з іншими, пронизані довірою і турботою;
- усвідомлення людиною пережитих емоцій;
- можливість ефективно регулювати будь-які свої емоційні прояви (незалежно від їх знаку – як позитивні, так і негативні).

Нами було досліджено 60 студентів-психологів (спеціальних) магістратури двох кафедр : психокорекційної педагогіки та спеціальної психології та медицини Інституту корекційної педагогіки та психології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

В ході проведення дослідження нами було використано 5 методик:

1. Методика діагностики рівня емпатичних здібностей В.В. Бойко.
2. МЛЮ–АМ – багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність –99" А.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна.
3. Тест-опитувальник самоствавлення В.В. Століна та С.Р. Пантелеєва
4. Модифікація опитувальника міжособистісних стосунків Шутца за А.А. Рукавішніковим.
5. Опитувальник "Орієнтована оцінка емоційного благополуччя".

На основі проведеного *кореляційного аналізу*, можемо говорити про те, що у досліджуваних показники за шкалою *емоційного благополуччя* прямо корелюють із наступними шкалами: раціональний канал емпатії ($r=0,82$), емоційний канал емпатії ($r=0,64$), інтуїтивний канал емпатії ($r=0,77$), установки, що сприяють емпатії ($r=0,45$), проникаюча здатність

емпатії ($r=0,75$), загальний рівень емпатії (0,89), ідентифікація в емпатії (0,43), комунікативний потенціал (0,34), виражена поведінка у сфері афекту в міжособистісних взаєминах (0,82), поведінка у сфері афекту, якої потребує індивід від оточуючих у своїх міжособистісних взаєминах, інтенсивність якої буде для нього прийнятною (0,83), виражена поведінка у сфері контролю в міжособистісних взаєминах (0,76), виражена поведінка індивіда у сфері включення (0,54), очікуване позитивне ставлення від інших (0,62) (Рис. 1 Кореляційні зв'язки із шкалою емоційного благополуччя).

Оскільки зв'язок між емоційним благополуччям та перерахованими шкалами прямий, можемо говорити, що при зростанні рівня емоційного благополуччя відбувається зростання показників цих шкал і навпаки – при зростанні показників шкал зростає рівень емоційного благополуччя.

Із зростанням показників емоційного благополуччя відбувається зростання готовності досліджуваних до того, аби у взаєминах із іншими людьми виконувати ведучу роль та брати на себе відповідальність із цим пов'язану і навпаки.

Із зростанням показників емоційного благополуччя відбувається зростання тенденції досліджуваних до пошуку нових людей та нових знайомств, яка ґрунтується на відчуттях затишку, комфорту та задоволення, які виникають у досліджуваних у товаристві людей, під час спілкування із ними та навпаки.

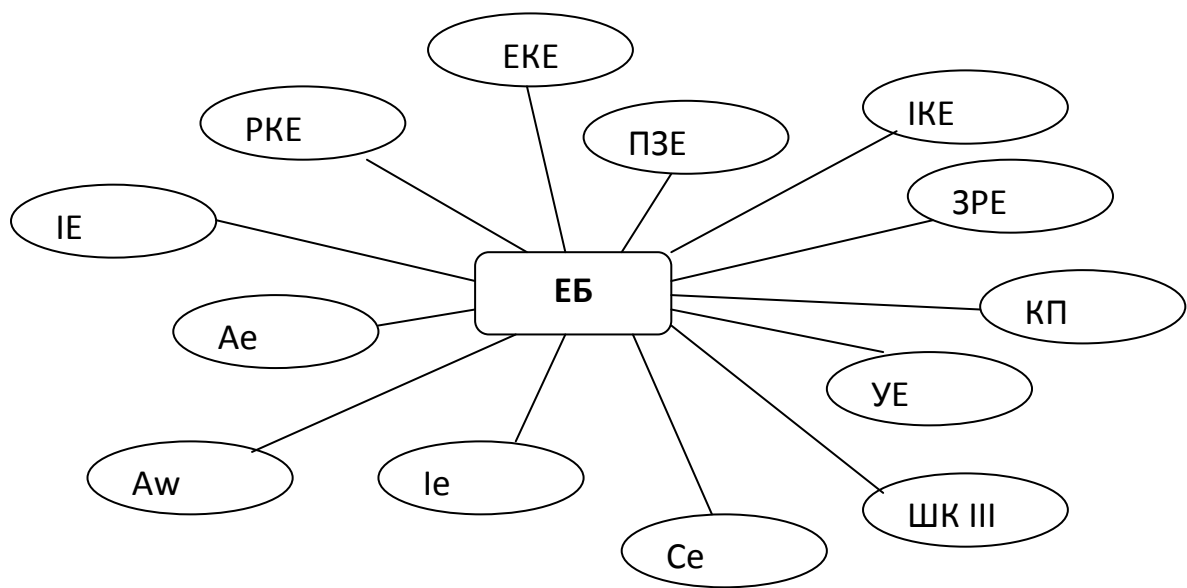


Рис. 1 Кореляційні зв'язки із шкалою емоційного благополуччя

Умовні позначення:

ЕБ – емоційне благополуччя, **ЕКЕ** – емоційний канал емпатії, **РКЕ** – раціональний канал емпатії, **ІКЕ** – інтуїтивний канал емпатії, **ЗРЕ** – загальний рівень емпатії, **УЕ** – установки, що сприяють/перешкоджають емпатії, **ПЗЕ** – проникаюча здатність емпатії, **ІЕ** – ідентифікація в емпатії, **КП** – комунікативний потенціал, **ШК III** – очікуване позитивне ставлення від інших, **Ае** – виражена поведінка у сфері афекту в міжособистісних взаєминах, **Аw** – поведінка у сфері афекту, якої потребує індивід від оточуючих у своїх міжособистісних взаєминах, інтенсивність якої буде для нього прийнятною, **Се** – виражена поведінка у сфері контролю в міжособистісних взаєминах, **Іе** – виражена поведінка індивіда у сфері включення.

Можемо також говорити і про те, що із зростанням показників емоційного благополуччя у досліджуваних відбувається зростання рівня розвитку комунікативних здібностей, полегшується встановлення контактів із оточуючими та знижується рівень конфліктності і навпаки.

Також із зростанням показників емоційного благополуччя відбувається збільшення схильності досліджуваних до того, аби налагоджувати близькі та емоційні взаємини із достатньо великою кількістю людей, у той час у них відбувається і зростання вимог до оточуючих стосовно того ж таки налагодження емоційно насичених, близьких та із високим рівнем довіри міжособистісних стосунків і навпаки.

Таким чином, нами визначено, що із підвищенням рівня емоційного благополуччя у студентів, що готуються стати спеціальними психологами відбувається зростання потреби у афективних міжособистісних взаєминах.

Чим вищий рівень емоційного благополуччя, тим для досліджуваних студентів-спеціальних психологів в більшій мірі притаманна спрямованість уваги, сприйняття і мислення на сутність будь-якої іншої людини – на її стан, проблеми, поведінку; вони привертають увагу своєю особистісною принадливістю, доступністю та відкритістю, що дозволяє людям, які їх оточують, неупереджено виявляти його сутність, розкривати свої переживання та внутрішній світ. Для досліджуваних в більшій мірі притаманна здатність входити в емоційний резонанс з оточуючими – співпереживати. Емоційна чуйність в даному випадку стає засобом "входження" в енергетичне поле партнера. Співучасть і співпереживання виконують роль зв'язуючої ланки, провідника від суб'єкта емпатії до об'єкта емпатії і навпаки. Вища здатність людини бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості. На рівні інтуїції закриваються і узагальнюються різноманітні відомості про партнерів. Інтуїція менше залежить від оцінкових стереотипів, ніж осмислене сприйняття партнерів. У них активніше та ефективніше діють різноманітні канали емпатії, що досягається шляхом усунення перешкод з боку установок особистості. Для досліджуваних із зростанням показників емоційного благополуччя відбувається розвиток комунікативних властивостей людини, які дозволяють створювати атмосферу відкритості, довіри, задушевності та навпаки. У них розвивається вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, можливості поставити себе на місце партнера, що досягається завдяки легкості, рухливості та гнучкості емоцій, здатності до наслідування і навпаки.

Відтак, загалом можна говорити про тісний взаємозв'язок показників емоційного благополуччя із показниками рівня емпатії досліджуваних та різних її компонентів (каналів). Таким чином можемо підтвердити те, що із зростанням рівня емоційного благополуччя відбувається зростання

рівня емпатійності у досліджуваних.

Показники за шкалою загального рівня емпатії у досліджуваних корелюють із показниками таких шкал як: емоційне благополуччя ($r=0,89$), комунікативний потенціал ($0,29$), очікуване позитивне ставлення від інших ($0,73$), самоінтерес ($0,39$), відношення інших ($r=0,45$), саморозуміння ($0,45$), виражена поведінка у сфері афекту в міжособистісних взаєминах ($r=0,86$), поведінка у сфері афекту, якої потребує індивід від оточуючих у своїх міжособистісних взаєминах, інтенсивність якої буде для нього прийнятною ($r=0,75$), виражена поведінка у сфері контролю в міжособистісних взаєминах ($r=0,75$), виражена поведінка індивіда у сфері включення ($r=0,27$) (Рис. 2 Кореляційні зв'язки із шкалою загального рівня емпатії).

Оскільки показники за всіма шкалами прямо корелюють із показниками шкали загального рівня емпатії, то можемо говорити про те, що із зростанням показників за цими шкалами відбувається зростання загального рівня емпатії та навпаки.

Із зростанням показників загального рівня емпатії у досліджуваних відбувається зростання рівня розвитку комунікативних здібностей, полегшується встановлення контактів із оточуючими та знижується рівень конфліктності і навпаки.

Також із зростанням показників загального рівня емпатії відбувається збільшення схильності досліджуваних до того, аби налагоджувати близькі та емоційні взаємини із достатньо великою кількістю людей, у той час у них відбувається і зростання вимог до оточуючих стосовно того ж таки налагодження емоційно насичених, близьких та із високим рівнем довіри міжособистісних стосунків і навпаки.

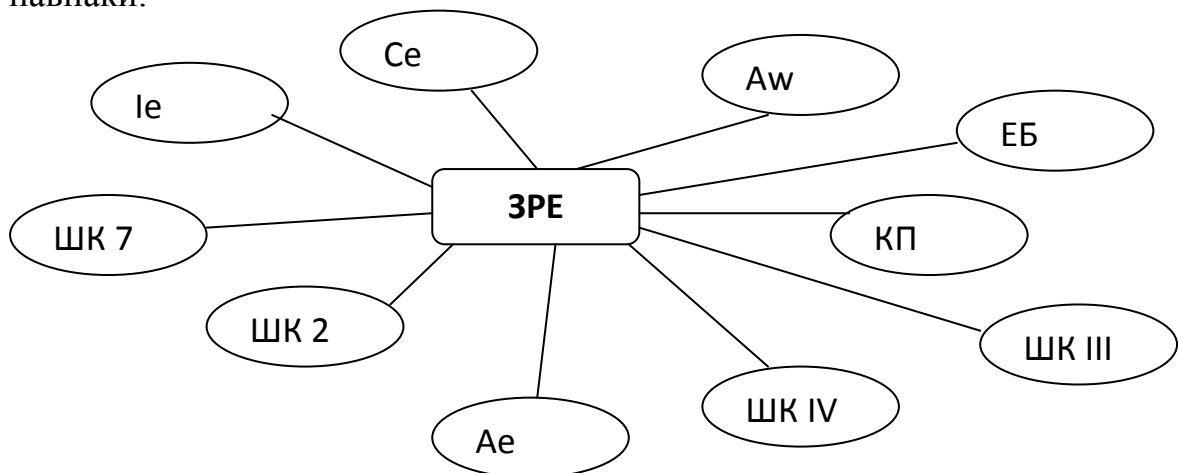


Рис. 2 Кореляційні зв'язки із шкалою загального рівня емпатії

Умовні позначення:

ЕБ – емоційне благополуччя, **КП** – комунікативний потенціал, **ШК III** – очікуване позитивне ставлення від інших, **ШК IV** – самоінтерес, **ШК 2** – відношення інших, **ШК 7** – саморозуміння, **Ае** – виражена поведінка у сфері афекту в міжособистісних взаєминах, **Aw** – поведінка у сфері афекту, якої потребує індивід від оточуючих у своїх міжособистісних взаєминах, інтенсивність якої буде для нього прийнятною, **Ce** – виражена поведінка у сфері контролю в міжособистісних взаєминах, **Ie** – виражена поведінка індивіда у сфері включення.

Із зростанням показників загального рівня емпатії відбувається зростання готовності досліджуваних до того, аби у взаєминах із іншими людьми виконувати ведучу роль та брати на себе відповідальність із цим пов'язану і навпаки.

Із зростанням показників загального рівня емпатії відбувається зростання тенденції досліджуваних до пошуку нових людей та нових знайомств, яка ґрунтується на відчуттях затишку, комфорту та задоволення, які виникають у досліджуваних у товаристві людей, під час спілкування із ними та навпаки.

Також можемо говорити і про те, що із зростанням показників загального рівня емпатії у досліджуваних студентів-спеціальних психологів відбувається зростання рівня емоційного благополуччя та навпаки.

Із зростанням показників загального рівня емпатії у досліджуваних відбувається зростання тенденції до очікування позитивного ставлення до себе з боку оточуючих їх людей, для них стає цікавим дослідження власних переживань, почуттів, думок та інших характеристик особистості, вони краще розуміють власні переживання та бажання, в основному позитивно ставляться до своєї особистості, приймаючи як її позитивні, так і негативні сторони та навпаки.

Показники шкали *особистісний адаптивний потенціал* корелюють із показниками таких шкал як: поведінка у сфері контролю, якої потребує індивід від оточуючих у своїх міжособистісних взаєминах, інтенсивність якої буде для нього прийнятною ($r=-0,33$), інтегральна шкала самоставлення ($r=0,38$), самоповага ($r=0,33$), аутосимпатія ($r=0,39$), самоприйняття ($r=0,41$), самоуправління та самопослідовність ($r=0,31$), самозвинувачення ($r=-0,57$), саморозуміння ($r=0,29$) (Рис. 3 Кореляційні зв'язки із шкалою особистісний адаптивний потенціал).

Можемо говорити про те, що із зростанням рівня особистісного потенціалу досліджуваних відбувається зростання показників самоприйняття, тобто вони мають достатньо високу адекватну самооцінку, приймають різні вияви своєї індивідуальності (як позитивні, так і негативні), із цікавістю ставляться до власної особистості, вважають себе гідними поваги з боку оточуючих і поважають самі себе, вони починають краще розуміти власні переживання та думки, для них стає цікавим дослідження власної особистості у всіх її проявах. У той же час знижується рівень прояву негативних емоційних реакцій по відношенню до власної особистості, вони готові прийняти на себе відповідальність за власне життя та вважають себе достатньо психологічно готовими для того, аби контролювати події, які відбуваються із ними. Досліджувані достатньо адекватно оцінюють власні сили, здібності та можливості.

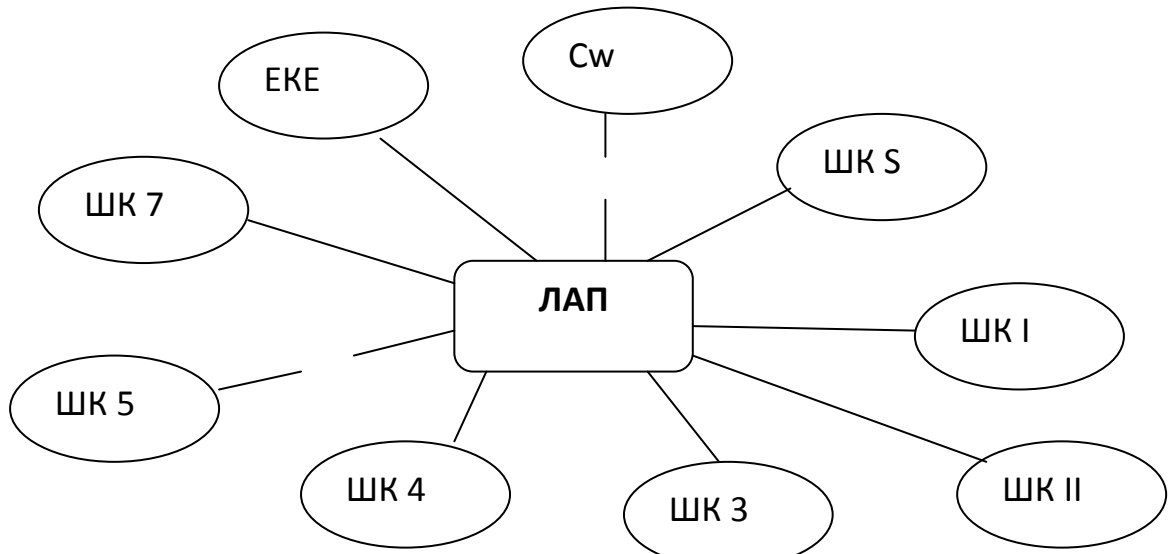


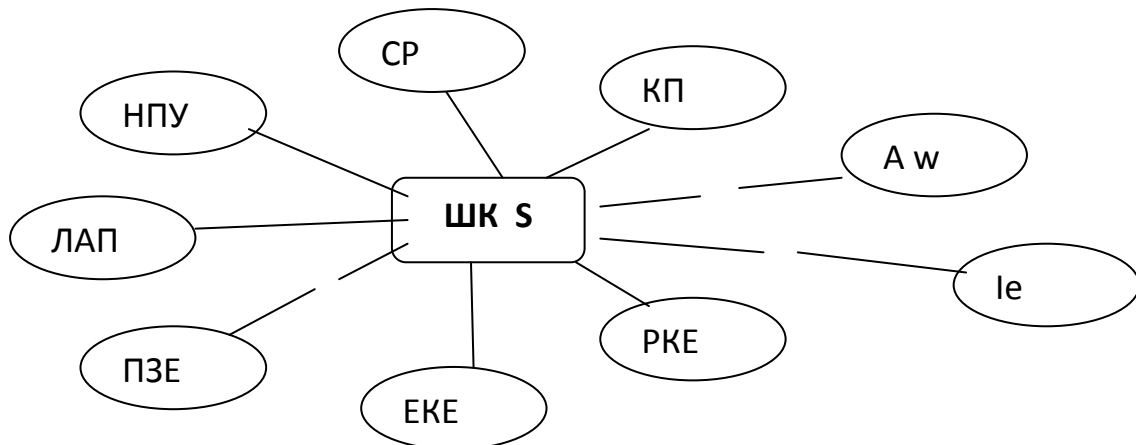
Рис. 3 Кореляційні зв'язки із шкалою особистісний адаптивний потенціал

Умовні позначення:

EKE – емоційний канал емпатії, **Cw** – поведінка у сфері контролю, якої потребує індивід від оточуючих у своїх міжособистісних взаєминах, інтенсивність якої буде для нього прийнятною, **ШК S** – інтегральна шкала самоствавлення, **ШК I** – самоповага, **ШК II** – аутосимпатія, **ШК 3** – самоприйняття, **ШК 4** - самоуправління, самопослідовність, **ШК 5** – самозвинувачення, **ШК 7** – саморозуміння.

Оскільки кореляційний аналіз не дає можливості визначити причинно-наслідковий зв'язок, то можемо говорити і про те, що зростання показників за названими шкалами так само може сприяти зростанню рівня особистісного адаптивного потенціалу досліджуваних.

Показники інтегративної шкали самоствавлення корелюють із такими шкалами як: суїцидальний ризик ($r=0,31$), комунікативний потенціал ($r=0,39$), проникаюча здатність емпатії ($r=-0,47$), емоційний канал емпатії ($r=0,32$), раціональний канал емпатії ($r=-0,26$), нервово-психічна стійкість ($r=0,28$), особистісний адаптивний потенціал ($r=0,38$), поведінка у сфері афекту, якої потребує індивід від оточуючих у своїх міжособистісних взаєминах, інтенсивність якої буде для нього прийнятною ($r=-0,28$) та виражена поведінка індивіда у сфері включення ($r=-0,45$) (Рис. 4 Кореляційні зв'язки із інтегральною шкалою самоствавлення).



У процесі результати дослідження виявлено, що із зростанням рівня емоційного благополуччя відбувається зростання рівня емпатійності у майбутніх спеціальних психологів. Також підтвердилось те, що із підвищенням рівня емоційного благополуччя у досліджуваних відбувається зростання потреби у афективних міжособистісних взаєминах.

Список використаних джерел:

1. Ананьев В.А. Психология здоров'я /В.А.Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 368 с.
2. Анохин П.К. Эмоции // Большая медицинская энциклопедия. Т. 35. – М.: Энциклопедия, 1965. – 356 с.
3. Данилова О.Ю. Психологические условия формирования эмоционального благополучия личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук /Данилова О.Ю. [Новосибирск. гос. пед. ун-т]. – Новосибирск, 2006. – 23с.
4. Идобаева О.А. Исследование эмоционального благополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога. Дисс... канд. психологич. наук. – М, 1998. – 143 с.
5. Кучерова Е.В. Эмоциональное благополучие детей как показатель их психологического здоровья// А.В.Запорожец и современная наука о детях. – М., 1996. – С. 45-51.
6. Тарабакина, Л. В. Эмоциональное здоровье школьника: теория и практика психологического сопровождения. дисс... на соискание учёной степени доктора психологических наук / Л.В. Тарабакина. – Нижний Новгород, 2000. – 324 с.
7. Филиппова Г.Г. Эмоциональное благополучие ребенка и его изучение в психологи // Детский практический психолог. – М.: Просвещение, 2001. – 114 с.
8. Шульженко Д.І. Особливості емоційної сфери студентів-психологів / Д.І. Шульженко // Наукові записки: [збірник наукових статей] /М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова; укл. Л.Л. Макаренко. К: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. Випуск CV(105). С. 218-227.
9. Rogers C.R. Empatic: an unappreciated way of being // The Counseling Psychologist. 1975. V. 5, N 2. P. 2 – 10.

The article presents results of the study on peculiarities of the emotional area of the student of the humanitarian specialization.

Keywords: emotions, personality, students, emotional wellbeing.

Отримано 20.9.2013