

Social Work & Education

© SW&E, 2020

Жизномірська, О. (2020). Емоційне благополуччя особистості соціального працівника. *Social Work and Education*. Vol. 7, No. 2. Ternopil-Aberdeen, 2020. pp. 163-169. DOI: 10.25128/2520-6230.20.2.1.

УДК 613.86-057.87:37.014

DOI: 10.25128/2520-6230.20.2.1.

ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА

Оксана Жизномірська,

Кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки і
психології та інклюзивної освіти,
Тернопільський обласний
комунальний інститут
післядипломної педагогічної
освіти, м. Тернопіль, Україна,
o.ya.oksana@ukr.net

ORCIDiD: 0000-0002-0453-2800

Article history:*Received:* March 16, 2020*1st Revision:* March 26, 2020*Accepted:* May 30, 2020

Анотація. У статті окреслено емоційне благополуччя особистості соціальної сфери, що невід’ємно пов’язано з психологічним здоров’ям та стресостійкістю. Ґрунтовно проаналізовано сутність дефініцій «емоційне здоров’я», «емоційне благополуччя», «емоційна компетентність» працівника соціальної сфери. Здійснено аналіз складових емоційного здоров’я зрілої особистості; проаналізовано основні стресори, що пов’язані з організацією та змістом професійної діяльності особистості; запропоновано особистісні ресурси життєздійснення та життєствердження.

Ключові слова: емоційне благополуччя; емоційне здоров’я; психологічне здоров’я; емоційна компетентність; емоційна стійкість; емоційний інтелект; психологічна стійкість; ресурси стресостійкості.

Вступ

В умовах економічної кризи, соціальної нестабільності та незбалансованості, особистість соціального працівника перебуваючи у бурхливому розвитку інноваційних змін та динамічних переструктурувань, потребує надмірного спокою, гармонійності у власному «Я», а також поміркованого мислення тощо. Саме розуміння самого себе, власного переусвідомлення своїх переваг та недоліків, умінь себе перебудувати на інший (інформаційно-інноваційний) формат, використання різноманітних технологій, технік, методик соціального спрямування, дозволяють соціальному працівнику більш ретельно виконувати професійні обов'язки, дотримуватися чітких стандартів та правил поведінки у своїй роботі. Переконані, що майбутній соціальний працівник нового змісту (покоління) має з гордістю та відповідально здійснювати свої повноваження, креативно та самовіддано надавати соціальні послуги, емпатійно спілкуватися з різними категоріями людей, вірніше пишатися своїм обраним фахом. Передусім, особистість соціальної сфери має бути психологічного стійким та відчувати емоційне піднесення, оптимізм у вмінні налагоджувати конструктивний діалог із значущими людьми. Особистість емоційного (позитивного) комфорту та психологічного благополуччя здатна швидко реагувати на власні труднощі, гнучко мислити, аналізувати подану інформацію, та нарешті вона стає більш «загартованою», стійкою до сучасних соціальних проблем, викликів сьогодення. Власне кажучи, особистість соціальної сфери має можливість упродовж своєї кар'єри збагачуватися, а саме мотиваційно, інтелектуально, дієво, емоційно тощо, що безпосередньо корелюється із здібностями, прагненнями, бажаннями та визначають професійний успіх.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Питання емоційної стійкості, здоров'я, компетентності, благополуччя, автономії, довершеності власного «Я» зрілої особистості були висвітлені в різних наукових працях. Насамперед, емоційну компетентність (І. Матійків); емоційну стійкість (В. Калошин, Д. Гоменюк); навички адекватного емоційного реагування, стійкий емоційний стан, психологічне здоров'я (М. Орап); питання психологічного та емоційного здоров'я (В. Ананьєв, Б. Братусь, І. Дубровіна, С. Максименко, О. Хухлаєва, Р. Ассаджіоллі); концепції емоційного інтелекту (Р. Бар-Он, Д. Гоулмен, Р. Купер); системний підхід до вивчення механізму впливу емоцій на різні аспекти діяльності та успішність адаптаційних процесів особистості (Ф. Василюк, Л. Занюк, Р. Лазарус, О. Леонт'єв); принцип єдності внутрішнього та зовнішнього «Я» зрілої особистості (Г. Костюк, К. Абульханова-Славська, Г. Балл, В. Зінченко, В. М'ясищев, А. Петровський, С. Рубінштейн) та ін.

Мета статті – проаналізувати емоційне здоров'я особистості соціального працівника, що безпосередньо визначається її стійким, позитивним благополуччям, стійкістю до стресових ситуацій, подій.

Методологія дослідження

У нашому дослідженні взяли участь соціальні працівники, педагоги, практичні психологи (120 осіб) слухачі курсів підвищення кваліфікації Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти.

З метою дослідження психологічних особливостей емоційного благополуччя особистості нами використовувалися наступні методики: 1) Фрайбурзький особистісний опитувальник (автори: Й. Фаренберг, Х. Зелг, Р. Гампел) для діагностики індивідуально-психологічних характеристик, що мають важливе значення для процесів соціальної адаптації та регуляції поведінки; 2) особистісний опитувальник –Інтер-персональний діагноз Т. Лірі для діагностики міжособистісних відносин та властивостей особистості, істотних при взаємодії з іншими людьми; 3) тест життєстійкості С. Мадді; 4) методика «Рівень суб'єктивного контролю» (автори: Е. Ф. Бажин, Е. А. Голинкіна, Л. М. Еткінд).

Основна частина

У психологічному форматі емоційне здоров'я трактується як уміння особистості адекватно оцінювати складну ситуацію; уміння пояснювати свої відчуття, почуття, переживання; контролювати свої емоції (позитивні, негативні); опанувати свій негативний емоційний стан.

Зокрема, І. Матійків ретельно обґрунтовує та виокремлює поняття «емоційна компетентність» особистості майбутнього фахівця будь-якої сфери. На думку цієї вченої, дефініцію емоційної компетентності варто визначати як готовність і здатність людини гнучко управляти емоційними реакціями: власними та інших людей, адекватно до ситуацій та умов, що змінюються (Матійків, 2012, с. 88-92).

Вітчизняна психолог М. Орап значуще місце у практичній психології надає психологічному здоров'ю особистості. З точки зору вченої, особистість дитини чи дорослого зможе гідно себе почувати, бути щасливою, успішною в своїй сфері, долати певні труднощі, якщо володітиме певними навичками свого психологічного стану. Власне кажучи, ми повинні ставити собі запитання такого змісту – чи маємо ми навички адекватного емоційного реагування (замість тупати ногами, розповісти, чому гніваємося); вміння встановлювати власні кордони; усвідомлювати свої потреби; адекватно реагувати на критику; чітко формулювати бажання? Чи часто ми робимо висновок «Я невдаха» або «Мене ніхто не любить» замість того, щоб визнати: «Я засмучений через те, що не досяг успіху» або «Мені дуже прикро, що ви не запросили мене на прогулянку»? Саме така уважність до своїх емоційних станів («мій нормальний емоційний стан – спокійно-задумливий»), до особливостей когнітивних процесів («я знаю, що думаю повільно, мені потрібен час»), до своїх соціальних чи комунікативних навичок чи звичок («вибачте, мені важко запам'ятати ім'я людини відразу при знайомстві») створює той комфортний стан – wellbeing, який підтримує психологічне здоров'я та убезпечує від дистресу, депресії, апатії, емоційної нестабільності чи розфокусованості, – підкреслює сучасна дослідниця (Орап, 2019, с. 1-5).

Г. Сельє, підкреслює, що емоційне здоров'я особистості керівника будь-якої сфери може проявлятися у:

а) позитивному ставленні до колег і всіх тих, із ким доводиться працювати; важкі професійні ситуації розглядаються як тимчасові труднощі;

б) задоволенні від приналежності до професійної групи працівників служб, організацій, товариств, центрів, виконанні посадових обов'язків на високому професійному рівні, незважаючи на несприятливі умови;

в) активності й ініціативності, готовності брати на себе відповідальність за справу та доведення її до логічного завершення;

г) посиленні інтенсивності праці. Значні навантаження переборюються шляхом делегування повноважень, реорганізації роботи за рахунок розширення спільної діяльності з колективом тощо;

д) покращенні та підтримці протягом робочого дня позитивного самопочуття, відновлення працездатності відбувається достатньо швидко;

е) стійкості та цілеспрямованості професійної позиції та впевненості у собі (Сельє, 2006, с.78-89).

Поряд з цим, емоційна компетентність розглядається як сукупність знань, умінь і навичок, які дають змогу приймати адекватні рішення та діяти на основі результатів інтелектуальної обробки зовнішньої та внутрішньої емоційної інформації (Матійків, 2012, с. 41-56).

Вважаємо, що особистість соціальної сфери повинна керуватися своїм досвідом, професійними навичками, критичним мисленням, баченням на перспективу та вмінням передбачати складні моделі, ситуації соціального змісту та бути стресостійкою. Так, стресостійкість – це інтегративна властивість особистості, що забезпечує здатність до соціальної адаптації, збереження значимих міжособистісних взаємин, успішної самореалізації, досягнення важливих цілей, збереження працездатності та свого здоров'я (Сельє, 2006, с.44-60).

Водночас Г. Сельє виокремлює такі стресори, що пов'язані з організацією та змістом професійної діяльності особистості :

- надмірне перевантаження, напружена психічна діяльність чи явне недовантаження в обсязі виконуваної роботи;

- одноманітність або складність виконуваної роботи;

- підвищена відповідальність;

- необхідність приймати занадто багато рішень;

- відсутність або «мала» участь у процесі прийняття рішень;

- новизна, реорганізація на роботі;

- неефективна організація робочого місця;

- зміна тривалості або умов праці;

- фізичні фактори (температура, шум, багатолюдність);

- раптове або систематичне відволікання уваги (несподівані подразники або постійний вплив перешкод і, як наслідок, розвиток передчасної втоми);

- стурбованість наслідками помилкових дій, страх зробити помилку тощо.

Кожен фахівець своєї справи повинен розуміти та усвідомлювати якими ресурсами може користуватися, а саме до яких активних форм може вдаватися : взаємодія з позитивними людьми (батьки, колеги, родичі, знайомі), хобі, інтереси,

цікаві справи, приємне дозвілля, а також активна мотивація подолання; інтернальний локус контроль; упевненість у собі; позитивне та раціональне мислення; розуміння власних цілей; емоційно-волові якості; емоційний інтелект; життєвий досвід, досвід подолання стресових ситуацій; уміння звернутися за допомогою і прийняття її; уміння формувати мережу підтримки; навички психічної регуляції; психологічна компетентність; навички тайм-менеджменту (Сельє, 2006, с. 27-43).

Висновки

Таким чином, емоційне благополуччя особистості соціальної сфери залежить від внутрішнього «Я» розуміння; переосмислення; впевненості у собі; дотримання професійних правил та принципів; ретельний аналіз позитивної чи негативної медіаінформації; стійкого прагнення відстоювати власне професійне «Я», а також і від зовнішнього «Я» розуміння, перспективного та критичного оцінювання, оптимальних умов праці, матеріальних благ тощо.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці експериментальної системи оцінювання «емоційне благополуччя особистості».

Література

- Водопьянова, Н. Е. (2009). Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 456 с.
- Матійків, І. М. (2012). Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посібник. К. : Педагогічна думка, 112 с.
- Максименко, С. Д. (2006). Генеза здійснення особистості : наук. монографія. К. : Вид-во ТОВ «КММ», 256 с.
- Орап, М. (2019). Тест на психологічне здоров'я» <https://www.0352.ua/news/2438015/test-na-psihologicne-zdorova-proponuut-projti-ternopolanam>.
- Сельє, Г. (1979). Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 124 с.

EMOTIONAL WELL-BEING OF THE SOCIAL WORKER

Oksana Zhyznomirska, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology and Inclusive Education; Ternopil Regional Municipal Institute of Postgraduate Pedagogical Education; Ternopil; Ukraine, o.ya.oksana@ukr.net

Abstract. *In the conditions of economic crisis, social instability and unbalanced, personality of development worker, being in rapid development of innovative changes and dynamic changes, needs an excessive calmness, to harmoniousness in own "I", and also moderate thinking and others like that. Self understanding itself, own overvalue of the advantages and defects, abilities of itself to reconstruct on other (informatively-innovative) format, the use of various technologies, technician, methodologies of social aspiration, allow to the development worker more carefully to carry out professional duties, adhere to the clear standards and rules of behavior in the work. Personality of emotional (positive) comfort and psychological prosperity is sensitive on own difficulties, flexibly to think, to analyze the given information, and finally she becomes more "hard-tempered", by a bar to the modern social problems, calls of present time. Strictly speaking, personality of social sphere has the opportunity during the career to be enriched, namely motivational, intellectually, effectively, emotionally, that directly correlates with capabilities, aspirations, desires and determine professional success.*

Scientists, in particular I. Matekiv interpreted definition of emotional competence as willingness and ability of man flexibly to manage emotional reactions: own and other people, adequately to the situations and terms that change. From the point of view of M.Orap, emotional firmness of child or adult it can be determined as ability deservingly to feel, to be happy, successful in the sphere, to surmount certain obstacles, if will own certain skills of the psychological state.

At the same time G. Seli, distinguishes such stress is factor that is related to organization and maintenance of professional activity of personality: excessive overload, psychical activity or obvious underloading is tense in the volume of executable work; monotony or complication of executable work; increase responsibility; necessity to accept too many decisions; absence or "small" participation is in the process of making decision; novelty, reorganization at work; uneffective organization of workplace; change of duration or terms of labour; physical factors (temperature, noise, populousness); sudden or systematic distraction of attention (unexpected irritants or permanent influence of obstacles and, as a result, development of premature tiredness); disturbance by the consequences of erroneous actions, to do fear error

Every specialist of the business must understand and realize what resources can use, namely to what active forms it can be succeeded: co-operating with positive people (parents, colleagues, relatives, and acquaintances), hobby, interests, interesting businesses, pleasant leisure, and also active motivation of overcoming and others like that.

Keywords: *emotional prosperity; emotional health; psychological health; emotional competence; emotional firmness; emotional intellect; psychological firmness; firmness is to the stress situations.*

References

- Vodopyanova, N. E. (2009). Psychodiag – nostics of stress. Puter, 456 p. [in Ukrainian].
- Matykiv, I. M. (2012). Emotional competence training: teaching methodmanual. K., 112 p. [in Ukrainian].
- Maksimenko, S. D. (2006). Genesis of personality realization: sciences monograph. K., «KMM», 256 p. [in Ukrainian].
- Orap, M. (2019). Psychological health test “<https://www.0352.ua/news/2438015/test-na-psihologiche-sdorova-proponuut-projti-ternopolonam>. [in Ukrainian].
- Selye, G. (1979). Stress without distress, M.: Progress, 124 p. [in Ukrainian].