

Дерев'янка С. П. Роль емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації особистості. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. Серія: Психологічні науки : [зб. наук. праць у 2-х т.]. Чернігів: ЧДПУ, 2008. Вип. 59 Т. 1. С. 94-98.

Роль емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації особистості

У статті проаналізовано наукові джерела з проблеми ролі та значення емоційного інтелекту в адаптації. Визначено основні сфери впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію особистості.

Роль емоційного фактору в процесі адаптації особистості оцінюється вченими неоднозначно: з одного боку відзначається деструктивний (дезорганізуючий) вплив емоцій (П.Жане, Є.Клапаред, Л.Фестінгер, Г.А.Фортунатов, Д.О.Хебб), з іншого – розкрито їх конструктивне та адаптивне значення (П.К.Анохін, Л.С.Виготський, Р.А.Плутчик, Т.Рібо, С.Л.Рубінштейн та ін.). З часом, більш оптимальною виявилася друга позиція, зорієнтована на інтеграцію емоцій та когнітивно-перцептивних функцій. Гармонійне поєднання емоційного та раціонального було втілено у понятті «емоційний інтелект» (Дж.Д.Майер, П.С.Саловей).

Введення поняття емоційного інтелекту у психологічний тезаурус сприяло інтенсивному зростанню досліджень, спрямованих на операціоналізацію емоційно-інтелектуального конструкту (І.М.Андрєєва, О.І.Власова, Г.Г.Гарскова, Д.Карузо, Д.В.Люсин, Дж.Д.Майер, Е.Л.Носенко, Р.Робертс, П.С.Саловей), дослідження адаптивних функцій та адаптаційного потенціалу емоційного інтелекту (І.Ф.Аршава, Р.Бар-Он, М.А.Брекетт, Н.В.Коврига, Т.М.Кумскова, В.В.Овсянникова, Г.В.Юсупова), виявлення зв'язку між складовими емоційного інтелекту та лідерськими, управлінськими якостями (Д.Д.Гастелло, Д.Гоулман, В.М.Єрмаков, А.В.Мітлош, А.С.Петровська), визначення ролі емоційного інтелекту в життєдіяльності людини (Є.В.Новотоцька-Власова, Г.Орме, І.Філіппова), розвиток емоційного інтелекту та його складових (М.О.Манойлова, М.А.Нгуен, О.М.Приймаченко,

К.Саарні, М.Є.Хорошун).

Дослідження ролі емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптацію особистості ґрунтується на загальних положеннях про адаптацію та адаптивні характеристики особистості (Г.О.Балл, Ф.Б.Березін, О.І.Бондарчук, О.А.Донченко, О.Г.Злобіна, О.М.Кокун, Н.Г.Колизаєва, О.Г.Мороз, А.А.Налчаджян, С.Т.Посохова, О.О.Реан, В.І.Розов, Т.М.Титаренко, А.В.Фурман та ін.). Основними напрямками дослідження адаптації особистості є вивчення механізмів та детермінант, психосоціальних чинників адаптації молоді людини до навчання у вузі та майбутньої професії (Ю.О.Бохонкова, В.І.Гордієнко, В.М.Духнєвич, В.П.Казміренко, О.Р.Малхазов, Л.А.Найдьонова, П.Д.Фролов, Н.В.Хазратова, В.С.Штифурак), аналіз емоційного фактору у структурі адаптаційного процесу, виявлення особливостей емоційної адаптації (Т.В.Землякова, О.В.Кузнєцова, С.М.Максимець, Н.В.Хазратова).

Поряд із тим, попри велику кількість літератури з проблеми адаптації, недостатнім є науковий аналіз ролі емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації особистості. Зокрема, не з'ясовано зв'язок між феноменами емоційного інтелекту та адаптації особистості, не визначено сфери впливу емоційного інтелекту та його складових на соціально-психологічну адаптацію. У зв'язку із цим **мета** статті полягає у розкритті й теоретичному обґрунтуванні ролі та значення емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації особистості.

Відповідно, **завданнями дослідження** є : 1) здійснити аналіз наукових джерел із проблеми ролі емоційного інтелекту в адаптації особистості; 2) визначити сфери впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію.

Аналіз наукових джерел показав, що феномен емоційного інтелекту має істотне значення в наступних сферах соціально-психологічної адаптації особистості: продукування позитивних уявлень про себе та про інших; подолання стресових станів; управління комунікативною поведінкою.

Роль емоційного інтелекту в продукуванні позитивних уявлень про себе. У дослідженні Е.Носенко, Н.Ковриги показано, що високий рівень сформованості емоційного інтелекту пов'язаний з підвищенням відчуття позитивної самооцінки і позитивного ставлення до себе як суб'єкта діяльності [8]. Це засвідчує роль емоційного інтелекту в продукуванні позитивних уявлень про себе у процесі життєдіяльності.

Поряд із тим, уявлення про себе можуть суттєво змінюватися у стресогенні періоди життя і у осіб з високим рівнем емоційного інтелекту. У дослідженні І.Аршави наводяться дані про відсутність розбіжностей щодо показників самоприйняття у студентів із різним рівнем емоційного інтелекту на початковому (стресогенному) етапі адаптації до умов ВНЗ [3]. Отримані дані пояснюються впливом об'єктивних чинників, пов'язаних із нещодавнім вступом до навчального закладу – ситуація вступних іспитів може негативно вплинути на оцінку власних можливостей будь-якої людини, до того ж високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із підвищеною вимогливістю до себе [8, с.95], що може зумовлювати підвищення самокритичності та зниження самоприйняття в стресових ситуаціях.

Також уявлення про себе та ступінь самоприйняття пов'язані з рівнем сформованості окремих складових емоційного інтелекту. І.Андрєєва наводить дані, що високий рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (здатність до розуміння та управління власними емоціями) сприяє позитивному самовідношенню – ціннісному ставленню до власних позитивних якостей, самоповазі, безумовному прийняттю самого себе [1]. Дуже слабо пов'язане з позитивним відношенням до себе підвищення рівня регулятивного компоненту міжособистісного емоційного інтелекту (здатності до управління емоціями інших) [1], [10]; вірогідно, це обумовлено вибором окремих технік міжособистісного впливу – усвідомлення маніпулятивного характеру управління емоціями інших людей може викликати внутрішнє невдоволення та призводити до зниження ступеня самоприйняття.

Роль емоційного інтелекту в продукуванні позитивних уявлень про інших. Продукування уявлень про інших людей пов'язується переважно з функціонуванням міжособистісного емоційного інтелекту [8]. Вираженість здатності до розуміння емоцій інших сприяє орієнтації на іншу людину, більш інтенсивним переживанням позитивних емоцій із приводу спілкування, формуванню позитивного ставлення до інших.

У літературі накопичено дані досліджень про наступні характеристики ставлення до інших у зв'язку з рівнем емоційного інтелекту:

1. Толерантність. Ця риса вважається основною характеристикою людини з високим рівнем емоційного інтелекту. Наводяться дані, що ситуації, які найчастіше провокують невдоволеність іншими (сварки, конфлікти з навколишніми, незадоволеність їхньою поведінкою та ін.) в меншій ступені викликають емоційні переживання негативного знаку в осіб із високим рівнем міжособистісного емоційного інтелекту [8].

2. Просоціальність. Підвищення рівня емоційного інтелекту у вираженій ступені пов'язане зі зниженням агресивних тенденцій [7], із позитивним ставленням до досягнень інших людей [8].

3. Довіра. Здатність до аналізу власних та чужих мотивів і почуттів викликає довіру і симпатію до партнерів по спілкуванню, прагнення до співпраці [7].

Роль емоційного інтелекту в продукуванні уявлень про якість життя. Високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з характеристиками самоактуалізації [1], відчуттям досягнення успішної самореалізації [11].

Зокрема, І.Андрєєва виявила зв'язок між високим рівнем здатності до усвідомлення емоцій та прагненням до знань про навколишній світ, синергійним сприйняттям світу, переживанням нерозривності минулого, теперішнього, майбутнього [1]. І.Філіппова наводить дані про зв'язок між емоційною свідомістю та якістю життя, що знаходить прояв у задоволеності життям [11]. Також наводяться дані, що емоційний інтелект є складовою у

досягненні відчуття щастя [10], [11].

На підставі наведених даних можна стверджувати, що рівень емоційного інтелекту суттєво впливає на продукування уявлень про себе та про інших. Усвідомлення власних емоцій та емоцій інших пов'язане з відчуттям психологічного благополуччя (прийняттям себе та інших, ціннісним уявленням про життя). Недостатньо з'ясованими залишаються питання, пов'язані з роллю емоційного інтелекту щодо стійкості системи уявлень про себе та про інших у стресових ситуаціях та кризові періоди життя.

Роль емоційного інтелекту в подоланні стресових станів. Грунтуючись на визначенні, що емоційний інтелект є мірою поєднання раціонального та емоційного в людині, можна розглядати цей емоційно-інтелектуальний конструкт як внутрішню детермінанту вибору копінг-поведінки. Гіпотетично роль емоційного інтелекту виявлятиметься у здійсненні вибору між прийняттям (усвідомленням) або уникненням дискомфортних станів, що визначатиме особистісний вибір суб'єкта переживання емоцій.

Вибір копінг-стратегій у зв'язку з рівнем емоційного інтелекту. Уперше дослідження з зазначеної тематики було проведено Р.Бар-Оном, який встановив, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту більш схильні до вибору стратегій проблемно-орієнтованого спектру, особи з низьким рівнем емоційного інтелекту – обирають, переважно, емоційно-орієнтовані стратегії [10].

У дослідженні Е.Носенко, Н.Ковриги встановлено зв'язок між високим рівнем сформованості емоційного інтелекту та вибором подолаючої стратегії «концентрація на проблемі», як найбільш продуктивної за стресових умов стратегії [8]. Виявлений зв'язок вчені пояснюють високим рівнем відчуття психологічного благополуччя, який притаманний особам із високим рівнем емоційного інтелекту. Вибір досліджуваними з високим рівнем емоційного інтелекту копінг-стратегії, орієнтованої на вирішення проблеми, було підтверджено в дослідженні І.Аршави – вчена наводить дані, що серед стресостійких осіб, більш висока частка надає перевагу стратегії «концентрації

на завданні», серед осіб з низьким рівнем емоційної стійкості – більшість обирає стратегію «уникнення» [3].

У літературі відзначається парадоксальність вибору стратегій, орієнтованих на проблему, особами з високим рівнем емоційного інтелекту, адже в даному випадку найбільш ефективно повинно було б здійснюватися управління власними емоціями [10]. Поряд із тим, можна припустити, що зазначений вибір обумовлений актуалізацією в стресових ситуаціях різних компонентів емоційного інтелекту: в осіб із високим рівнем емоційного інтелекту актуалізується раціональний компонент (здатність до розуміння емоціями), що й сприяє вирішенню проблеми; в осіб із низьким рівнем емоційного інтелекту – регулятивний компонент (здатність до управління емоціями), пов'язаний з усуненням дискомфорту переживань. До того ж, низький рівень сформованості емоційного інтелекту більше пов'язаний з фіксацією на стресових переживаннях, що також зумовлює використання стратегій, спрямованих на їх нейтралізацію.

Дискусійні питання. Спірним є питання щодо оцінки продуктивності проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих стратегій. З одного боку, зазначається, що стратегії емоційно-орієнтованого спектру є менш адаптивними і навіть сприяють посиленню стресу [3], [8], з іншого – виявлено, що на першому етапі подолання більш ефективними є саме емоційно-орієнтовані стратегії, які з часом поступаються місцем проблемно-орієнтованим [4]. Оптимальною можна визнати позицію, що відстоює ситуативну значимість стратегій: у залежності від контексту ситуації будь-яка стратегія може видатися адаптивною або малоефективною [10].

Недостатньо визначеним є питання стосовно способів подолання дискомфорту емоційних станів (фрустраційних, депресивних) в осіб із різним рівнем емоційного інтелекту. Поряд із тим, наводяться переконливі дані щодо зниження частоти переживань негативних емоцій (страху, гніву, сумування) [2], зниження рівня тривожності, депресивності [3], у зв'язку з підвищенням рівня емоційного інтелекту.

Отже, не зважаючи на певну кількість недостатньо з'ясованих питань, можна констатувати регулятивну роль емоційного інтелекту в подоланні стресових станів. Підвищення рівня емоційного інтелекту сприяє посиленню комфортності емоційного самопочуття.

Роль емоційного інтелекту в управлінні комунікативною поведінкою.

Роль емоційного інтелекту в організації комунікативної поведінки доцільно розглядати в інтеракційному вимірі (вплив емоційного інтелекту на статусно-рольові позиції).

Емоційний інтелект і статусно-рольові позиції. У дошкільному колективі діти з низьким рівнем сформованості емоційної сфери частіше оцінюються однолітками як небажані партнери по спілкуванню [9]; дошкільники з високим рівнем емоційної складності (розмаїття емоційного досвіду) є більш популярними як у дитячому колективі, так і серед дорослих, ніж діти з низьким рівнем емоційної складності. Непопулярність серед однолітків дітей дошкільного віку може бути зумовлена також характеристиками емоційної поведінки їх батьків (надмірна емоційна дистанційованість від дитини, емоційна нерівноваженість) [5, с.172].

У колективі молодших школярів ріст статусних позицій пов'язаний більше зі збільшенням соціальної експансивності, ніж складових емоційного інтелекту [5, с.205].

У підлітковому колективі свідоме прагнення до емоційного самоконтролю (вміння управляти власними емоціями та приймати відповідальність за власні переживання) суттєво впливає на ріст показників неформального статусу. Поряд із тим, розвитку зовнішньо орієнтованих емоційних здібностей (емпатії, системній ідентифікації невербальних проявів інших людей) сприяє реалізація установки на домінування [5, с.207].

У юнацькому колективі ситуація дещо змінюється – високий рівень здатності до усвідомлення власних емоцій не тільки не сприяє, а навіть перешкоджає фіксації впливових статусних позицій [5]. Вірогідно, це

обумовлено наявністю інших інтраіндивідуальних чинників, які здійснюють більш вагомий вплив на розподіл статусних позицій. Наприклад, О.Власова зазначає, що в юнацькому віці провідну роль у здійсненні реального впливу відіграє установка на творче самовираження [5, с.240].

У дорослому віці вплив емоційного інтелекту на розподіл неформальних статусних позицій досліджено недостатньо, хоча й зазначається, що емоційний інтелект є невід'ємною складовою лідерських якостей [6]. Загалом, у літературі більше наводяться дані про зв'язок між емоційним інтелектом та формально-статусними позиціями, управлінськими якостями [10].

Отже, можна констатувати двохпозиційність комунікативної поведінки емоційно-інтелектуальної особи: з одного боку – це атрактивна особистість, що має лідерські якості, владна над іншими, спрямована на популярність серед інших; з іншого – компетентна особистість, емоційно зріла, розсудлива, заглиблена у світ переживань і спрямована на стабільність стосунків, а не на їх об'єм.

Висновки.

1. Теоретичний аналіз наукових джерел дає підстави виділити три основних сфери впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію особистості – когнітивну (сфера уявлень про себе, інших, якість життя), емоційну (сфера емоційного самопочуття), поведінкову (сфера комунікативної поведінки).

2. У сфері продукування уявлень про себе та про інших емоційний інтелект виконує рефлексивну роль. Усвідомлення власних емоцій та емоцій інших людей пов'язане з відчуттям психологічного благополуччя (самоприйняттям, прийняттям інших, задоволеністю життям).

3. У сфері подолання стресу виявляється регулятивна роль емоційного інтелекту. Підвищення рівня емоційного інтелекту сприяє комфортності емоційного самопочуття.

4. У сфері комунікативної поведінки роль емоційного інтелекту є неоднозначною. Емоційний інтелект позитивно впливає на формування

атракативних та просоціальних якостей особистості, поряд із тим, на різних вікових етапах зв'язок між високим рівнем складових емоційного інтелекту та сприятливим комунікативним статусом є нестабільним.

5. Вплив емоційного інтелекту на ступінь відчуття психологічного благополуччя, вибір продуктивного копіngu та успішність комунікативної поведінки характеризує емоційний інтелект як соціально-значущу властивість особистості. У зв'язку із необхідністю уточнення адаптивних характеристик емоційного інтелекту в умовах змінливого соціального середовища, перспективним є експериментальне дослідження ролі емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації особистості.

Література

1. Андреева И.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и индивидуальных проявлений самоактуализации // «Л.С.Выготский и современная культурно-историческая психология»: Материалы Международной научной конференции 18-19 октября 2006 года, г. Гомель / Науч. ред. А.А.Лытко, И.В.Сильченко. – Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2006. – С. 128-131.

2. Андреева И.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и тезауруса эмоциональных переживаний в юношеском возрасте // Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития: Материалы Международной научно-практической конференции 28-29 апреля 2006 года, г. Санкт-Петербург. – Ч.1. – СПб., 2006. – С. 17-21.

3. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: (Монографія) / Дніпропетров. Націон. університет. – Д.: Вид-во ДНУ, 2006. – 336 с. – Бібліогр.: с. 313-335.

4. Ветрова И.И. Соотношение контроля поведения и стратегий совладания развивающейся личности // Психологические исследования: Вып. 1 / Под ред.. А.Л.Журавлева, Е.А.Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – С. 63-76.

5. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: (Монографія) / Київ. націон. університет ім. Т.Шевченка. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. – 308 с. – Бібліогр.: с. 294-307.
6. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д.Гоулман, Р.Бояцис, Э.Макки; Пер с англ. – М.: Альбина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.
7. Новотоцкая-Власова Е.В. Эмоциональный интеллект в связях со шкалами глубинной мотивации // Материалы научно-практических конгрессов III всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – Том 3. – Часть 2. – М.: МГУ, 2007. – С. 429-431.
8. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. – К.: Вища школа, 2003. – 125с.
9. Носенко Е.Л., Чоботарь А.И., Элькинбард О.Б. Формирование эмоционального интеллекта как фактора предупреждения стрессовых состояний у детей // Наука і освіта. – Одеса, 2000. – № 1-2. – С. 190-192.
10. Робертс Р.Д., Мэттьюс Дж., Зайднер М., Люсин Д.В. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004. – Т. 1. – № 4. – С. 3-26.
11. Філіппова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації // Соціальна психологія. – 2007. – № 4. – С. 56-57.