

ЕМОЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ У СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ СОЦІОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

EMOTIONAL COMPONENT IN THE STRUCTURE OF PSYCHOLOGICAL CULTURE OF STUDENTS OF SOCIONOMIC SPECIALTIES

У статті розкрито особливості «професії допомоги», тобто спеціальностей соціономічного профілю (типу «людина – людина»), що орієнтовані на надання різнопланової допомоги клієнтам. Визначено важливість та зміст емоційного компоненту в структурі психологічної культури. Охарактеризовано основні його показники. Проаналізовано поняття емоційної обізнаності, емоційної гнучкості, самомотивації довільного управління власними емоціями, емпатійності, розпізнавання емоцій інших людей та глибини переживань. Описано методику діагностики емоційного інтелекту, яка розроблена для виявлення здатності управляти власною емоційною сферою на основі вольової саморегуляції, та особливості її застосування. Вказано, що емоційний компонент психологічної культури визначається за допомогою двох критеріїв – регуляції власних емоцій та впливу на емоції інших. Відповідно до окреслених критеріїв виділено такі показники: регуляцію власних емоцій (емоційна обізнаність, самомотивація довільного управління власними емоціями, глибини переживань); вплив на емоції інших (емоційна гнучкість, емпатійність, розпізнавання емоцій інших людей). Проаналізовано результати емпіричного дослідження, в якому встановлено вираженість показників емоційного інтелекту у групах досліджуваних із високим і низьким рівнями психологічної культури, вивчено їх психологічні особливості. Встановлено, що особи з високим рівнем психологічної культури мають розвинену здатність керувати своїми емоціями, вміють приймати свої почуття, глибоко усвідомлюють власний психоемоційний стан у даний момент. Представникам даної групи в цілому характерний високий рівень розвитку емоційного інтелекту. Особам з низьким рівнем психологічної культури властива імпульсивність, низька здатність усвідомлювати та управляти своїми емоціями і почуттями, застрягання на переживанні негативних емоцій, життєвих труднощів, низький рівень емоційного інтелекту в цілому.

Ключові слова: психологічна культура, емоційний інтелект, емоційна зрілість, емпатійність, емоційна гнучкість, глибини переживань.

The article reveals the features of "occupations that help", specialties socionomic profile (type "man – man") that are aimed at providing multifaceted assistance to clients. Determined the importance of an emotional component in the structure of psychological culture, its content and the basic indicators are characterized. The concept of emotional awareness, emotional flexibility, self-motivation, arbitrary management of own emotions, empathy, emotion recognition the other people and deepness of anxiety were analysed. Was described the diagnosis method of emotional intelligence that was produced to identify the ability to manage its own emotional area on the basis of strong-willed self-regulation, and the specificity of its application. Emotional component of psychological culture was determined by two criterions: regulation of own emotions and influence on emotions of others. According to the following conditions have been highlighted: the regulation of own emotions (emotional awareness, self-motivation of arbitrary management of own emotions, depth of anxiety); the influence on the emotions of others is emotional flexibility, empathy, recognition emotions of other people. Were analysed the results of empirical research, in what established the severity of emotional intelligence in studied groups with high and low levels of psychological culture and also was learnt their psychological features. It has been established that individuals with a high level of psychological culture have a developed ability to manage their emotions, they are able to accept their feelings, deeply realize their own psycho-emotional state at the moment; representatives of this group in general have a high level of development emotional intelligence. Persons with low level of psychological culture is characterized by impulsivity, low ability to realize and manage their emotions and feelings, stuck on the experiences of negative emotions, life difficulties, low level of emotional intelligence as a whole.

Key words: psychological culture, emotional intelligence, emotional maturity, empathy, emotional flexibility, depth of experience.

УДК 159.92:364–43
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.31.13>

Гусак В.М.

к.психол.н.,

в.о. доцента кафедри психології

Чорноморський національний

університет імені Петра Могили

А. Гуггенбуль-Крейг вважає, що «професії допомоги» орієнтовані на надання різнопланової допомоги людині і відрізняються від інших своєю багатоплановістю і трудомісткістю. Спеціальності соціономічного профілю (типу «людина – людина»), до яких належать фахи психолога і соціального працівника, передбачають бачення особистості у центрі системи цінностей фахівця і вимагають від них розвинених професійно важливих якостей, високого рівня особистісної зрілості та психологічної культури. Особливого значення для якісного виконання професійних обов'язків у роботі

з клієнтами набуває емоційний компонент психологічної культури та його показники.

Питанню структурних компонентів психологічної культури присвячені праці Я.Л. Колмінського, Л.С. Колмогорової, О.І. Моткова, Г.О. Балла, О.В. Пузікової, В.О. Аристової, О.Г. Видри, Н.Ю. Певзнер, Н.В. Прок, В.В. Семикіна, Н.І. Ісаєвої, В.В. Рибалки, Т.Б. Тарасової тощо. Дослідження емоційного інтелекту, емоційної зрілості та саморегуляції знаходимо у роботах Д. Гоулмана, Дж. Мейєра, П. Саловея, Є.П. Ільїна, І.М. Андреевої, І.Г. Павлової, М.А. Півень, О.Я. Чебікіна, О.П. Саннікової,

О.А. Чудіної, Ю.В. Саєнко та ін. Проте проблема впливу емоційного компоненту психологічної культури на розвиток її показників у студентів соціономічних спеціальностей недостатньо розкрита у психологічних джерелах. З цим пов'язаний вибір теми даної публікації.

Емоційний компонент психологічної культури розглядається як здатність до саморегуляції, управління своїми емоціями, почуттями та станами, що проявляється в емоційній рівноваженості, психологічній стійкості до емоційного впливу, стресостійкості, позитивному ставленні до життя у цілому. Ідеться про такий рівень розвитку емоційної сфери фахівця, що передбачає здатність володіти собою, адекватну емоційну реакцію на різні ситуації, яка дозволяє завершити початі справи, емоційний досвід, що сприяє психологічно конструктивному розв'язанню особистісно-професійних конфліктів [4, с. 48–49; 5, с. 29]. Усвідомлення власних емоційних реакцій, станів, які вказують на власне ставлення до подій, сприяє підвищенню комунікативних навичок, побудові конструктивних міжособистісних взаємин, підвищенню якості професійної діяльності та рівня соціальної адаптації в цілому [7, с. 157].

На основі аналізу досліджень І.М. Андрєєвої, Д. Гоулмана, Є.П. Ільїна, Дж. Мейєра, І.В. Могилей, П. Саловея, Ю.В. Саєнко, О.П. Саннікової, І.Г. Павлової, М.А. Півень, О.Я. Чебикіна, О.А. Чудіної та ін. розглянемо основні показники емоційного компоненту психологічної культури, що здійснюють взаємний вплив один на одного. Ідеться про такі показники, як емоційна грамотність (обізнаність), емоційна гнучкість, самомотивація довільного управління власними емоціями, емпатійність, розпізнавання емоцій інших людей та глибинність переживань.

Емоційна грамотність включає в себе рефлексію своїх емоційних переживань, адекватне усвідомлення та розуміння емоцій і внутрішнього стану «тут та зараз» та причин їх виникнення. Емоційна обізнаність передбачає постійне поповнення власного емоційного словника, чутливість до себе, усвідомлення себе автором переживання, розпізнавання почуттів через тілесні відчуття, здатність їх називати, вміння передбачати обставини, що можуть їх викликати, а також наслідки певних емоційних реакцій [7, с. 158; 9].

Емоційна гнучкість як здатність керувати власними емоціями заснована на усвідомленні відповідальності за свої емоційно-почуттєві переживання та вільному вираженні заблокованих емоцій. Це робить особистість господарем власних почуттів. Емоційна саморегуляція базується на безумовному прийнятті своїх аутентичних емоційних переживань, що проявляється у здатності їх спонтанно й адекватно виражати у певній ситуації. Відмова від конт-

ролю над протіканням своїх емоційних переживань у разі їх неприємності або соціальної небажаності, що виражається у їх ігноруванні, блокуванні та придушенні, допомагає досягти свободи й аутентичності, стати собою [3].

Самомотивація довільного управління власними емоціями розглядається як вміння мотивувати себе до розвитку емоційного інтелекту та емоційної зрілості. Це сприяє емоційному та інтелектуальному зростанню. Емоційно зріла особистість здатна не лякатися і не уникати різноманітних емоцій, витримуючи їх тягар та відчуваючи себе безпечно, залишатися стійкою до сильних емоційних переживань без шкоди для неї самої, інших людей, професійної діяльності. Спектр чуттєвих переживань особистості може обмежувати надмірний контроль над власною емоційною експресивністю, що може призвести до недостатнього усвідомлення емоцій. Натомість вагомим показником емоційної зрілості виступає здатність відкрито, спонтанно і природно виражати пережиті емоції без їх гальмування і стримування [6; 13].

Емпатійність є одним з найважливіших показників емоційного компоненту психологічної культури. Емпатія визначається як розуміння емоційних переживань іншої людини за допомогою вербальних та невербальних сигналів, таких як інтонуювання голосу, жести, міміка, пантоміміка; усвідомлене співпереживання поточного емоційного стану інших людей з урахуванням його зовнішнього походження; співчутливе проникнення у внутрішній світ людини та готовність надати підтримку. Емпатійність як властивість особистості [10, с. 38] передбачає чуйність, теплоту, м'якість характеру, вміння співпереживати, відчувати настрій, «вживатися» в емоційний тон інших людей, дивитися на світ їхніми очима [8, с. 187]. Крім того, емпатійність передбачає здатність проникати в емоційну сферу партнера зі спілкування, радіти його досягненням та успіхам, розуміти переживання, емоційно відгукуватися на них. У процесі щирого співпереживання фахівця «професії допомоги» клієнту варто уникати гіперсензитивності, що може призвести до синдрому вигорання.

Під розпізнаванням емоцій інших людей мається на увазі вміння на основі спостереження за емоційною експресією аналізувати, усвідомлювати емоційні прояви та стани оточуючих, а також керувати ними, впливаючи на емоційний стан клієнтів під час вирішення їхніх проблем. Виникнення резонансу емоційних переживань працівника соціономічного профілю під час роботи з клієнтом відбувається за рахунок його конгруентності та емпатійності, які передбачають адекватне сприймання пред'явлених емоцій співрозмовника, сензитивність до зворотного зв'язку, перевірку автентичності виявлених почуттів та вмотивування клієнта до

цілісності його переживань та щирого саморозкриття [10, с. 40–41].

Глибинність переживань передбачає гармонізацію зі світом та проживання описаних А. Маслоу «пікових» і «плато»-переживань. Вказані переживання викликаються сприйняттям цілісної особистості, що спричиняє подібне до благоговіння почуття від сприйняття унікального і цінного духовного світу [11, с. 322]. До глибинних переживань належать такі: глибокі релігійні почуття, осягнення краси творів людського розуму та природи, потужне почуття любові, гордість за результати людської творчості, а також інтелектуальне задоволення від самопізнання та інтересу до внутрішнього світу інших людей [3]. Емоційний компонент психологічної культури у цілому забезпечує задоволеність вибраною професією, що виражається в особливому ставленні майбутнього фахівця соціономічного профілю до своєї професійної діяльності та клієнта.

В емпіричному дослідженні показників емоційного інтелекту та психологічної культури взяли участь студенти спеціальностей «Психологія» та «Соціальна робота» 1–5 курсів навчання Чорноморського національного університету імені Петра Могили (м. Миколаїв), Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського та Херсонського державного університету. Загальна кількість досліджуваних становила 267 осіб віком 17–23 роки. За результатами діагностики із загальної вибірки студентів були відібрані групи з високим рівнем психологічної культури, до якої увійшло 86 осіб, та з низьким рівнем – 65 осіб.

Емоційний компонент психологічної культури визначався за допомогою двох критеріїв – регуляції власних емоцій та впливу на емоції інших. Відповідно до окреслених критеріїв були виділені такі показники: регуляція власних емоцій (емоційна обізнаність, самомотивація довільного управління власними емоціями, глибинність переживань); вплив на емоції інших (емоційна гнучкість, емпатійність, розпізнавання емоцій інших людей).

У дослідженні був використаний адаптований О.Г. Видрою варіант методики «Психологічна культура особистості» О.І. Моткова [1, с. 208–214] та «Методика діагностики емоційного інтелекту» Н. Холла [12, с. 57–59] з метою визначення рівня розвитку емоційного компоненту психологічної культури за критеріями регуляції власних емоцій та впливу на емоції інших. Остання методика дозволяє виявити здатність особистості керувати власною емоційною сферою на основі вольової саморегуляції, містить 30 тверджень та 5 таких шкал: «емоційна обізнаність», «емоційна гнучкість» («управління власними емоціями»), «емпатія», «вміння впливати на емоційний стан інших людей» («розпізнавання емоцій інших людей»), «самотивація довільного управління власними емоціями».

Окремо за кожною шкалою відповідно до ключа [12, с. 59] підраховується сума балів з урахуванням знаку відповідей. Загальний рівень емоційного інтелекту визначає сумарна кількість балів за усіма шкалами.

У багатьох роботах психологи акцентують увагу на визначальній ролі емоційного інтелекту в досягненні успіху у сфері професійної діяльності, міжособистісних стосунків, психологічного благополуччя особистості та психологічної культури [1; 5; 7; 8; 11; 13]. У цілому емоційний інтелект включає внутрішній інтелект і міжособистісний інтелект, які проявляються у таких компонентах: сприйманні, оцінці та вираженні емоцій, емпатичному ставленні до інших, переживанні емоцій для підвищення ефективності мислення, усвідомленні й аналізі емоційно забарвленої інформації співрозмовника та свідомій регуляції власних емоцій. Ми припустили, що саме ці складові частини емоційного інтелекту можуть впливати на розвиток психологічної культури особистості.

Метою вказаного емпіричного дослідження було встановлення вираженості показників, які, на нашу думку, впливають на прояв психологічної культури майбутніх фахівців соціономічних професій (психологів та соціальних працівників). Нам необхідно було виявити рівень емоційного інтелекту у групах досліджуваних із високим і низьким рівнями психологічної культури.

Пакет програмного забезпечення SPSS 21.0 for Windows дозволив обробити дані. Статистичну достовірність відмінностей підтверджено за допомогою перевірки за t-критерієм Стьюдента. Результати наведені у таблиці 1.

Таблиця 1
Статистично достовірні відмінності вираженості показників емоційного інтелекту

Емоційний інтелект	Показники	Високий рівень		Низький рівень		t-критерій
		М	σ	М	σ	
	ЕО	10,35	5,82	6,93	6,33	-4,21**
	УВЕ	2,73	6,41	-2,43	6,65	5,88**
	См	9,19	5,33	3,38	6,43	7,49**
	емп.	11,63	3,83	7,91	5,70	6,00**
	РЕІЛ	10,73	4,39	7,33	5,94	5,01**
	IPEI	8,93	3,47	4,63	4,34	8,35**

Примітки. Умовні скорочення: М – середнє арифметичне значення показника; σ – стандартне відхилення; t – значення t-критерія Стьюдента; позначка * – статистично достовірні відмінності на рівні $p \leq 0,05$; позначка ** – статистично достовірні відмінності на рівні $p \leq 0,01$; ЕО – емоційна обізнаність; УВЕ – управління власними емоціями; См – самотивація; емп. – емпатія; РЕІЛ – розпізнавання емоцій інших людей; IPEI – інтегральний рівень емоційного інтелекту.

Як показано у таблиці, відмінності достовірні за показниками «емоційна обізнаність» (ЕО) ($t=-4,21, p<0,01$), «управління власними емоціями» (УВЕ) ($t=5,88, p<0,01$), «самотивація» (См) ($t=7,49, p<0,01$), «емпатія» (емп.) ($t=6,00, p<0,01$), «розпізнавання емоцій інших людей» (РЕІЛ) ($t=5,01, p<0,01$), «інтегральний рівень емоційного інтелекту» (ІРЕІ) ($t=8,35, p<0,01$).

Діагностика у визначених групах виявила наявність розбіжностей у характеристиках емоційного інтелекту, які наочно відображені на рисунку 1.

Як показано на рисунку, всі показники емоційного інтелекту групи досліджуваних з високим рівнем психологічної культури (ПК max) свідчать про те, що їм у цілому властивий високий рівень розвитку емоційного інтелекту (ІРЕІ=11). Представники даної групи мають розвинену здатність керувати своїми емоціями і почуттями, здатні приймати їх, глибоко усвідомлювати власний психоемоційний стан в поточний момент часу. У них є розуміння того, що відбувається в навколишньому світі, завдяки чому у них проявляється емоційна гнучкість, здатність до управління своєю поведінкою (ЕО=13). Вони демонструють вміння легко розпізнавати емоції інших людей, розуміти їхній емоційний стан на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) і / або інтуїтивно розуміти почуття партнера за спілкуванням. Їм притаманна здатність зрозуміти позицію, уявляти світ очима іншої людини. Вони мають достатньо розвинений механізм ідентифікації. Для цього потрібно орієнтуватися на іншу людину та мати з нею сильний емоційний зв'язок (РЕІЛ=12). Також вони здатні до співпереживання, розуміння емоційного стану партнерів, що виражається

в гуманному ставленні до інших. Вони демонструють високий рівень міжособистісної симпатії, схвальне емоційне ставлення до співрозмовників. Симпатія проявляється у привітності, відкритості під час взаємодії, емпатичному ставленні, наданні допомоги на основі спільних поглядів та інтересів (емп.=12). Представникам даної групи притаманна висока мотивація, здатність використовувати свої емоції для досягнення поставленої мети (СМ=11).

Для представників групи з низьким рівнем психологічної культури (ПК min) характерна низька здатність керувати своїми емоціями і почуттями, імпульсивність, низький самоконтроль, недостатнє усвідомлення власних емоційних станів і почуттів інших людей. Емоції часто заважають досягненню мети (УВЕ=-4). Їм притаманні такі риси: нетерпимість до інших позицій, поглядів, цінностей, способу життя, низька спостережливість у спілкуванні, відсутність установки на позитивне, оптимістичне сприйняття себе та інших людей, життя в цілому. Вони демонструють низьку самотивацію, схильні зазнавати труднощів за необхідності керування власними емоціями. Їм також властиві такі риси: фіксація на переживанні негативних емоцій, недостатньо виражений самоконтроль почуттів та поведінки в конфліктних ситуаціях. Під час переживання життєвих негараздів у них відсутня здатність відновлювати спокій (СМ=1; ЕО=5). Такі студенти мають низьку здатність розуміти емоційний стан людини, ідентифікувати його, встановлювати сам факт наявності емоційного переживання у іншої людини. Вони не розуміють причин, що викликали цю емоцію, і наслідків, до яких вона може призвести (РЕІЛ=6). Вони мають знижену здатність до емпатичного співпереживання іншим людям,

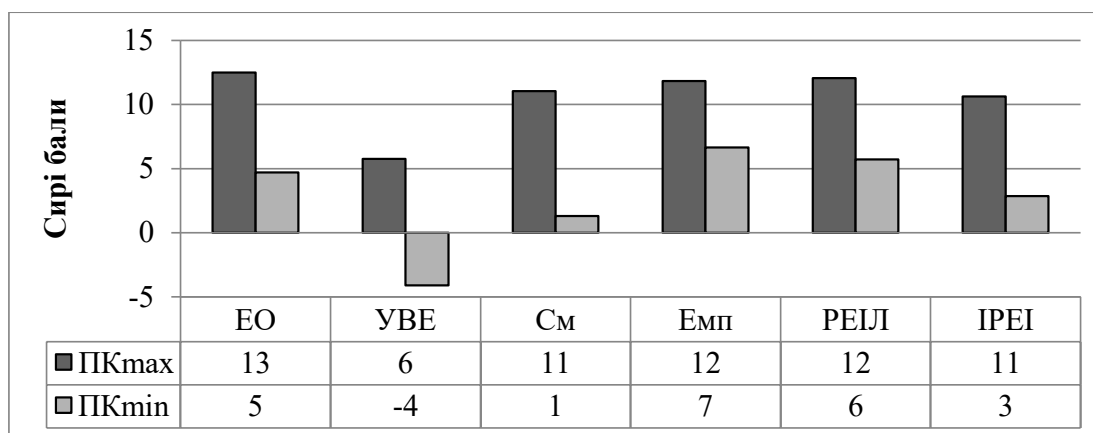


Рис. 1. Гістограма показників емоційного інтелекту в групах з низьким (ПК min) і високим (ПК max) рівнем психологічної культури

Примітки. Умовні скорочення: ЕО – емоційна обізнаність; УВЕ – управління власними емоціями; См – самотивація; емп. – емпатія; РЕІЛ – розпізнавання емоцій інших людей; ІРЕІ – інтегральний рівень емоційного інтелекту.

зосереджені на власних почуттях, що проявляється в неадекватному реагуванні на настрої інших людей (емп.=7). У цілому представники даної групи демонструють низький рівень емоційного інтелекту.

Проведений за допомогою комп'ютерної програми SPSS 21.0 for Windows аналіз даних дозволив виявити співвідношення між рівнем психологічної культури та рівнем емоційного інтелекту у студентів соціономічних спеціальностей. У вибірці дослідження були виокремлені групи респондентів з високим і низьким рівнями прояву психологічної культури. На основі проведення порівняльного аналізу результатів тестування груп досліджуваних із високим і низьким рівнями психологічної культури при перевірці за t-критерієм Стьюдента була підтверджена статистична достовірність відмінностей за вказаними показниками. Ми охарактеризували властивості таких студентів.

Встановлено, що особам з високим рівнем психологічної культури в цілому характерний високий рівень розвитку емоційного інтелекту. Вони мають розвинену здатність до управління власними емоціями, вміють приймати свої почуття, глибоко усвідомлюють власний психоемоційний стан у конкретний момент часу. Особам з низьким рівнем психологічної культури властивий низький рівень емоційного інтелекту в цілому, імпульсивність, низька здатність до усвідомлення та керування своїми почуттями, застрягання на переживанні негативних емоцій.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробці та впровадженні ефективної технології підвищення рівня емоційного компонента психологічної культури студентів соціономічних спеціальностей у закладі вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Видра О.Г. Психологічна культура майбутніх вчителів трудового навчання: дослідження та розвиток. *Розвиток психологічної культури учнівської молоді в системі неперервної професійної освіти* : навчально-методичний посібник / за ред. В.В. Рибалки. Київ : ІПППО АПН України, 2005. С. 206–221.
2. Гусак В.М. Формування професійно-психологічної культури майбутніх соціальних працівників в умовах університетської освіти : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 ; Чорноморський національний університет ім. П. Могили. Миколаїв, 2020. 264 с.
3. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. Москва : Смысл, 1999. 425 с.
4. Могилей І.В. Емоційна культура студентів педвузу. Чому вона низька? *Педагогіка толерантності*. 1999. № 2. С. 47–52.
5. Особливості формування психологічної культури працівників освіти в інформаційному суспільстві : монографія / ред. Н.В. Пророк. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 200 с.
6. Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2005. 19 с.
7. Півень М.А. Структура емоційної зрілості особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2014. Вип. 47. С. 156–163.
8. Пророк Н.В. Психологічна культура і професійно важливі якості. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* : матеріали Всеукр. конф. з міжнар. участю, м. Київ, 31 травня 2018 р. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2018. С. 184–188.
9. Саенко Ю.В. Техники и приемы регуляции эмоций. *Вопросы психологии*. 2010. № 3. С. 83–93.
10. Саннікова О.П. Конгруентність як інтегральна властивість особистості психолога. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 2. С. 36–41.
11. Тарасова Т.Б. Психологічна культура особистості як актуальний виклик сьогодення. *Світогляд – Філософія – Релігія* : збірник наукових праць Української академії банківської справи НБУ. 2013. Вип. 4. С. 315–324.
12. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва : Изд-во Института психотерапии, 2005. 490 с.
13. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. *Наука і освіта: науково-практичний журнал*. 2005. № 5–6. С. 180–186.
14. Salovey P., Mayer J.D. Some final thoughts about personality and intelligence. *Personality and intelligence* / Eds. R.J. Sternberg, P. Ruzgis. New York : Cambridge University Press. 1994. P. 303–318.