

Г. В. Васильєва

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ФАКТОР, ЩО ВПЛИВАЄ НА РІВЕНЬ СОМАТИЗАЦІЇ

У статті розглянуто емоційну компетентність як фактор, що впливає на рівень соматизації. Алекситимія визначається як психологічний феномен, пов'язаний із емоційною сферою людини і який впливає на ризик розвитку не тільки психосоматичних розладів, але і на якість життя в цілому. Проведено дослідження поширеності та ступеня вираження алекситимічних проявів у студентів. Проаналізовано зв'язки між рівнем алекситимії та типом психологічних захистів.

Ключові слова: емоційна компетентність, алекситимія, емоційна сфера, соматизація, психологічні захисти.

Постановка проблеми. Емоційна компетентність є одним із факторів, що пов'язані з рівнем соматизації. Під соматизацією ми розуміємо психологічний захист, що проявляється у перетворенні емоційного напруження у соматичні прояви. Здатність переживати тривогу та емоційне напруження саме в емоційній площині є недостатнім у хворих на психосоматичні розлади. Алекситимія є одним із основних факторів, що характеризують особистісні прояви психосоматичних хворих. 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. Питання емоційної компетентності є досить актуальним у сучасній психологічній науці. Це обумовлено 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 обумовлює якість соціальної адаптації людини. Поняття емоційна компетентність часто вживають як синонім емоційного інтелекту. Розглянувши більш детально емоційний інтелект, можна побачити, що емоційна компетентність є його суттєвою складовою. Але, у свою чергу, досліджуваний нами феномен включає свої власні структурні компоненти, що розкривають його суть та широкий спектр компетентностей, які можуть стосуватися не лише емоційної сфери. [2, с. 56]

Таким чином, емоційна сфера є об'єктом дослідження як складова психосоматичної структури особистості і може бути мішенню психотерапевтичного впливу.

Емоційну компетентність виділяють серед багатьох понять, що характеризують процеси та результативність розпізнавання та ідентифікації

патернів експресії вираження перебігу емоцій, емоційних станів та почуттів людини людиною при міжособистісному спілкуванні [3 с. 85]. Емоційну компетентність також відносять до тих якостей особистості, які поліпшують вказане розпізнавання, тим самим здійснюючи вплив на ефективність міжособистісної взаємодії й подальшого спілкування [2, с. 56]. Проблеми, які традиційно озвучуються і є причиною звернення за психологічною допомогою, стосуються зазвичай труднощів у сфері відносин (як із собою, так і з іншими) і суб'єктивно переживаються як емоційні труднощі. Тобто ми маємо справу не з самими труднощами із реального життя людини, а зі ставленням до них, суб'єктивно пережитими певними емоційними реакціями. Емоційна сфера є мішенню психокорекційного, психотерапевтичного та діагностичного впливу.

Особливості та специфіка роботи психолога потребують визначення емоційної компетентності окремо. Емоційна компетентність – це «сукупність знань, умінь і навичок, які дозволяють приймати адекватні рішення і діяти на основі результатів інтелектуальної обробки зовнішньої і внутрішньої емоційної інформації» [3, с. 85]. Таке тлумачення є досить ґрунтовним для забезпечення ефективної міжособистісної взаємодії психолога, адже емоційна компетентність майбутнього психолога передбачає сформованість такої сукупності знань, умінь та навичок [2, с. 56].

Згідно із моделлю І.В. Войціх, спираючись на існуючі теорії поняття компетентності, 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 взагалі й віді-

грає 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 вивчаються 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). Наступним компонентом емоційної компетентності є діяльнісний. Це сукупність навичок, вмінь діяти у міжособистісних відносинах, які актуалізуються в процесі здійснення практичної діяльності психолога й прийнятті підсумкових рішень. Сформованість діяльнісного компоненту емоційної компетентності майбутніх психологів сприятиме їх мобільності у виконанні професійних функцій, що реалізуюватимуться 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 здійснення ним професійної діяльності. Соціальний компонент емоційної компетентності майбутніх психологів охоплює емпатію та соціальні навички, соціальний інтелект, соціальну компетентність [2, с. 57].

Згідно з Н. Мак-Вільямс, захисні механізми поділяються за ступенем їх «примітивності» на первинний та вторинний рівні в залежності від того, наскільки суттєво їх дія заважає індивіду адекватно сприймати реальність. Мак-Вільямс відносить соматизацію до механізму регресії. Одним із її проявів є соматизація, яка проявляється як відчуження людиною фізичного недугу без будь-яких медичних показань, прояви іпохондричності з тенденцією опинитися в ролі слабкого. При цьому, коли регресія стає чіткою визначальною стратегічною лінією подолання життєвих негараздів, ця людина може бути охарактеризована як інфантильна особистість [6, с. 169].

Мета статті. Головною метою цієї роботи є визначення зв'язку та рівня емоційної компетентності та типу психологічного захисту. Нами визначено предметом дослідження алекситимію як один із факторів, що впливає на рівень емоційної компетентності. Ми розглядаємо алекситимію як

психологічний феномен, який пов'язаний із таким особистісним параметром як емоційна зрілість. Це здатність людини диференціювати власні емоційні реакції, почуття та бути чутливим до емоцій інших людей. Традиційно алекситимію пов'язують із психосоматичними розладами як фактором ризику їх виникнення.

Згідно з дослідженнями, алекситимія в різних формах зустрічається у 5–25% умовно здорових людей. Розбіжності в оцінці поширеності пов'язані з використанням різних діагностичних методик виявлення і визначення рівня цього психічного розладу. Достовірних відмінностей за статтю та віком виявлено не було [4, с. 139]. Алекситимія не пов'язана із розумовими здібностями людини і не вважається захворюванням [5, с. 62].

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. Алекситимія є фактором, що лежить в основі психосоматичної структури особистості.

Нами було проведено дослідження 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, при якому людина відчуває труднощі при 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, і алекситимія має не фізіологічний, а психологічний характер [4, с. 140].

Крім емоційних труднощів, нечутливості до чужих переживань, алекситимія є основою психосоматичних розладів. У дослідженні взяли участь 48 студентів 3–4 курсів спеціальності «Психологія». Переважно це були дівчата (44), середній вік яких становив 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 наступне: незважаючи на відносно тривалу професійну підготовку до 3–4 курсів, яка включає достатній рівень вивчення теоретичного матеріалу, у студентів спостерігається переважно висо-

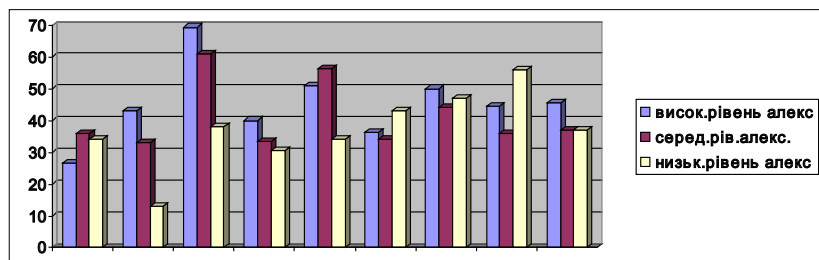


Рис. 1. Середні значення показників типів психологічних захистів залежно від рівня алекситимії

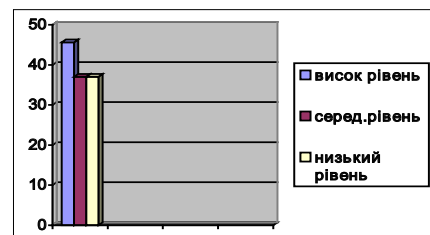


Рис. 2. Рівень загального напруження при різних значеннях алекситимічних проявів

кий 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 в залежності від рівня алекситимічних проявів. Для діагностики типів психологічних захистів було використано методу Плутчика Келлермана. Згідно теорії емоцій Плутчика, небажана для психіки інформація на шляху до свідомості спотворюється. Спотворення реальності за допомогою психологічних захистів може відбуватися таким чином:

- 1) психіка ігнорує або не сприймає реальність;
- 2) будучи сприйнятою, інформація забувається;
- 3) в 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 і увага). Саме перцепція несе відповідальність за захист, пов'язану 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 формуються найбільш складний вид захисту – раціоналізація, який пов'язаний із переробкою і переоцінкою інформації.

Механізм психологічного захисту виконує роль регулятора внутрішньо-особистісного балансу, що відбувається за допомогою гасіння домінуючою емоції (рис. 1).

Отримані результати відображають існуючий зв'язок між рівнем алекситимії та рівнем, типом психологічних захистів. Так, у групі з високими показниками алекситимії переважають проєк-

тивний тип (69,3%), регресія (51%) та компенсація (50%), у групі з середніми показниками алекситимії переважають проєкції (61%), регресія (56%) та компенсація (44%). У групі з низькими показниками алекситимії переважають раціоналізація (56%), компенсація (47%), заперечення (43%). Аналіз результатів свідчить про однакові стилі психологічного захисту при високих та середніх показниках прояву алекситимії. Існуючі 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. Регресію відносять до тих факторів, які відповідають за соматизацію. Так, емоційне напруження у людей з високими показникам за шкалою регресії буде проявлятися в соматичних скаргах та поглинанні у роль хворого. 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 із низьким рівнем алекситимії використовується зрілий тип захисту (рис. 2).

Таким чином, отриманні результати свідчать, що рівень загального напруження в групі з високим рівнем алекситимії є дещо вищим, ніж у групі із середніми та низькими показниками алекситимії.

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 рівень алекситимії поєднується з підвищенням рівня загальної напруженості та корелює переважно з такими захистами як проєкція та регресія, які визначаються як найбільш незрілі. Низький рівень алекситимічних проявів корелює з використанням більш зрілого механізму раціоналізації.

Література:

1. Шнейдер Л.Б. / Личностная, гендерная и профессиональная идентичность : теория и методы диагностики / Л.Б. Шнейдер. Москва : Московский психолого-социальный институт, 2007. 128 с.
2. Войціх І.В. Емоційна компетентність майбутніх психологів як педагогічне явище / І.В. Войціх // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2013. № 1. С. 54–58.
3. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. СПб. : «БХВ-Петербург», 2012. 288 с.
4. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б. Концепция алекситимии // Социально-психиатрический журнал. 2003. Т. 13, № 1. С. 128–145.
5. Искусных А.Ю., Попова Л.И. АЛЕКСИТИМИЯ У СТУДЕНТОВ. РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ, ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ // Личность, семья и общество : вопросы педагогики и психологии : сб. ст. по матер. LXVIII междунар. науч.-практ. конф. № 9 (66). Новосибирск : СибАК, 2016. С. 61–65.
6. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика : Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс. М : Класс, 1998. 480 с.

Васильева А. В. Эмоциональная компетентность как фактор, влияющий на уровень соматизации

В статье рассмотрена эмоциональная компетентность как фактор, влияющий на уровень соматизации. Алекситимия определяется как психологический феномен, связанный с эмоциональной сферой человека и который влияет на риск развития не только психосоматических расстройств, но и на качество жизни в целом. Проведено исследование распространенности и степени выраженности алекситимичных проявлений у студентов. Проанализированы связи между уровнем алекситимии и типом психологических защит.

Ключевые слова: эмоциональная компетентность, алекситимия, психологическая защита, эмоциональная сфера, соматизация.

Vasylieva H. V. Emotional competence as a factor influencing the level of somatization

The article considers emotional competence as a factor influencing the level of somatization. Alexithymia is defined as a psychological phenomenon associated with the emotional sphere of a person and which affects the risk of developing not only psychosomatic disorders, but also the quality of life in general. A study of the prevalence and severity of alexithymic manifestations among students. Analyzed the relationship between the level of alexithymia and the type of psychological defenses.

Key words: emotional competence, alexithymia, psychological defenses, emotional sphere, somatization.