

УДК 159.942-057,875:005,336,2
DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-1.20>

Г. В. Васильєва

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

ФАКТОРИ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ

У статті визначено алекситимію як фактор, що впливає на всі сфери життя людини та зворотно корелює з якістю життя, з можливістю більш відповідальної та впевненої поведінки. Автором було проведено дослідження у студентів-психологів за допомогою Торонтської алекситимічної шкали з метою виявлення здатності до диференціювання емоційних станів, здатності до їх вербалізації та зв'язку з типом їх психологічного захисту. У статті розглянуто алекситимію як фактор, що пов'язаний з рівнем емоційної компетентності. Алекситимія визначається як психологічний феномен, пов'язаний з емоційною сферою людини, який впливає на ризик розвитку не тільки психосоматичних розладів, але і на якість життя загалом, на рівень самооцінки та якість соціального функціонування. Проведено дослідження поширеності та ступеня вираження алекситимічних проявів у студентів. Проаналізовано зв'язки між рівнем алекситимії та рівнем нарцистичних проявів. Автором розглянуто поняття «емоційна компетентність» у контексті професійної підготовки психологів. Досліджено та проаналізовано зв'язок між рівнем алекситимії та типом психологічних захистів.

Головною метою цієї роботи є визначення та аналіз факторів, що впливають на емоційну компетентність студентів-психологів.

Незважаючи на відносно тривалу професійну підготовку, у студентів спостерігається здебільшого підвищений рівень алекситимії, що корелює з емоційною незрілістю і загальним розривом між теоретичною підготовкою до професійної діяльності та практичною готовністю до її здійснення. Під практичною діяльністю автор розуміє здатність вступати і підтримувати тривалі емоційні стосунки з іншими людьми, залишаючись емпатичними і чутливими.

Результати дослідження відображають зв'язок між рівнем алекситимічних проявів та переважаючим типом психологічного захисту та ступенем його прояву. Також встановлено зв'язок між рівнем алекситимії та нарцистичними проявами.

Таким чином, результати нашого дослідження відображають необхідність змін у концепції професійної підготовки психологів. Беручи до уваги особистісні особливості як інструмент професійної компетентності психолога, необхідно збільшити такі форми роботи, які стимулюють особистісний розвиток, дають можливість рефлексувати соціальний досвід.

Ключові слова: емоційна компетентність, алекситимія, типи психологічних захистів, професійна ідентичність, нарцицизм, професійна підготовка.

Постановка проблеми. Наукова проблема полягає в тому, що професійна підготовка психолога передбачає навчання в таких двох напрямках, як власне академічна підготовка та особистісне навчання або розвиток. Специфіка професійної діяльності психолога вимагає значного емоційного і особистісного ресурсу, який може не відповідати віковим можливостям студента. Емпатія, емоційна зрілість, емоційна стійкість – ці характеристики емоційної сфери, з одного боку, є особистісними якостями, з іншого – інструментами професійної діяльності. Ми розглядаємо емоційну компетентність як складову частину професійної компетентності психолога. Нарцистичні прояви та нарцистичні труднощі є так званою хворобою сучасності. Кількість людей, що звертаються за психологічною допомогою та мають нарцистичні риси та труднощі, збільшується, що є певним соціальним феноменом. Нарцистична особистість характеризується порушенням у структурі власної ідентичності. Ідентичність ми розгляда-

ємо як безперервний потік переживань особистістю своєї totoжності. Це динамічне, комплексне, внутрішнє створення образу свого Я, інших людей і світу загалом. Ідентичність базується на власних уявленнях про себе, свій досвід, впливає та зумовлює стосунки з іншими та залежить від них. Емоційна компетентність є одним із факторів, що пов'язані з якістю соціального функціонування та формування власної ідентичності. Алекситимія є одним з основних факторів, що характеризують особистісні прояви людей з нарцистичним радикалом [5]. Ще одним критерієм, складовою частиною емоційної зрілості є властивості механізмів психологічного захисту. Перевага зрілих або примітивних типів захисту буде відбиватися на загальному рівні емоційної зрілості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно з нашими даними за численними дослідженнями, студенти усвідомлено вибирають спеціальність психологія, маючи ті чи інші суб'єктивні труднощі в емоційній і особистісній сферах.

Професійна ідентичність, формування якої є одним із завдань навчання, включає в себе такі сторони: розпізнавання себе як представника певної професії і спільноти та ототожнення себе з ними. Виділяють когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти професійної ідентичності. Когнітивний складається з професійних знань, емоційний – з емоційно-оцінюючого ставлення до себе як «діяча» цієї сфери, а поведінковий аспект включає власне ті особистісні компетентності студента, які забезпечують ефективність у професійній сфері. Питання емоційної компетентності є досить актуальним у сучасній психологічній науці. Це зумовлено широким спектром психічних феноменів, що включають різні дослідники в це поняття, та їх впливом на психічну діяльність людини. Емоційна компетентність впливає майже на всі сфери життя, в широкому сенсі зумовлює якість соціальної адаптації людини [1].

Емоційну компетентність виділяють серед багатьох понять, що характеризують процеси та результативність розпізнавання та ідентифікації патернів експресії вираження перебігу емоцій, емоційних станів та почуттів людини у разі міжособистісного спілкування [2]. Емоційну компетентність також відносять до тих якостей особистості, що поліпшують вказане розпізнавання, тим самим здійснюючи вплив на ефективність міжособистісної взаємодії й подальшого спілкування [3]. Так, емоційна компетентність – це «сукупність знань, умінь і навичок, що дають змогу приймати адекватні рішення і діяти на основі результатів інтелектуальної обробки зовнішньої і внутрішньої емоційної інформації» [2]. Таке тлумачення виступає досить ґрунтовним для забезпечення ефективної міжособистісної взаємодії психолога, адже емоційна компетентність майбутнього психолога передбачає сформованість такої сукупності знань, умінь та навичок [1]. Згідно з моделлю І.В. Войціх, спираючись на наявні теорії поняття «компетентність», визначають такі структурні компоненти, що входять до емоційної компетентності майбутнього психолога: когнітивний, діяльнісний, особистісний, соціальний, мотиваційний. Когнітивний компонент емоційної компетентності майбутнього психолога передбачає сформованість сукупності науково-теоретичних та науково-практичних знань про емоційну, комунікативну, соціальну діяльність загалом і відіграє важливу роль у використанні знань, умінь та навичок діяти адекватно в міжособистісній взаємодії, у своїй роботі зокрема. Розвиток когнітивного компонента в процесі професійної підготовки майбутніх психологів забезпечується вивченням циклу дисциплін практичного та теоретичного спрямування, що викладаються у вищому навчальному закладі на факультеті психології. Результатом буде сформованість науково-теоретичних знань, фахових,

правових, дисциплінарних, гуманітарних; сформованість науково-практичних знань (реальний обсяг знань – ефективність використання набутих знань у своїй практичній діяльності, набуття навичок комунікабельності, соціальної взаємодії, знання, як саме «працюють» емоції, вміння розпізнавати власні та чужі емоційні прояви, застосування знань у нових емоціогенних ситуаціях тощо) [3]. Наступним компонентом емоційної компетентності є діяльнісний – це сукупність навичок, умінь діяти у міжособистісних стосунках, які актуалізуються в процесі практичної діяльності психолога й прийнятті підсумкових рішень. Сформованість діяльнісного компонента емоційної компетентності майбутніх психологів сприятиме їхній мобільності у виконанні професійних функцій, що реалізовуватимуться завдяки комплексу вмінь і навичок діяти на основі результатів інтелектуальної обробки зовнішньої та внутрішньої емоційної інформації. Особливе значення відіграє особистісний компонент як стрижень емоційної компетентності. До нього входить сукупність особистісних та професійно важливих якостей майбутнього психолога, які впливають на результативність його професійної діяльності. Соціальний компонент емоційної компетентності майбутніх психологів охоплює емпатію та соціальні навички, соціальний інтелект, соціальну компетентність [1].

У сучасних наукових дослідженнях тема нарцистичних порушень є досить поширеною. Але немає єдиної концепції розуміння нарцистичної особистості, її структури та ґенезу [4]. Нарцистичний особистісний розлад тільки в 1980 році було включено в DSM-III. У розробку концепції нарцисизму зробили внесок низка авторів: З. Фрейд, О. Кернберг, Х. Кохут, М. Кляйн та ін. Згідно з DSM-IV [5], нарцистичний особистісний розлад діагностується у разі встановлення п'яти і більше ознак, серед яких виділені:

- грандіозне почуття власної значущості;
- залученість у фантазії про необмежені владу й успіх;
- віра у власну унікальність, оцінити яку можуть тільки обрані, особливо обдаровані люди;
- потреба в захопленні;
- відчуття привілейованості;
- експлуатація інших у міжособистісних відносинах;
- відсутність емпатії;
- заздрість до чужих досягнень;
- нахабна поведінка.

Особистість з нарцистичним радикалом характеризується порушенням у структурі ідентичності. У нормі ідентичність постійно змінюється, тобто це динамічне функціональне утворення. Динамічність передбачає можливість змін і розвитку. З іншого боку, як не парадоксально, це однією умовою здорової ідентичності

є статичність, або стабільність. Стабільність дає людині відчуття стійкості Я в часі. І це одна з умов здорової ідентичності – баланс динамічності-статичності. Динамічність-статичність є біполярними модальностями ідентичності. Високий ступінь диференційованості передбачає усвідомлення і виділення багатьох сторін або якостей свого Я (людина, професіонал, розумний, наполегливий, чесний тощо). Низький ступінь диференційованості описує полюс дифузності. На когнітивному рівні недиференційована Я-концепція буде проявлятися в тому, що знання людини про себе будуть фрагментарними, уривчастими, суперечливими, на емоційному – в «зараженні» чужими емоціями, відсутності розуміння своїх почуттів і бажань.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є дослідження емоційної компетентності студентів-психологів та визначення її впливу на професійну компетентність. Проведено дослідження поширеності та ступеня вираження алекситимічних проявів у студентів та їх зв'язку з типом психологічних захистів, проаналізовано теорії походження нарцисизму та зв'язок емоційної компетентності з рівнем нарцисизму.

Виклад основного матеріалу. Ми відокремили алекситимію як фактор, що впливає на всі сфери життя людини та зворотно корелює з якістю життя, з можливістю більш відповідальної та впевненої поведінки.

Нами було досліджено рівень алекситимічних проявів у студентів-психологів за допомогою Торонтської алекситимічної шкали з метою виявлення здатності до диференціювання емоційних станів, здатності до їх вербалізації. Шкала TAS спрямована на вивчення алекситимії як властивості особистості. Алекситимія – стан, за якого людина відчуває труднощі у розпізнаванні своїх і чужих емоцій, що призводить до проблем у сфері емоційної саморегуляції і в сфері міжособистісних відносин. Більшість дослідників вважають, що емоційний розвиток людини безпосередньо залежить від навколишнього середовища, отже, алекситимія має не фізіологічний, а психологічний характер [3].

Крім емоційних труднощів, нечутливості до чужих переживань, алекситимія є основою психосоматичних розладів. У дослідженні взяли участь 48 студентів 3–4 курсів спеціальності психологія, здебільшого дівчата (44), середній вік – 20 років.

У таблиці 1 відображені результати дослідження у відсотковому значенні.

Таблиця 1

Рівень алекситимії

%	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
N	18 37,5 %	10 20,8 %	20 41,6 %

Таким чином, аналіз результатів відображає таке: незважаючи на відносно тривалу професійну підготовку, до 3–4 курсів, яка включає достатній рівень вивчення теоретичного матеріалу, у студентів спостерігається здебільшого високий рівень алекситимії, який ми розглядаємо як певну кореляцію з емоційною незрілістю і загальним розривом між теоретичною підготовкою до професійної діяльності та практичною готовністю до її здійснення. Під практичною діяльністю ми розглядаємо здатність вступати і підтримувати тривалі емоційні стосунки з іншими людьми, залишаючись емпатичними і чутливими.

Наступним етапом дослідження було визначення особливостей та типу психологічного захисту залежно від рівня алекситимічних проявів. Для діагностики типів психологічних захистів було використано методику Плутчика–Келлермана. Згідно з теорією емоцій Плутчика, небажана для психіки інформація на шляху до свідомості спотворюється. Спотворення реальності за допомогою психологічних захистів може відбуватися таким чином:

- психіка ігнорує або не сприймає реальність;
- будучи сприйнятою, інформація забувається;
- у разі допуску до свідомості і запам'ятовування інформація інтерпретується зручним для індивіда чином.

Прояви механізмів захисту залежать від віку і особливостей когнітивних процесів. Саме ці механізми і утворюють шкалу емоційної примітивності-зрілості. Першими формуються механізми, в основі яких лежать перцептивні процеси (відчуття, сприйняття й уваги). Саме перцепція несе відповідальність за захист, пов'язаний з незнанням, нерозумінням інформації. Заперечення і регресія є найбільш примітивними механізмами і характеризують особистість як емоційно незрілу. Далі виникають захисні механізми, пов'язані з пам'яттю, а саме із забуванням інформації. Це витіснення і придушення. У процесі розвитку процесів мислення та уяви формується найбільш складний вид захисту – раціоналізація, який пов'язаний з переробкою і переоцінкою інформації.

Механізм психологічного захисту виконує роль регулятора внутрішньоособистісного балансу, що відбувається за допомогою гасіння домінуючої емоції.

Отримані результати відображають наявний зв'язок між рівнем алекситимії та рівнем і типом психологічних захистів. Так, у групі з високими показниками алекситимії переважають проєктивний тип (69,3%), регресія (51%) та компенсація (50%), а в групі із середніми показниками алекситимії переважають проєкції (61%), регресія (56%) та компенсація (44%). У групі з низькими показниками алекситимії переважають раціона-

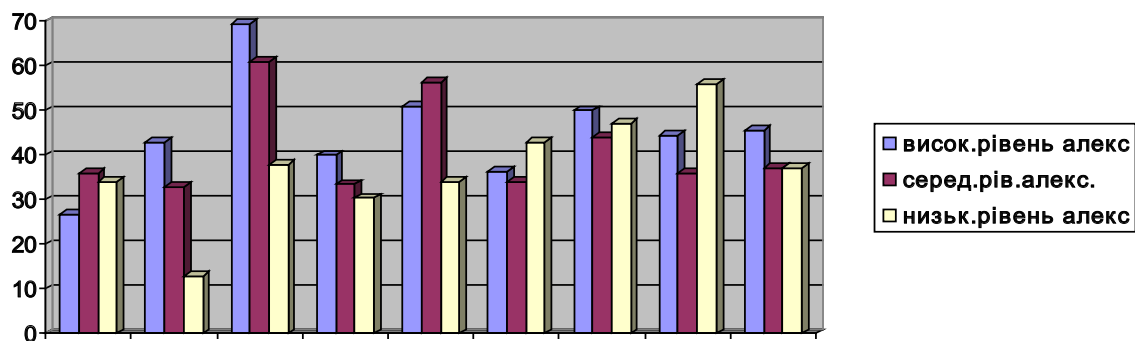


Рис. 1. Середні значення показників типів психологічних захистів залежно від рівня алекситимії

лізація (56%), компенсація (47%), заперечення (43%). Аналіз результатів свідчить про однакові стилі психологічного захисту у разі високих та середніх показників прояву алекситимії. Наявні відмінності проявляються в ступені напруження, середні показники в групі з високим рівнем алекситимії мають вищі значення. Таким чином, високий рівень алекситимії корелює із застосуванням таких типів, як проєкція та регресія, що характеризуються як такі, що є емоційно незрілими. Згідно з автором методики, найбільш конструктивними психологічними захистами є компенсація і раціоналізація, а найбільш деструктивними – проєкція і витіснення. Використання конструктивних захистів знижує ризик виникнення конфлікту або його загострення. Отримані нами результати свідчать, що тільки в групі випробуваних з низьким рівнем алекситимії використовується зрілий тип захисту.

Також відрізняються середні значення загального напруження.

Таким чином, отримані результати свідчать, що рівень загального напруження в групі з високим рівнем алекситимії є дещо вищим, ніж у групі із середніми та низькими показниками алекситимії. Наступним етапом дослідження було визначення ступеня проявів нарцистичного радикалу залежно від рівня алекситимічних проявів. Для діагностики нарцистичних проявів було використано методику NPI-40 (нарцистичний опитувальник особистості).

Таблиця 2

Середні значення показників рівня алекситимії та рівня нарцистичних проявів

Методика/ рівень	високий	низький
Рівень алекситимії	72,4	54,5
Рівень нарцисизму	17,4	12,88

Отримані результати відображають наявний зв'язок між рівнем алекситимії та рівнем виразності нарцистичних проявів. Так, у групі з високими показниками алекситимії (середні показники 72,4) показники за шкалою нарцисизму становили 17,4, що визначається як середні бали за шкалою

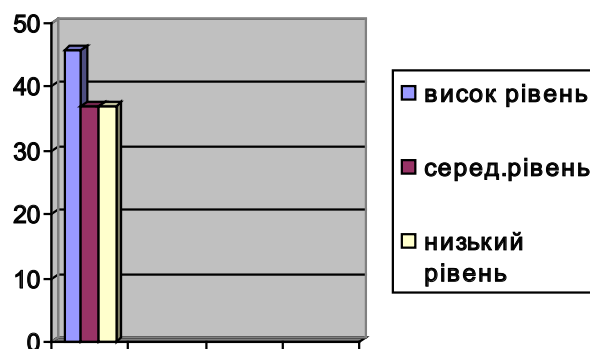


Рис. 2. Рівень загального напруження у разі різних значень алекситимічних проявів

(9–22). У групі з низькими показниками алекситимії середній бал –54,5, показники нарцистичних проявів нижчі – 12,88, але також є у середньому діапазоні.

Висновки і пропозиції. Результати нашого дослідження відображають високий рівень алекситимії у вибірці студентів-психологів. Зіставляючи з нашими даними, ми можемо побачити, що алекситимія за статистикою наявна у 5–25% здорових людей, а наші результати (41,6%) набагато перевищують середній рівень по вибірці, що підтверджує більш високу частоту особистісних і емоційних девіацій у вибірці студентів-психологів. Високий та середній рівні алекситимії поєднуються з підвищенням рівня загальної напруженості та корелюють переважно з такими захистами, як проєкція та регресія, які визначаються як найбільш незрілі. Низький рівень алекситимічних проявів корелює з використанням більш зрілого механізму раціоналізації. Також існує зв'язок між нарцистичними проявами та більш високим рівнем алекситимії.

Таким чином, результати нашого дослідження відображають необхідність змін у концепції професійної підготовки психологів. Беручи до уваги особистісні особливості як інструмент професійної компетентності психолога, необхідно збільшити такі форми роботи, які стимулюють особистісний розвиток, дають можливість рефлексувати

соціальний досвід. Під час підготовки необхідно включити обов'язково курси арт-терапії, гештальт-терапії та впровадити терапевтичні групи як можливість підвищення емоційної і соціальної компетентності.

Література:

1. Войціх І.В. Емоційна компетентність майбутніх психологів як педагогічне явище. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій університету «Україна»*. 2013. № 1. С. 54–58.
2. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. Санкт-Петербург : «БХВ-Петербург». 2012. 288 с.
3. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б. Концепция алекситимии. *Социально-психиатрический журнал*. 2003. Т. 13. № 1. С. 128–145.
4. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. Москва : Класс, 1998. 480 с.
5. Малейчук Г.И., Олиферович Н.И. Особенности терапевтической работы с нарциссической травмой. *Журнал практической психологии и психоанализа*. 2009. № 3. URL: <http://psyjournal.ru/articles/osobennosti-terapevticheskoy-raboty-s-narcissicheskoy-travmoy>.

Vasyleva H. V. Factors of students' emotional competence

The article deals with the alexithymia as a factor affecting all spheres of human life and inversely correlated with quality of life, with the possibility of more responsible and confident behavior. Using the Toronto Alexithymic Scale, the author conducted research into psychology students to identify the ability to differentiate emotional states, the ability to verbalize them, and the association with type of their psychological protection. Alexithymia as a factor related to the level of emotional competence

is considered in the article. Alexithymia is defined as a psychological phenomenon related to the person's emotional sphere and influencing the risk of developing not only psychosomatic disorders, but also the quality of life in general, the level of self-esteem and the quality of social functioning. The study of the prevalence and degree of alexithymic manifestations expression in students was conducted. The links between the alexithymia level and the narcissistic manifestations level are analyzed. The concept of emotional competence in the context of psychologists' professional training is considered by the author. The connection between the alexithymia level and the type of psychological protection is investigated and analyzed.

The main purpose of this work is to identify and analyze the factors that affect the emotional competence of psychology students.

Despite relatively long professional training, students have a predominantly increased level of alexithymia, which correlates with emotional immaturity and a general gap between theoretical preparation for professional activity and practical readiness for its implementation. The author understands the practical activity as the ability to engage and maintain lasting emotional relationships with others while remaining empathetic and sensitive.

The results of the study reflect the connection between the alexithymic manifestations level and the prevailing type of psychological protection and the degree of its manifestation. There is also a link between the alexithymia level and narcissistic manifestations.

Thus, the results of our study reflect the need for change in the concept of professional training of psychologists. Taking into account personal characteristics as a professional competence tool of the psychologist, it is necessary to increase such forms of work, which stimulate personal development and allow to reflect the social experience.

Key words: *emotional competence, alexithymia, types of psychological protections, professional identity, narcissism, training.*