

УДК: 159.923.5:159.942.5

© Скрипник Н.Г., Волкова О.Г., 2015
p. <http://orcid.org/0000-0002-4434-5815>
<http://orcid.org/0000-0001-6338-5305>

Н.Г. Скрипник, О.Г. Волкова
Національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

ЕМОЦІОНА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

У статті розглядається проблема розвитку професійно значущих якостей майбутніх психологів, а саме їх емоційної складової. Досліджено рівень сформованості таких якостей майбутніх психологів, як особистісна стійкість до стресу, нервово-психічна стійкість, ситуаційна та особистісна тривожність, визначено рівень депресії. Підтверджено можливість розвитку здібності до емоційної саморегуляції майбутніх психологів за допомогою спеціальної розвивальної програми.

Ключові слова: професійно-значущі якості, емоційна саморегуляція, емоційні стани, професійна діяльність психолога.

Н.Г. Скрипник, О.Г. Волкова ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩЕГО ПСИХОЛОГА

В статье рассматривается проблема развития профессионально значимых качеств будущих психологов, а именно их эмоциональной составляющей. Исследованы уровни сформированности таких качеств будущих психологов как личностная устойчивость к стрессу, нервно-психическая устойчивость, ситуационная и личностная тревожность, определен уровень депрессии. Подтверждена возможность развития способности эмоциональной саморегуляции у будущих психологов с помощью специальной развивающей программы.

Ключевые слова: профессионально-значимые качества, эмоциональная саморегуляция, эмоциональные состояния, профессиональная деятельность психологов.

N.G. Skrypnyk, O.G. Volkova EMOTIONAL COMPONENT OF A FUTURE PSYCHOLOGIST'S PROFESSIONALLY SIGNIFICANT QUALITIES STRUCTURE

The article studies the problem of future psychologists' professionally significant qualities development, their emotional component in particular. We have studied the level of formation of such future psychologists' qualities as personal stress resistance, nervous-psychological stability, situational and personal anxiety; the depression level has been defined. We have proved the possibility of development of future psychologists' emotional self-regulation ability by means of purposefully created developing programme.

Key words: professionally significant qualities, emotional self-regulation, emotional state, psychologist's professional activity.

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку України як держави спеціалістами різних галузей характеризується як перехідний у всіх його аспектах: економічному, політичному, соціальному і, відповідно, психологічному. Щодня людина опиняється під впливом стресів різного характеру та інтенсивності, особливо у своїй професійній діяльності, яка може бути пов'язана з високою емоційною напругою. До низки діяльностей такого типу відноситься й професія психолога. Така ситуація стимулює наукову психологічну спільноту до розробки питання ефективної підготовки фахівців у галузі практичної психології, підготовки, яка б відповідала вимогам суспільства та потребам сучасної людини.

Виклад основного матеріалу. Стрижнем психологічної готовності до професійної діяльності психолога-практика слід вважати не просто особистісне зростання майбутнього спеціаліста, а й прагнення його до найповнішого розвитку своїх можливостей і здібностей.

Більшість науковців зазначають, що невід'ємною умовою становлення здорової, розвиненої особистості є вміння конструктивно переживати кризові ситуації, розглядаючи їх не як катастрофу, а як можливість для отримання нового досвіду та змінювання себе. Логіка процесу розвитку через переживання кризових ситуацій підтверджується концепціями таких вітчизняних психологів, як Б.Г. Ананьєв, К.О. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, І.Д. Бех, Л.І. Божович, Б.С. Братусь, Л.С. Виготський, Г.С. Костюк, О.М. Леонтьєв, П.В. Лушин, С.Д. Максименко, С.Л. Рубінштейн, Т.М. Титаренко та ін. Особливого сенсу це набуває в процесі підготовки майбутнього психолога. Для майбутнього психолога важливо сформувати не раз і назавжди фіксовану «Я-концепцію», а активізувати внутрішню роботу свідомості з виявлення протиріч, обмежень, можливостей, перспектив особистості для постановки й ефективного вирішення подальших особистісних та професійних завдань.

Сучасні дослідження підтверджують думку про те, що професійна придатність практикуючого психолога не зводиться тільки до рівня його фахової освіти. Було б грубою помилкою ставити в пряму залежність знання й рівень кваліфікації спеціаліста. Очевидно, що фахівцю з психології необхідно мати розвинуті професійно значущі якості, які будуть забезпечувати успішність його практичної діяльності.

На думку Н.В.Бачманової та Н.А.Стафуріної, до професійно значущих якостей психолога відносяться:

- рефлексія, як уміння аналізувати свою поведінку;
- самоконтроль, як уміння керувати собою та спілкуванням;
- перцептивні вміння (спостережливість, швидка орієнтація в ситуації тощо);
- здібності до співпереживання (емпатія, співчуття, повага до людей

та ін.);

– інтуїція [2].

М.В. Бадалова до комплексу професійно значущих психологічних якостей відносить: рефлексивність, соціально-перцептивні здібності, високу емпатію, інтелектуальність як «здатність до аналітичної діяльності, багатий активний словник і здатність до усних висловлювань, дивергентність мислення, широкий репертуар індивідуальних когнітивних стилів», креативність, гнучкість у поведінці, неконформізм, здатність до понадситуаційності, психічне здоров'я [1].

За результатами численних досліджень В.Г.Панок і Н.В.Чепелева дійшли висновку, що до професійно необхідних якостей психолога-практика потрібно включати не лише суто психологічні: емпатію, інтелект (особливо вербальний), інтуїцію, щирий інтерес до людей, терпіння, легкість у спілкуванні, комунікабельність, але й такі складні системні явища, як психічне та фізичне здоров'я [6; 7].

Зазначимо, що переліки професійно значущих якостей, що пропонують різні науковці, за наявності відмінностей, мають багато спільного. Так, усі погоджуються з тим, що здатність практичного психолога успішно виконувати свої професійні обов'язки значною мірою залежить від сформованості тих особистісних рис, що стосуються емоційної сфери, оскільки від емоційної стійкості залежить не лише психологічний стан самого психолога, а й успішність його роботи та задоволеність професійною діяльністю взагалі [3; 8].

Не викликає сумніву той факт, що особливістю діяльності психолога є висока емоційна напруженість. Емоційне перевантаження дезорганізує роботу, призводить до виснаження нервової системи, емоційних зривів, нервово-психічних захворювань. Тому в повсякденній праці психолог постійно стикається з необхідністю керування емоційними станами та пошуку найбільш ефективних способів емоційної регуляції. Саме завдяки емоційній стійкості як якості особистості, в складних емоційних умовах роботи психолога забезпечується перехід на новий рівень активності, що дозволяє зберегти й навіть підвищити ефективність діяльності.

Наявність емоційної напруженості особливо яскраво виявляється в молодих психологів. Напружені ситуації практичної психологічної діяльності можуть призводити до неадекватних оцінок того, що відбувається, до імпульсивних дій стосовно клієнтів, сприяти розвитку таких якостей, як безініціативність, пасивність, почуття власної професійної непридатності. Пережиті емоційні стани часто супроводжуються яскраво вираженими вегетативними реакціями: тремор рук, помітні зміни в міміці й тонусі обличчя, прискорене серцебиття. Це негативно позначається на самопочутті психолога, викликає сильну перевтому, зниження працездатності.

В окремих випадках емоційна напруга досягає критичного моменту, коли молодий фахівець втрачає самовладання, що проявляється в пасивно-захисній (сльози) або агресивній (окрики, нервові ходіння по кабінету і т.д.) формі. Подібного роду емоційні реакції можуть бути присутні й у діяльності досвідчених психологів.

Психолог у своїй діяльності повинен прагнути до успішного розв'язання поставлених перед ним задач незалежно від негативних факторів, що впливають на нього, зберігати самовладання й залишатися прикладом в особистісному плані. Однак зовнішнє стримування емоцій, коли всередині відбувається бурхливий емоційний процес, не приводить до заспокоєння, а, навпаки, підвищує емоційну напругу й може негативно позначитися на здоров'ї. Такий специфічний вид професійного захворювання осіб, що працюють з людьми: лікарів, психологів, вихователів, менеджерів та ін. – останнім часом викликає інтерес науковців [4]. З'ясувалося, що представники даних професій піддаються симптомам поступового емоційного стомлення та спустошення – синдрому «емоційного вигорання». Термін було введено американським психіатром Х.Дж. Фрейденбергом у 1974 році для характеристики психологічного стану здорових людей, що знаходяться в інтенсивному спілкуванні з клієнтами в емоційно напруженій атмосфері. У даний час емоційне вигорання розуміють як механізм психологічного захисту, що проявляється у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи. Емоційне вигорання являє собою набуте професійне поведіння, що дозволяє людині ощадливо дозувати й витратити енергетичні й емоційні ресурси.

На розвиток синдрому «емоційного вигорання» впливають зовнішні й внутрішні фактори. До зовнішніх факторів, що провокують синдром, відносять: хронічну напружену психоемоційну діяльність, пов'язану з інтенсивним спілкуванням та емоціями; завищені вимоги; нечітку організацію й планування діяльності; підвищену відповідальність за функції, що виконуються; несприятливу психологічну атмосферу в професійній діяльності, конфліктність; психологічно важкого клієнта. У результаті впливу даних факторів психолог вдається до економії емоційних ресурсів: намагається «не звертати уваги», «берегти нерви», – тобто до емоційного ігнорування напружених ситуацій.

До внутрішніх факторів, що впливають на розвиток «емоційного вигорання», відносять схильність до емоційної ригідності. «Емоційне вигорання» виникає швидше у тих, хто більш емоційно стриманий. У людей імпульсивних, емоційно гнучких, чуйних розвиток симптомів «вигорання» проходить повільніше. Також дане психологічне явище виникає в людей, які сприймають обставини професійної діяльності занадто емоційно.

Це часто властиво молодим фахівцям із підвищеним почуттям відповідальності. Кожна напружена ситуація в професійній діяльності залишає глибокий слід у душі, викликає інтенсивну співучасть і співпереживання, болісні роздуми. Поступово емоційні ресурси виснажуються й виникає необхідність берегти їх, вдаючись до механізмів психологічного захисту.

Найбільш вразливими до «вигорання» є ті, хто реагує на напружені ситуації агресивно, нестримано. До таких, що «згорають», відносять і «трудоголиків» – тих, хто вирішив повністю присвятити себе роботі й працює до самозабуття.

Результатом такої діяльності є розвиток таких симптомів «вигорання»: почуття емоційного виснаження, знемоги; розвиток негативного ставлення до клієнтів; негативне самосприйняття в професійному плані та занижена самооцінка; агресивні почуття (дратівливість, напруженість, гнів); погіршення настрою; цинізм, песимізм, апатія, депресія та психосоматичні хвороби.

У зв'язку з вище сказаним, майбутньому психологу надзвичайно важливо навчитися використовувати свої особистісні ресурси для підвищення ефективності професійної діяльності, а це можливо лише за наявності здатності до саморегуляції, яка забезпечує гармонійність функціонування різних властивостей особистості. Тільки за умови ефективної організації психологом власної поведінки та діяльності можна досягти значних результатів у власному розвитку та в роботі з людьми.

Психічна саморегуляція розуміється як здатність керувати власними психічними станами та поведінкою, щоб найбільш оптимальним чином діяти у складній ситуації [5]. Загальні закономірності саморегуляції реалізуються в індивідуальній формі, яка залежить від конкретних умов, а також від характеристик нервової діяльності, від особистісних якостей суб'єкта та його звичок в організації своїх дій, що формуються в процесі виховання. Розвиваючи вміння керувати своїми емоціями, ми працюємо над формуванням таких ознак професійної усталеності, як: відсутність емоційної напруженості, страху перед клієнтом, вміння контролювати свій емоційний стан, упевненість у собі як спеціалісті, вміння приймати правильні рішення в нестандартних ситуаціях. Об'єктами емоційної саморегуляції є: емоційні реакції (гнів, страх, напруженість, роздратованість); стан настрою (депресія, апатія, понижений настрій, засмучення).

Проведений нами теоретичний аналіз дозволяє дійти висновку, що найважливішими психологічними якостями, що визначають емоційну стійкість особистості, є її нервово-психічна стійкість, рівень тривожності (особистісної та ситуаційної) та самооцінка власних сил у «боротьбі» із стресовими чинниками.

На особливу увагу, на нашу думку, також заслуговує вивчення рівня

депресії, який у ситуації хронічного стресу, притаманного професійній діяльності практикуючих психологів, часто виступає в якості його наслідку (дистресу).

Виходячи із зазначеного вище, нами було визначено мету дослідження, а саме вивчення розвитку здатності до емоційної саморегуляції як професійно значущої властивості майбутніх психологів. Для досягнення поставленої мети було визначено завдання не тільки дослідити рівень особистісної стійкості до стресу та рівень нервово-психічної стійкості, особливості проявів тривожності (особистісної та реактивної), а й можливість розвитку здатності до саморегуляції майбутніх психологів за допомогою системи розвивальних занять.

Дослідження проводилося на базі факультету психології та соціології, (спеціальність: психологія) Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Усього в дослідженні брали участь 124 студенти. Із багатьох методик ми обрали найбільш відомі: методика виявлення самооцінки стійкості до стресу; методика “Прогноз” (для дослідження нервово-психічної стійкості особистості); методика дослідження ситуаційної (реактивної) та особистісної тривожності особистості Ч.Д. Спілбергера (в модифікації Ю.Л. Ханіна); методика визначення рівня депресії В. Зунга (в модифікації Т.Н. Балашової). Ці методики склали комплекс нашого дослідження.

Дослідження передбачало три етапи: перший етап – констатує дослідження визначених особливостей емоційного компоненту професійно-значущих якостей досліджуваних; другий етап – впровадження системи розвивальних занять; третій етап – констатує дослідження після впровадження системи розвивальних занять та перевірка їх ефективності.

Розвивальна програма була розрахована на один місяць і складалася з восьми занять по два заняття на тиждень. Метою занять був розвиток здатності до емоційної саморегуляції студентів та можливості протистояти будь-яким негативним впливам, підвищення стресостійкості. Обов'язковою умовою даної програми було виконання домашніх завдань. Для кожного заняття був підібраний комплекс вправ, спрямованих на розвиток можливості особистості подивитися на свій емоційний стан «чужими очима», внутрішньо відсторонюватись від ситуації; вміння керувати своїм емоційним станом відповідно до ситуації; використовувати інтонацію мовлення, міміку, рухи для прояву своїх емоцій; вибудувати адекватну реакцію на незвичайну подію, ситуацію, явну чи уявну; вміння стримувати емоції (сміх, тривогу, злість та ін.); спокійно реагувати на критику, неприємну інформацію про себе, про друзів.

Аналіз результатів дослідження до й після впровадження розвивальної програми дозволив зробити загальний висновок про її ефективність.

Так, стосовно самооцінки особистісної стійкості до стресу досліджуваних студентів-психологів отримано такі результати. На початковому етапі дослідження до середнього рівня стійкості до стресу віднесли себе 51% досліджуваних, до високого майже 23% та до низького (критичного) – 25%. На підсумковому етапі дослідження розподіл даних дещо змінився: середній рівень стійкості до стресу притаманний майже 70,5 % респондентів, високий – майже не змінився – 26 %, низький (критичний) зменшився до 3,5 %. Разом із тим, за показником нервово-психічної стійкості зміни практично не відбулося.

За результатами статистичного аналізу отриманих даних (t-критерій Стьюдента), нами було виявлено статистично значущі відмінності між результатами початкового та підсумкового етапів роботи ($p=0,05$). Ми вважаємо, що самооцінка стійкості до стресу могла змінитися під впливом впровадження системи вправ із регуляції психоемоційних станів.

Незмінним залишився й середній показник особистісної тривожності. Більшість студентів віднесено до високотривожних. (48,4% до і 48% після). Однак при цьому зменшився показник реактивної тривожності після проведення інтенсивного навчання. Це пояснюється, на наш погляд, тим, що підсумковому етапу передувала система розвивальних занять із регуляції психоемоційних станів. Статистична значущість відмінностей у результатах першого та другого етапів тестування за t-критерієм Стьюдента виявлена на рівні $p=0,01$.

Виражений рівень депресії (субдепресія та істинна депресія) характерний для 40% досліджуваних студентів, що свідчить про переважання негативного емоційного фону, зміни мотиваційної сфери, загальну пасивність поведінки. Такі досліджувані відчувають пригніченість, відчай, почуття безсилля, безпорадності перед життєвими труднощами та ін.

Значна частина досліджуваних (60%) характеризується легким ступенем (або відсутністю взагалі) депресії ситуативного або невротичного характеру. У результаті застосування системи вправ із регуляції психоемоційних станів дещо зменшилася й кількість осіб із вираженим рівнем депресії.

Підтверджено, що спеціально організоване навчання з використанням методів психоемоційного саморегулювання має позитивний вплив на динаміку рівня реактивної тривожності студентів-психологів, зниження рівня депресивності та підвищення самооцінки стійкості до стресу. Зміни, що відбулися, статистично значимі на рівні $p = 0,05$.

Таким чином, розроблена нами програма може використовуватися в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців, оскільки її зміст та тематика є актуальною для майбутніх психологів.

Висновок. Для зняття зайвої емоційної напруги в професійній діяль-

ності велику роль відіграє систематична робота з підвищення рівня емоційної культури психолога. Найважливішими її показниками є емоційна стійкість, емоційна чуйність та емоційна виразність, що також входять до емоційної складової професійно значущих якостей майбутнього психолога.

Успішність підготовки майбутніх психологів до ефективної професійної діяльності значною мірою залежить від оволодіння процесом емоційної саморегуляції особистості. Потрібно стимулювати процес самопізнання та самовдосконалення в студентів, які обрали професію практичного психолога, тому що це допоможе їм досягти успіху в майбутній професії.

Список літератури

1. Бадалова М.В. Профессиональная рефлексия практических психологов: опыт изучения / М.В. Бадалова // Практична психологія та соціальна робота. — 2002. — № 4. — С. 28-30.

2. Бачманова Н.В. К вопросу о профессиональных способностях психолога / Н.В. Бачманова, Н.А. Стафурина // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы / Отв. ред. А.А. Крылов, Н.В. Кузьмина. — Вып.5. — Л., 1985. — С. 17-29.

3. Жванія Т.В. Проблема емоційної готовності студентів-психологів до професійної діяльності / Т.В. Жванія // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 46. Частина I. — Х.: ХНПУ, 2013. — С. 60-74.

4. Кузнецов М.А. Емоційне вигорання вчителів: основні закономірності динаміки / М.А. Кузнецов, О.В. Гришук. — Х.: ХНПУ, 2011. — 204 с.

5. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн.2. Психология образования / Р.С. Немов. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. — 608 с.

6. Панок В.Г. Особистість практикуючого психолога. Психотерапевтична ситуація. Основи практичної психології: Підручник / В.Г. Панок, Л.І. Уманець. — К.: Либідь, 1999. — 428 с.

7. Чепелева Н.В. Внутрішні смислові конфлікти як фактор становлення професійної компетентності майбутніх практичних психологів / Н.В. Чепелева // Зб. доповідей наук.-практ. конф. «Конфлікти в педагогічних системах». — Вінниця, 1997. — С. 320-322.

8. Хомуленко Б.В. Шляхи та засоби розвитку рольової структури особистості психолога / Б.В. Хомуленко // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського. Сер. Психологічні науки. — 2014. — № 2. — Вип. 12. — С. 184-190.