

Дерев'янка С. П. Складові емоційного інтелекту та їх значення в процесі соціально-психологічної адаптації студентів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. Серія: Психологічні науки. Чернігів: ЧДПУ, 2006. Вип. 41. Т. 1. С. 86-89.

СКЛАДОВІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ В ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ

В статті розглядаються складові емоційного інтелекту – усвідомлення емоцій, управління емоціями, самомотивація, розпізнавання емоцій. З'ясовуються їх основні характеристики, визначаються роль та значення для процесу соціально-психологічної адаптації студентів.

Постановка проблеми. Здатність до усвідомлення емоцій, управління ними та розуміння чужих та власних емоційних проявів є структурними складовими емоційного інтелекту, які виділяються більшістю дослідників (І.Андрєєва, О.Власова, Н.Коврига, Е.Носенко, Д.Люсін, Г.Горскова, R.Var-On, D.Goleman, M.Mayer, P.Salovey). Оскільки однією з важливих ознак соціалізованої людини є здатність до контролю власних емоцій та почуттів, їх вираженням у відповідності з правилами, прийнятими у певній культурі [14,241], ступінь сформованості названих вище складових емоційного інтелекту можна вважати показником соціалізованості емоційної сфери людини.

Усвідомлення емоцій. За даними дослідників, ця здатність полягає у виразній фіксації людиною свого емоційного стану; у можливості виразити цей стан у знаковій формі [7,228]. У процесі соціалізації людина формує індивідуальний словник емоційних станів, які активно усвідомлюються у процесі наuczіння рідному мовленню. Індивідуальність тезауусу складає основу системи емоційних здібностей, орієнтованих на розуміння власних переживань та емоційних станів інших [3,63].

Загальна сукупність вербальних позначень емоцій, які слугують засобом їх усвідомлення, обумовлює існування власної, в рамках кожної культури, “мови емоцій” [4; 7].

Управління емоціями. Ця здатність дозволяє людині контролювати відчуття душевної гармонії. У розвиненій формі ця здатність дозволяє змінити свій негативний стан на позитивний (Л.Бучек, 1995; О.Власова, 2005). В той же час зазначається, що в реальному житті управління емоціями здійснюється на рівні зовнішнього прояву емоцій, а не на рівні їх внутрішнього переживання [7,234]. Успішність управління емоціями та швидкість адаптації до емоціогенних умов у студентів, за даними О.Чебикіна, залежить від соціально-психологічних властивостей міжособистісної взаємодії: емпатії, ідентифікації, навіювання, наслідування [18,239].

Здатність до управління емоціями тісно пов'язана з іншою складовою емоційного інтелекту — *самотивацією*, що означає здатність довільно керувати емоціями, що спонукають до діяльності.

Вираження емоцій та їх розпізнавання. Засобом вираження емоцій є “символічні жести”, наприклад, насуپлені брови, зміна інтонації голосу тощо [14,198]. Здатність розуміти ці знаки визначається умовами соціалізації людини в залежності від засвоєння культурних правил вираження емоцій (Д.Мацумото, 2003). Також існують дані про залежність вираження емоцій від індивідуальних особливостей людини. І.Переверзева встановила, що в індивідів зі стійкою схильністю до переживання негативних емоцій, ступінь контролю за емоційною експресією вище, ніж у індивідів зі стійкою схильністю до переживання позитивних емоцій. Дослідниця вважає, що це явище є результатом засвоєння соціальних норм, оскільки вираження негативних емоцій не санкціоновано соціально [10].

Експресивні особливості вираження емоцій тісно пов'язані зі здатністю до розпізнавання емоцій, що визначаються як: 1) встановлення фактичної наявності власних емоційних переживань або вираження емоцій іншою людиною; 2) можливість ідентифікувати емоцію [9].

Проблеми в розпізнаванні власних емоцій виникають у суб'єктів з вираженою алекситимією. Цей термін (“алекситимія”) був введений американським психіатром Сіфнесом для позначення труднощів, які виникають при ідентифікації та описі власних почуттів [1]. Труднощі, які виникають в процесі розпізнавання емоцій інших людей, можуть бути пов'язані, за даними вчених, з надмірною зосередженістю на власних емоціях та почуттях, що призводить до нездатності помічати емоційні стани інших; з почуттям тривожності; з наявністю певної вигоди від ігнорування або “нерозуміння” емоцій іншої людини [7, 234].

Виділені складові емоційного інтелекту не тільки відіграють роль регуляторів міжособистісних стосунків у відповідності з прийнятими соціальними нормами, але виконують також важливу стресозахисну та адаптивну функції (Н.Коврига, 2003). Оскільки, за даними вчених [8,37; 12,34; 2,5], інтенсивність і частота стресових проявів, вірогідність емоційної кризи мають місце переважно на стадії первинної адаптації студентів, що припадає на I-II курси навчання, то актуальним постає завдання вивчення значення рівня сформованості складових емоційного інтелекту для забезпечення ефективності перебігу зазначеного процесу.

З метою виконання завдання ми провели емпіричне дослідження. Об'єктом дослідження виступає процес соціально-психологічної адаптації, предметом дослідження є значущі взаємозв'язки між рівнем сформованості емоційного інтелекту та його складовими і показниками соціально-психологічної адаптації студентів.

Методика та організація дослідження. В емпіричному дослідженні ми використали наступні методики: опитувальник “Емоційний інтелект” (Н.Холл), “Чотиримодальнісний тест-опитувальник емоційності” (Л.Рабинович), самооцінний тест “Характеристики емоційності” (Є.Ільїн), методику “Діагностика емпатійних здібностей” (В.Бойко), методику “Діагностика соціально-психологічної адаптації” (К.Роджерс, Р.Даймонд).

Дослідженням було охоплено 190 студентів I-II курсів історичного та психолого-педагогічного факультетів ЧДПУ імені Т.Г.Шевченка (69 осіб чоловічої та 121 — жіночої статі).

Результати дослідження та їх обговорення. Математико-статистична обробка даних проводилася з використанням комп'ютерної програми SPSS.

За результатами кореляційного аналізу встановлено, що *загальний показник емоційного інтелекту* є позитивно пов'язаним з наступними змінними: з адаптивністю ($r=0,675$), з прийняттям себе ($r=0,522$), з прийняттям інших ($r=0,491$), з емоційною модальністю радість ($r=0,462$), із загальним показником соціально-психологічної адаптації ($r=0,453$). Наведені дані свідчать про суттєвість зв'язків між рівнем сформованості емоційного інтелекту та адаптаційним потенціалом особистості. Також було виявлено: *адаптивність* є позитивно пов'язаною зі складовими емоційного інтелекту — самомотивацією ($r=0,619$) та розпізнаванням емоцій ($r=0,464$), з емоційною модальністю радість ($r=0,538$), та негативно пов'язаною з емоційною модальністю смуток ($r=-0,428$); *дезадаптивність* є негативно пов'язаною з емоційною модальністю радість ($r=-0,494$), з такими складовими емоційного інтелекту, як емоційна обізнаність ($r=-0,425$) та самомотивація ($r=-0,367$), а також позитивно пов'язана з емоційною модальністю смуток ($r=0,593$) та показником негативної впливовості емоцій ($r=0,464$). Аналіз характеру цих зв'язків дозволяє зробити висновок, що особливо важливого значення для адаптивності студентів набуває наявність самомотивації; одночасно встановлена суттєвість зв'язків між адаптивністю – дезадаптивністю особистості та домінуванням протилежних емоційних модальностей радість – смуток, що погоджується з дослідженнями інших вчених (О.Саннікова, 2003; О.Кузнецова, 2005).

Факторний аналіз дозволив виділити та описати поєднання досліджуваних складових емоційного інтелекту і показників соціально-психологічної адаптації, що групуються у чотирьохфакторну модель (пояснюють 57,8% сумарної дисперсії): дезадаптованість — емоційна

відстороненість, емоційне реагування — неадаптованість (неефективні форми соціально-психологічної адаптації); емоційна грамотність — адаптивність, адаптованість — емоційна готовність (ефективні форми соціально-психологічної адаптації). При інтерпретації факторів ми враховували типологію рівнів функціонування соціально-психологічної адаптації, запропоновану А.Фурманом [17,15-17], зокрема, виділені різновиди адаптаційних процесів-показників: в процесуальному плані (система “адаптивність — неадаптивність — дезадаптивність”), і в результативному плані (система “адаптованість — неадаптованість — дезадаптованість”).

Перший, найбільш вагомий фактор (32,1%) репрезентовано наступними показниками: дезадаптивність (факторне навантаження — 0,942), неприйняття себе (0,830), екстернальність (0,803), загальний показник соціально-психологічної адаптації (-0,868), емоційний дискомфорт (0,763), залежність (0,683), неприйняття інших (0,610), емоційна комфортність (-0,654), уникнення проблем (0,577), емоційна модальність сум (0,496). Фактор був позначений як *“дезадаптованість — емоційна відстороненість”*, оскільки вагоме навантаження припадає на показники, які свідчать про значні труднощі в процесі соціально-психологічної адаптації. Загальна сукупність цих факторів описує портрет дезадаптованої особистості, яка має наступні риси: нестача відчуття власної значущості, несприйнятливості проблем (когнітивні характеристики); хронічна незадоволеність, боязкість, пригніченість, переважання почуття смутку (емоційні характеристики); схильність сподіватися на долю, відсутність прагнення долати труднощі (мотиваційні особливості); легка підкорюваність, вразливість, слабкість волі (характерологічні риси); ізольованість, відсутність гармонійних стосунків з іншими (особливості поведінки в соціумі).

Такий арсенал особистісних характеристик аж ніяк не сприяє реалізації соціально-адаптивних функцій, а призводить до подальшої кризи. Як наслідок, з'являється емоційна відстороненість — нехтування себе та інших й зневірення в можливості щось змінити у власному житті.

Другий за значущістю фактор (12,3%) укладено наступними показниками: емоційний інтелект (0,804), емпатія (0,749), прийняття інших (0,724), адаптивність (0,685), розпізнавання емоцій (0,659), емоційна обізнаність (0,574), прийняття себе (0,510), емоційна модальність радисть (0,452). Даний фактор було інтерпретовано як *“емоційна грамотність — адаптивність”*. Зміст фактору відображає наявність у студентів комплексу здібностей у студентів до когнітивної інтерпретації емоційних проявів інших, яка залежить від загальної сукупності знань про символіку емоцій, і пов'язана з їх позитивною модальністю.

Емоційний інтелект постає як явище, що є наслідком взаємодії основних ставлень особистості: до себе та до інших. До того ж окремі складові емоційного інтелекту обумовлюється певною спрямованістю ставлень, зокрема, емпатія, перш за все, пов'язана з прийняттям інших; решта складових емоційного інтелекту — розпізнавання емоцій та емоційна обізнаність — з прийняттям себе.

Таким чином, емоційний інтелект виявляється пов'язаним з внутрішнім світом людини, у структурі якого відіграє когнітивно-оціночну роль, що проявляється у мірі розуміння людиною власного світу та світу інших. Дане положення підтверджується дослідженнями Н.Ковриги. Вчена запропонувала розглядати емоційний інтелект як форму виявлення позитивного ставлення до світу, до інших та до себе, оскільки *“такий погляд на емоційний інтелект передбачає притаманність йому адаптивного потенціалу”* [6,13].

Третій фактор (7,6%) утворено такими показниками: емоційна модальність страх (0,731), емоційна збудливість (0,703), інтенсивність емоцій (0,695), емоційна модальність гнів (0,672), емоційна модальність сум (0,541), управління емоціями (-0,573), самомотивація (-0,425), емоційна комфортність (-0,416). Фактор було інтерпретовано як *“емоційне реагування — неадаптованість”*, оскільки за даними вчених (Н.Колизаєва, 1989; Т.Землякова, 1996; І.Сабанадзе, 1997) на особистісному рівні неадаптованість проявляється в домінуванні емоційності, зокрема, дезорганізуючих емоцій та

станів (тривожності, страху, напруженості, гніву). Зміст даного фактору відображає наявність переважання страху у студентів, які мають труднощі в процесі соціально-психологічної адаптації (що проявляється в нестачі емоційного комфорту). Схильність до переживання негативних емоцій, по-перше, обумовлена стресогенністю первинного (1-3 семестри) етапу адаптації; по-друге, пов'язана з індивідуальною вираженістю основних характеристик емоційності (емоційна збудливість, інтенсивність емоцій); по-третє, залежить від здатності до саморегуляції (вміння управляти власними емоціями). Схожі дані було виявлено в дослідженнях російських та українських вчених. Зокрема Н.Колизаєва описує механізм “емоційного заміщення”: при різкому зростанні адаптивного навантаження (пік припадає на початок другого курсу) емоційні характеристики особистості заміщують усі інші. Т.Землякова виявила, що при порушеннях адаптаційного процесу емоційне реагування виступає як основний регуляційний механізм [5,13].

До четвертого фактору (5,8%) входять наступні показники: прагнення до домінування (0,746), інтернальність (0,638), самомотивація (0,443), адаптивність (0,409), емоційний інтелект (0,401). Цей фактор було інтерпретовано як *“адаптованість — емоційна готовність”*. Дані нашого дослідження погоджуються з висновками інших вчених: прагнення до досягнень та домінування є характеристикою адаптивного типу особистості, і є пов'язаною з вибором активних стратегій поведінки [2; 5]. Студенти, які схильні до домінування, впевнені в собі, послідовні, незалежні, самостійні, відповідальні за власні вчинки. Сформованість вміння розуміти та управляти емоціями (що презентовано емоційним інтелектом), здатність підтримувати емоції, які спонукають до діяльності (це обумовлюється самомотивацією) забезпечують наявність стану емоційної готовності. Також, за даними вчених, цей стан є пов'язаним з переживанням інтересу до реалізуючої діяльності (Т.Кириленко, Т.Землякова, 1996).

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел показав, що в процесі соціалізації складові емоційного інтелекту відіграють роль регуляторів міжособистісних стосунків.

2. За результатами емпіричного дослідження було встановлено, що кожна складова емоційного інтелекту має певне значення в забезпеченні ефективності перебігу первинної адаптації студентів: емоційна обізнаність та здатність до розпізнавання емоцій сприяють саморозумінню, обумовлюють позитивне ставлення до самого себе, як суб'єкта соціальної взаємодії; формування гармонійної системи ставлень до інших пов'язане зі здатністю до емпатії; прагнення до досягнень та домінування із самомотивацією.

Неефективні форми соціально-психологічної адаптації (неадаптованість, дезадаптованість) пов'язані з несформованістю здатності до управління емоціями, що проявляється в переважанні емоцій негативних модальностей (страх, смуток).

Перспективи подальших досліджень, на нашу думку, полягають у вивченні ролі емоційного інтелекту та його складових на стадії стабільної адаптації – у студентів старших курсів.

Література

1. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта// Социально-психологические проблемы ментальности: 6-ая Международная научно-практическая конференция. – Смоленск, СГПУ, 2004. – Ч.1. – С.22-26.
2. Бохонкова Ю.О. Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов ВНЗ: Автореф. дис. ... канд.психол.наук: 19.00.05/ Інститут психології ім. Г.С.Костюка. – К., 2005.
3. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія. — К.: Видавничо-поліграфічний центр “Київський університет”, 2005. – 308с.

4. Гордеева О.В. Развитие языка эмоций у детей// Вопросы психологии. – 1995. – №2.
5. Землякова Т.В. Эмоциональный фактор в структуре процесса адаптации: Автореф. дис. ... канд.психол.наук: 19.00.01/ Киевский ун-т им. Тараса Шевченко. – К.,1996. – 20с.
6. Коврига Н.В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Дніпропетровський національний ун-т. – Д., 2003. – 20 с.
7. Куница В.Н., Казаринова Н.В., Поголыша В.М. Межличностное общение: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2001.
8. Левківська Г.П., Сорочинська В.Є., Штифурок В.С. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу освіти: Навч. посібник. – К., 2001. – 128с.
9. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте// Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования/ Под ред. Д.В.Люсина, Д.В.Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С.29-36.
10. Переверзева И.А. Психофизиологический анализ индивидуальных различий по эмоциональности (на примере функции контроля за эмоциональной экспрессией): Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – М.,1986. –19с.
11. Психология и культура/ Под ред. Д.Мацумото. – СПб.: Питер, 2003. – 718с.
12. Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе. – Кишинев: Штиинца, 1990. – 115с.
13. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Пер. с поль. В.К.Вилюнаса. – М., 1979. – 392 с.
14. Розум С.И. Психология социализации и социальной адаптации человека. – СПб.: Речь, 2006. – 365с.
15. Санникова О.П. Феноменология личности: Избранные психологические труды. – Одесса: СМІЛ, 2003. – 256с.
16. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. – М: Наука, 1981. – 215 с.

17. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості: Наукове видання. – Тернопіль: “Економічна думка”, 2000. – 197с.
18. Эмоциональная регуляция учебной деятельности: Сб. материалов Всесоюзной конф. / Отв. ред. А.Я.Чебыкин. – М., 1988. – 256 с.