УДК 37.025.3+378.6
ББК Ю940

М. В. Наумова

Шадринск

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ

ГСНТИ 14.35.01
Код ВАК 13.00.02

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: эмоциональная гибкость; структура эмоциональной гибкости; эмоциональная устойчивость; эмоциональная экспрессия; рефлексия; эмпатия; факторный анализ.

АННОТАЦИЯ. Рассматриваются и экспериментально доказываются путем факторного анализа методом главных компонентов с дальнейшим варимакс-вращением с последующим выделением одного, двух, трех, четырех факторов структурные компоненты эмоциональной гибкости; определяются показатели структуры исследуемого феномена.

M. V. Naumova

Shadrinsk

EXPERIMENTAL RESEARCH ON THE STRUCTURE OF EMOTIONAL FLEXIBILITY OF STUDENTS OF PEDAGOGUES-PSYCHOLOGISTS

KEY WORDS: emotional flexibility; structure of the emotional flexibility; emotional stability; emotional expression; reflexion; empathy; factor analysis.

ABSTRACT. In this article are examined and experimentally proved with the help of factor principal component analysis with the further vari-max rotation with subsequent dedication of one, two, three, four factors structural components of emotional flexibility; the attributes of the studied phenomenon are defined.

Современная образовательная парадигма характеризуется направленностью на разработку гуманистических основ обучения, на развитие взаимодействия между участниками образовательного процесса, на становление внутреннего мира человека. Реализовать эти направления на любом участке педагогической деятельности (начиная от детского сада и заканчивая обучением в вузе) может лишь гуманная, внутренне богатая, творческая личность, обладаю-

© Колмогорцева Н. Н., Наумова М. В., 2011

щая развитой педагогической гибкостью, в частности эмоциональной.

Поэтому сегодня особенно остро стоит потребность в эмоционально гибких, пластичных специалистах помогающих профессий, которые смогли бы воспитывать и обучать будущее поколение как более грамотное и эмоционально зрелое во всех аспектах своей психической деятельности (В. И. Андреев, А. Г. Асмолов, Ш. А. Амонашвили, Б. П. Битинас, Н. И. Болдырев, М. И. Дьяченко, В. И. Загвязинский, Н. В. Кузьмина, В. А. Сластенин, А. И. Щербаков и др.).

Прежде чем приступить к анализу структурных компонентов эмоциональной гибкости студентов педагогов-психологов, обратимся к определению значимости исследуемого феномена.

Особенностью профессии педагога-психолога является многоаспектность его деятельности: психодиагностика, психокоррекционная, развивающая работа, консультирование, просвещение и социально-диспетчерская деятельность (М. Р. Битянова, Л. Д. Столяренко, В. Н. Карандашев), что предъявляет к нему высокие требования не только в интеллектуальной, но и в эмоциональной сфере.

Анализ психолого-педагогической литературы, посвященной эмоциональным профессионально значимым качествам современного психолога, позволяет заключить, что он должен обладать эмоциональной устойчивостью (М. И. Дьяченко, Б. В. Кулагин, В. С. Мерлин, А. С. Кузнецова, Т. А. Злоказова, Е. А. Климов, Л. М. Митина, Е. С. Асмаковец и др.); эмпатией (В. Н. Козиев, А. Э. Штейнмец, Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк, Е. А. Климов, С. Л. Братченко и др.); эмоциональной гибкостью (Л. М. Митина, Е. С. Асмаковец и др.); эмоциональной отзывчивостью, чувствительностью (Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк и др.); чуткостью и доброжелательностью (Е. А. Климов); артистичностью (Л. М. Митина, Г. Вильсон, К. А. Аветисян); рефлексивностью (Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк и др.); высокой саморегуляцией (А. С. Кузнецова, В. В. Барабанщикова, Т. А. Злоказова и др.); конгруэнтностью (С. Л. Братченко); развитыми экспрессивными способностями (Л. М. Митина) и др.

Таким образом, можно предположить, что эмоциональная гибкость является профессионально значимым качеством для специалиста педагога-психолога. Понятие «эмоциональная гибкость» впервые было рассмотрено Л. М. Митиной (1994) в концепции профессионального развития личности педагога. Профессиональное развитие понимается ею как рост, становление, интеграция и реализация в педагогическом труде профессионально значимых личностных качеств и способностей, профессиональных знаний и умений, но главное — как активное качественное преобразование своего внутреннего мира, приводящее к принципиально новому строю и способу жизнедеятельности [4. С. 15].

В дальнейшем исследованием методологического обоснования эмоциональной гибкости занимались Е. С. Асмаковец (2000), Е. М. Семенова (2002) и др.

Структура эмоциональной гибкости, как и сам феномен, малоизучена, ее описание нам удалось найти в концептуальной модели профессионального развития Л. М. Митиной и ее последователей (Е. С. Асмаковец, К. А. Аветисян), а также в работах Е. М. Семеновой.

Так, Л. М. Митиной и Е. С. Асмаковец в эмоциональной гибкости выделены две подструктуры: эмоциональная устойчивость и позитивная эмоциональная экспрессивность, которые взаимообусловлены друг другом. Эмоциональная устойчивость характеризуется как способность управлять своими эмоциями, настроением, выражающуюся в умении найти адекватное объяснение ситуации и реалистичное вербальное и невербальное выражение. Эмоциональная экспрессивность возникает тогда, когда вы-

разительность, заложенная в движениях, жестах, походке, в мимике, в речи, ее интонациях, позволяет передать не только особенности характера педагога, но и его образ мыслей, отношение к различным социальным ценностям (нравственным, гражданским, художественным), его отношение к детям и другим людям и, конечно, владеющие им переживания [3. С. 82].

Е. М. Семенова рассматривает эмоциональную гибкость как один из компонентов эмоциональной культуры педагога и выделяет три ее компонента: эмоциональную экспрессию, эмпатию и эмоциональную отзывчивость (чуткость). Под эмоциональной экспрессией автор понимает выразительность, заложенную в движениях, жестах, походке, мимике, речи; под эмпатией — системное образование, которое включает отражение и понимание эмоционального состояния другого человека, сопереживание или сочувствие другому и активное помогающее поведение; под эмоциональной отзывчивостью — способность отразить чувство, принять его, не растворяя полностью чувства другого в своих чувствах [6. С. 53—56].

Особое внимание в структуре эмоциональной гибкости Е. М. Семенова уделяет эмпатийным способностям (эмпатии), которые, по ее мнению, часто недостаточно представлены в структуре личности педагога. Она отмечает, что педагоги с неразвитой эмпатией нередко допускают педагогическую бестактность, обнаруживают неспособность встать на место ребенка, прибегают к неоправданным наказаниям или морализированию, поэтому данную способность необходимо развивать с помощью специальных обучающих и коррекционных программ [6. С. 56].

Анализ концептуальных точек зрения на структуру исследуемого феномена показал, что:

- в эмоциональную гибкость входят две подструктуры: эмоциональная устойчивость и позитивная эмоциональная экспрессия (Л. М. Митина, Е. С. Асмаковец);
- эмоциональная гибкость может включать в себя такие компоненты, как эмоциональная экспрессия, эмпатия и эмоциональная отзывчивость (Е. М. Семенова).

Оперируя исследованиями названных авторов в сфере изучения проблемы эмоциональной гибкости, мы попытались представить структурную модель эмоциональной гибкости студентов — будущих педагогов-психологов.

В структуре эмоциональной гибкости будущих педагогов-психологов мы выделили следующие составляющие: эмоциональную устойчивость, позитивную эмоциональную экспрессию, эмоциональную эмпатию и рефлексию своих эмоциональных состояний, которые взаимосвязаны, взаимообусловлены и взаимодополняют друг друга.

Выделенные нами структурные составляющие отражают абстрактный (теоретический) уровень описания исследуемого феномена. Тем не менее ответы, которые мы хотели бы получить в ходе эксперимента, носят конкретный характер. Переход от абстрактного уровня к конкретным наблюдениям осуществляется с помощью эмпирических индикаторов, обеспечивающих операционализацию теоретических понятий [5. С. 101]. Исходя из этого эмпирический индикатор в нашей работе определялся как внешне хорошо различимый показатель эмоциональной гибкости, выраженный в численной и словесной форме — количественной и качественной характеристике показателя соответственно.

Нами обозначены следующие показатели эмоциональной устойчивости: индекс жизненной удовлетворенности, доминирующие эмоциональные состояния (склонность к переживанию страха, склонность к переживанию гнева, эмо-

циональная устойчивость, ситуативная тревожность, личностная тревожность, управление своими эмоциями, управление чужими эмоциями и самоконтроль). В структуре эмоциональной экспрессии мы выделили доминирующее эмоциональное состояние (склонность к переживанию радости, шкалу «спонтанность», шкалу «сензитивность к себе», шкалу «контактность» и «контроль экспрессии»). К компоненту «эмпатия» мы отнесли рациональный канал эмпатии, эмоциональный канал эмпатии, интуитивный канал эмпатии, установки эмпатии, проникающую способность в эмпатии, идентификацию в эмпатии. В компоненте «рефлексия» мы определили такие показатели, как рефлексия, самопонимание, понимание своих эмоций, понимание чужих эмоций, способность к пониманию своих и чужих эмоций.

На этапе констатирующего эксперимента нами подбирались диагностические методики, достоверно измеряющие показатели структурных компонентов эмоциональной гибкости. Также учитывалось, что исследуемый феномен ранее экспериментально исследовался только в работах Л. М. Митиной и Е. С. Асмаковец, поэтому мы использовали только апробированные и стандартизированные методики.

При выборе наиболее эффективного исследовательского инструментария мы предпочли методики, которые взаимодополняли и взаимопроверяли друг друга [1. С. 37].

В диагностический блок вошли следующие методики: тест «Индекс жизненной удовлетворенности», адаптированный Н. В. Паниной (1993); самоактуализационный тест (САТ) Э. Шострома, адаптированный Ю. Е. Алешиной и др. (1987); опросник самооценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера, адаптированной Ю. Л. Ханиным (1982); методика эмоциональности Л. А. Рабинович (1974); 16-факторный личностный опросник Кэттэлла (фактор <C>: «эмоциональная устойчивость/неустойчивость» и фактор <Q3>: «низкий самоконтроль/высокий самоконтроль»); тест-опросник самоотношения Столина — Пантилеева; диагностика уровня эмпатических способностей В. В. Бойко; диагностика рефлексии (методика А. В. Карпова) и опросник эмоционального интеллекта Д. В. Люсина (2003).

Данные методики диагностики эмоциональной гибкости студентов будущих педагогов-психологов позволяют измерить структурные составляющие исследуемого феномена.

С целью получения исходной факторной структуры эмоциональной гибкости будущих педагогов-психологов или ее корректировки, а также установления закономерностей между компонентами мы сочли необходимым применить метод математической статистики, а именно метод факторного анализа главных компонентов с дальнейшим варимакс-вращением и последующим выделением одного, двух, трех, четырех факторов.

При обосновании применения данного метода в психологическом исследовании мы опирались на работу Н. Н. Буреевой, которая под факторным анализом понимает совокупность моделей и методов, ориентированных на выявление, конструирование и анализ внутренних факторов по информации об их «внешних» проявлениях [2. С. 45].

Нами был выбран проверочный (конфирматорный) анализ факторов, критерием качества которого является соответствие структуре заданной, заданной исследователем.

Таким образом, факторный анализ позволяет получить простую модель взаимосвязи явлений на более высоком, причинном, уровне, что очень ценно как в теоретических, так и в практических исследованиях [Там же. С. 47].

Полученные результаты позволили выделить четыре основных фактора. Следовательно, оптимальным является четырехфакторное решение. Первый фактор объясняет 20,25115% суммарной дисперсии, второй фактор —12,82710%, третий фактор — 9,89098%, четвертый фактор — 6,02891%. Представленные факторы объясняют 48,99813% кумулятивной дисперсии. К тому же лишь четыре фактора имеют собственные значения больше единицы. Выделенные ранее факторы показали коэффициенты факторных весов, превышающих 0,5. Полученные факторы являются униполярными.

Анализ факторных дисперсий и матриц позволяет выделить и обобщить показатели в следующие факторы.

В **первом факторе** наибольшим весом обладает шкала спонтанности (0.754366) — способность индивида непосредственно выражать свои эмоции, субъект не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции; данная шкала определяет, в какой степени человек осознает свои собственные эмоции; шкала сензитивности (0.618027) определяет, в какой степени человек осознает, как проявляются его эмоции в поведении; шкала контактности (0.611699) выявляет способность к быстрому установлению глубоких и тесных эмоциональных контактов с людьми; склонность к переживанию радости (0.542763) характеризуется значительным запасом у индивида радостного настроения, всякие ограничения быстрее сглаживаются, он чутко отзывается на любое приятное возбуждение, противодействует всяким последствиям огорчения и т. д.

Анализ показателей позволяет назвать данный фактор **эмоциональной экспрессией.**

Во **второй фактор** включились следующие параметры: способность к пониманию своих и чужих эмоций (0.875998) (комплексный параметр, включающий в себя понимание своих эмоций и понимание чужих эмоций) — это способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей; способность к управлению своими и чужими эмоциями (0.820359) (комплексный параметр, включающий в себя управление чужими эмоциями и управление своими эмоциями и контроль экспрессии) — способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные, способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций; управление своими эмоциями (0.764759); понимание своих эмоций (0.747637), управление чужими эмоциями (0,722193), понимание чужих эмоций (0.654596); эмоциональная устойчивость (0.675079) — способность управлять эмоциями, настроением, особенно умение найти им адекватное объяснение и реалистическое выражение, и индекс жизненной удовлетворенности (0.581417) — общая адаптированность, приспособленность человека к жизни, выраженная в эмоциональных параметрах.

Кроме того, большой вес с отрицательным знаком имеет склонность к переживанию страха (–0.656661). Данный знак позволяет нам интерпретировать этот показатель как склонность к преодолению страха, характеризующий индивида, обладающего способностью к легкому преодолению любых опасений, боязливости, робости, в большинстве ситуаций он находит способ эффективно преодолеть трудности и опасности. Склонность к переживанию гнева (0.562777) описывается как склонность к преодолению гнева, индивид способен не сердиться по пустякам, легко преодо-

левает незначительные препятствия, стеснения, помехи, они не вызывают у него чрезмерную досаду, раздражение, негодование. Описанные параметры, объединенные в фактор, можно определить как **эмоциональную устойчивость.**

Третий фактор включил в себя такие переменные, как общий уровень эмпатии (0.961958); установки (0.703586), облегчающие вхождение в состояние эмпатии; интуитивный канал эмпатии (0.612711) — способность видеть поведение партнера, действовать в условиях дефицита исходной информации о нем, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании; идентификация (0.606311) — умение понять партнера на основе сопереживаний, постановки себя на его место (в основе идентификации обнаруживается легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию); эмоциональный канал эмпатии (0.517667) — способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими — сопереживать, соучаствовать, способность понять внутренний мир партнера, умение прогнозировать поведение. Данный фактор можно определить как **эмпатию.**

Четвертый фактор объединил в себе рефлексию (0.583353) и шкалу самопонимания (0.508182). Кроме того, в данном факторе можно отметить параметр с отрицательным знаком — это личностная тревожность (–0.597867). Безусловно, высокая личностная тревожность не способствует рефлексии своих эмоциональных состояний и самопониманию. Личностная тревожность, являясь индивидуальной чертой личности человека, должна обеспечивать адекватную эмоциональную реакцию на различные жизненные ситуации, несущие в себе угрозу для своего «Я» (самооценки, уровня притязаний, отношения к себе и т. п.). Данный фактор мы определили как **рефлексию своих эмоциональных состояний**.

Представленные выше параметры взаимно коррелируют, образуя связный граф, т. е. увеличение (уменьшение) значений одного из компонентов будет в среднем приводить к увеличению (уменьшению) значений другого компонента.

Итак, содержательный анализ факторного анализа позволил нам определить показатели компонентов структуры эмоциональной гибкости, некоторые из которых, заявленные нами в теоретической части исследования, не подтвердили своей связи с компонентами исследуемого феномена. Назовем их: это самоконтроль, контроль экспрессии, рациональный канал эмпатии, проникающая способность к эмпатии. Обоснуем выпадение данных параметров из структуры эмоциональной гибкости. Показатель самоконтроля определяет силу контроля своих эмоций и общего поведения. Индивиды, обладающие данной способностью, социально внимательны и тщательны, проявляют то, что обычно называют самоуважением и заботу о социальной репутации; иногда, однако, склонны к упрямству, по всей видимости, эмоциональная гибкость проявляется не в постоянном контроле своих эмоций и поведения, а в способности проявлять, вызывать и поддерживать у себя и других людей те или иные желательные эмоции, управлять отрицательными эмоциями и держать под контролем нежелательные. Показатель контроля экспрессии означает способность контролировать свое эмоциональное состояние и экспрессивное выражение своих эмоций. Мы полагаем, что это входит в противоречие с компонентом эмоциональной экспрессии, который выражается в непосредственном выражении своих эмоций, проявляется в естественном и раскованном поведении, в демонстрации окружающим своих эмоций и тем самым создает доверительную обстановку соучастия и сочувствия. Из фактора эмпатии исключились два параметра: рацио-

нальный канал эмпатии, основанный на когнитивном (внимании, восприятии и мышлении) компоненте, и проникающая способность к эмпатии, которая определяется, как коммуникативное свойство человека, позволяющее посредством поведенческого компонента создавать атмосферу открытости и доверительности.

Однако, как мы установили, эмпатия содержит эмоциональную составляющую, выражающуюся в способности понять другого на основе сопереживаний, соучастия, постановки себя на место партнера и способности эмоционально отзывчиво, гибко реагировать в ситуации взаимодействия с партнером.

Таким образом, с помощью факторного анализа мы показали зависимости между переменными. Полученные четыре фактора говорят о том, каким образом связаны компоненты в общей структуре эмоциональной гибкости.

Теоретическое обоснование структурных компонентов эмоциональной гибкости и факторный анализ позволил нам более конкретно определить содержание самого понятия исследуемого феномена и его компонентов.

На основании данного анализа сформулируем следующие выводы.

Под **эмоциональной гибкостью** педагогов-психологов мы понимаем целостное структурное образование, позволяющее личности быстро, легко адаптироваться к новым, неожиданным ситуациям, проявляющееся в способности понимать, осознавать и управлять своими и чужими эмоциональными состояниями, настроением, выражающееся в способности адекватно, внешние экспрессивно, выразительно предъявлять свои эмоции, входить в эмоциональное состояние собеседника, создавая атмосферу сопереживания и соучастия.

В структуру изучаемого феномена входят четыре компонента, имеющие следующее содержание:

- **эмоциональная устойчивость**, которая характеризуется общей адаптированностью человека к жизни, выраженной в эмоциональных параметрах, проявляющейся в способности и потребности понимать свои и чужие эмоциональные состояния, управлять ими, своим настроением, «заражать» желательными эмоциями других людей и держать под контролем нежелательные, преодолевать отрицательные эмоциональные реакции, особенно умение найти им адекватное объяснение и реалистическое выражение;
- **эмоциональная экспрессия** — способность индивида спонтанно и непосредственно выражать свои эмоции, проявляющаяся в умении вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции, осознавать то, как проявляются его эмоции в поведении, обладать повышенным запасом радостного настроения;
- **эмпатия,** включающая в себя способность предвосхищать (прогнозировать) эмоциональное состояние другого, действовать в условиях дефицита исходной информации о нем, умение понять внутренний мир другого на основе сопереживания, соучастия, отзывчивости, постановки себя на место партнера (без утраты своего личного Я), а также способность к подражанию;
- **рефлексия своих эмоциональных состояний** — это не только процесс познания (знания, понимания, осознания) личностью себя и своих эмоциональных состояний, но и выяснение отношения к себе окружающих.

Согласно полученным данным, мы можем сформулировать следующий вывод: эмоциональная гибкость — это целостное структурное образование с взаимосвязанными и взаимообуслов-

ленными компонентами. Следовательно, перед нами встала следующая экспериментальная задача — разработать механизм оценки уровня сформированности эмоциональной гибкости педагогов-психологов, что и обусловило тему нашего дальнейшего исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. АСМАКОВЕЦ Е. С. Психологические факторы и условия развития эмоциональной гибкости учителя : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. М., 2000.
2. БУРЕЕВА Н. Н. Многомерный статистический анализ с использованием ППП “STATISTICA”. Учебно-методический материал по программе повышения квалификации «Применение программных средств в научных исследованиях и преподавании математики и механики». Н. Новгород, 2007.
3. МИТИНА Л. М., АСМАКОВЕЦ Е. С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. М. : Московский психолого-социальный институт ; Флинта, 2001.
4. МИТИНА Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Изд. центр «Академия», 2004.
5. САМАРОКОВА И. В. Формирование эмоциональной культуры будущего учителя : моногр. Магнитогорск : МаГУ, 2005.
6. СЕМЕНОВА Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учеб. пособие. 3-е изд. М. : Психотерапия, 2006.

Статью рекомендует д-р пед. наук, проф. С. Н. Поздняк