

Розділ 1.

ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.9.072.4

А.М. Большакова (Україна, м. Харків)

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПОБУДОВІ ЖИТТЄВИХ ПРОГРАМ ОСОБИСТОСТІ

Сучасні умови людського існування характеризуються не тільки невпинною проблематизацією та інтенсифікацією психічних і фізичних навантажень, але й появою більш різноманітних можливостей для самореалізації особистості в усіх сферах її буття. Наявність великої кількості потенційних можливостей для знаходження свого місця в житті потребує від людини, надто молодого, більш осмисленого ставлення до побудови життєвих перспектив – уміння передбачувати, прогнозувати, будувати життєві плани стає обов'язковою запорукою досягнення життєвого успіху. Необхідність здійснення життєвих виборів, планування, організації та здійснення життєвого шляху потребує від людини актуалізації всіх її наявних знань, умінь та здібностей. При цьому, у більшості випадків високого рівня загального інтелекту, загальної ерудованості та спеціальної професійної обізнаності виявляється недостатньо для подолання зовнішніх та внутрішніх перешкод на шляху до ефективного життєздійснення. Великої значущості набувають особистісні якості, зокрема підвищені вимоги пред'являються до тих психічних утворень, що відповідають за вміння людини керувати своїми думками, потребами та почуттями, будувати гармонійні відносини із собою та довколишніми. Названі вміння все частіше розглядаються в межах такого феномена як емоційний інтелект, який стає все більш актуальним об'єктом психологічних досліджень.

Передумовою виникнення концепції емоційного інтелекту вважаються роботи Р. Торндайка, який уперше виділив таку складову загального інтелекту, як соціальний – здатність розуміти інших та діяти або вести себе розумно стосовно довколишніх [1]. Наслідком розвитку цієї ідеї стало введення в науковий обіг поняття "емоційний інтелект", яке пов'язують з дослідницькою діяльністю американських психологів Дж. Мейєра та П. Селовея (J.D. Mayer, P. Salovey) [1]. Вважається, що саме вони розробили першу модель емоційного інтелекту. Аналіз здібностей, що пов'язані з переробкою емоційної інформації дозволив Дж. Мейєру та П. Селовею [4] виділити чотири компоненти емоційного інтелекту:

- 1) ідентифікація емоцій – здатність помічати наявність емоцій, ідентифікувати їх, адекватно виражати та розрізняти справжні переживання та їх імітацію;
- 2) використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності та спрямування уваги на важливі події, уміння визивати переживання, що сприяють вирішенню завдань;
- 3) розуміння емоцій – здатність розуміти комплекси, зв'язки емоцій та їх причини;
- 4) управління емоціями – здатність до контролю, зниження інтенсивності негативних емоцій, уміння вирішувати напружені проблеми без придушення негативних переживань.

Широке поширення в науковій психології проблема емоційного інтелекту отримала також завдяки дослідженням американського психолога Д. Гоулмена (D. Goleman), який включив його до структури соціального інтелекту та запропонував розглядати як важливий компонент лідерських якостей. Д. Гоулмен виділив такі критерії емоційного інтелекту, як самомотивація, стійкість до розчарувань, контроль над емоційними спалахами, уміння регулювати настрої та не дозволяти переживанням заглушати здатність мислити.

Не менш детально та результативно досліджував цю проблематику американський психолог Р. Бар-Он (R. Bar-On). Від виділив п'ять компонентів емоційного інтелекту, кожен з яких містить певні особистісні здібності [4]:

1. Самопізнання – усвідомлення своїх емоцій, впевненість у собі, самоповага, самореалізація, незалежність.
2. Навички міжособистісного спілкування – емпатія, соціальна відповідальність, взаєморозуміння.
3. Адаптаційні здібності – вирішення проблем, оцінка реальності, пристосовуваність.
4. Управління стресовими ситуаціями – стресовитривалість, контроль за імпульсивними спалахами.
5. Домінування позитивного настрою – відчуття щастя, оптимізм.

На теренах колишнього Радянського Союзу категорія емоційного інтелекту також викликає науковий інтерес, пов'язаний з визнанням того факту, що в цій теорії розкривається динамічна, функціональна роль емоцій у регулюванні діяльності людини. Визначається, що на емпіричному рівні емоційний інтелект проявляється як уміння управляти власними емоціями та вибудовувати на цій основі конструктивну поведінку. Емоційність визнається ключовим фактором, що зумовлює досягнення життєвого успіху більшою мірою, ніж загальний інтелект (А.І. Савенков, 2006; В.С. Юркевич, 2005; О.Л. Яковлева, 1997)

У російській психологічній науці категорію "емоційний інтелект" однією з перших використала Г.Г. Гарскова [2], яка дала досить чітке, змістовне та логічно обґрунтоване визначення цього поняття, його значення для діяльності людини та відмінностей від загального інтелекту: "Емоційний інтелект – це здатність розуміти ставлення особистості, що репрезентовані в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу. Необхідною умовою емоційного інтелекту є розуміння емоцій суб'єктом. Кінцевий продукт емоційного інтелекту – прийняття рішень на основі відображення та осмислення емоцій, що є диференційованою оцінкою подій, які мають особистісний смисл. Емоційний інтелект продукує неочевидні способи активності задля досягнення цілей та задоволення потреб особистості. Якщо абстрактний та конкретний інтелект відображають закономірності зовнішнього світу, то емоційний інтелект відображає внутрішній світ у зв'язку з поведінкою особистості та взаємодією з реальністю" [2: 26].

Найбільш відомим та успішним російським дослідником емоційного інтелекту є Д.В. Люсін. Модель цього

психологічного конструкта, який він запропонував трактувати як "здібності до розуміння своїх та чужих емоцій та управління ними", містить у собі такі елементи: когнітивні здібності (швидкість та точність переробки емоційної інформації); уявлення про емоції (як про важливе джерело інформації про себе та інших людей; особливості емоційності (емоційна витривалість, емоційна чутливість). При цьому, виділяються два види емоційного інтелекту – внутрішньоособистісний (розуміння та управління власними емоціями) та міжособистісний (розуміння та управління емоціями інших людей) [4].

На сьогодні вивченням емоційного інтелекту займаються також І.М.Андрєєва, О.І.Власова, С.П. Дерев'яно, Н.В. Коврига, Е.Л. Косенко, О.А. Савенков, В.С. Юркевич, О.Л. Яковлева та ін. Цими та іншими дослідниками було проведено вивчення зв'язків емоційного інтелекту з розвитком соціальної компетентності, цілеспрямованості, соціально-психологічної адаптивності, гендерною належністю, особливостями прийняття рішень, толерантністю до невизначеності, готовності до ризику, лідерськими якостями, гендерною належністю та ін.

Однак, вивчення впливу емоційного інтелекту на побудову життєвих перспектив проведено не було, що й зумовило актуальність цього дослідження.

Метою дослідження стало вивчення зв'язку рівня емоційного інтелекту та окремих його складових з особливостями побудови життєвих програм в юнацькому віці.

У сучасних філософії, психології, педагогіці і т. ін. гуманітарних науках одним з провідних напрямів є розвиток концепції життєтворчості, у межах якого одним з провідних об'єктів дослідження стала "життєва програма особистості". Як інтегративний елемент життєтворчості вона являє собою цілісну "модель життєвого шляху, ідеальний, або бажаний, образ майбутнього, що його намітила особистість" [5: 118].

Побудова життєвої програми, як усвідомлення свого життя, уявна фіксація майбутніх подій, результатів власної діяльності, змін у всіх сферах життєдіяльності, є засобом упорядкування психологічного майбутнього а, отже, виконує регулятивну функцію.

Оскільки життєва програма особистості знаходить свою конкретизацію та розвиток в життєвих планах та цілях [5], за основну методику в нашому дослідженні було обрано "Психологічну автобіографію" (О.О. Коржова, 1994) [3], яка дозволила оцінити глибину життєвого планування та прогнозування, уявлення досліджуваних про події свого майбутнього.

Для діагностики емоційного інтелекту було використано опитувальник, розроблений російським ученим Д.В. Люсіним [4]. В основу створення цієї методики автором було покладено трактовку емоційного інтелекту як здатності до розуміння своїх та чужих емоцій та управління ними. При цьому, здатність до розуміння емоцій означає, що людина може розпізнати емоцію, ідентифікувати її, зрозуміти причини її виникнення та наслідки, до яких вона може призвести. Здатність до контролю емоцій передбачає, що людина може контролювати інтенсивність переживання емоцій і їх зовнішні прояви, довільно визвати ту чи іншу емоцію.

Опитувальник емоційного інтелекту (ЕмІн) Д.В. Люсіна дозволяє оцінити загальний емоційний інтелект людини за дев'ятьма показниками (чотири основні шкали та п'ять субшкал) [4]:

- Ш1 – міжособистісний емоційний інтелект – здатність до розуміння та управління емоціями інших людей;
- Ш2 – внутрішньоособистісний емоційний інтелект – здатність до розуміння власних емоцій та управління ними;
- Ш3 – розуміння емоцій – здатність до розуміння емоцій (власних та чужих);
- Ш4 – управління емоціями – здатність керувати своїми та чужими емоціями;
- СШ1 – розуміння чужих емоцій – здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів;
- СШ 2 – управління чужими емоціями – здатність визивати у інших людей ті чи інші емоції та впливати на їх інтенсивність;
- СШ 3 – розуміння власних емоцій – здатність до усвідомлення власних емоцій: їх розпізнавання, ідентифікація та розуміння причин;
- СШ 4 – управління власними емоціями – здатність та потреба визивати та підтримувати бажані емоції та контролювати небажані;
- СШ 5 – контроль експресії – здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

У дослідженні прийняли участь 87 осіб віком від 19 до 22 років. Обрання цієї вікової категорії було пов'язано з тим, що саме юнацький вік є надзвичайно важливим періодом з точки зору формування життєвих перспектив, бо саме в цей час людина здійснює найважливіші життєві вибори: життєвих цілей, системи норм та цінностей, професії та ін. На думку багатьох дослідників (Л.І. Анциферова, Л.І. Божович, М.Р. Гінзбург, Д.О. Леонтьєв, О.В. Шелобанова, П.І. Янічев та ін.) наявність зрілих, сформованих уявлень про майбутнє саме в юнацькому віці є необхідною умовою повноцінного функціонування та подальшого особистісного зростання людини на наступних вікових етапах.

Для оцінки ролі емоційного інтелекту в побудові життєвих програм особистості був проведений аналіз кореляційних зв'язків між оцінками емоційного інтелекту досліджуваних за опитувальником ЕмІн та показниками методики "Психологічна автобіографія".

У результаті кореляційного аналізу було встановлено, що певні оцінки за методикою діагностики емоційного інтелекту пов'язані з характеристиками побудови життєвих програм в юнацькому віці. При цьому виявилось, що найбільш тісно з особливостями побудови життєвих програм у юнацькому віці корелюють показники внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

Найважливішим показником "Психологічної автобіографії" є *кількість названих подій* життєвого шляху. Особливо важливим показником при цьому є кількість передбачуваних подій майбутнього, яка вказує на продуктивність, багатство психологічного часу, наявність життєвих планів та перспектив. Кількість подій минулого, зрозуміло, не була врахована як безпосередня оцінка життєвих програм досліджуваних, але теж приймалася в даному дослідженні як показник, що дозволяє доповнити уявлення про міру реалізованості та потенційності життєвого шляху особистості.

Дані про статистично значущі коефіцієнти кореляції між оцінками внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (ВЕІ) та продуктивністю побудови життєвих програм наведені у табл. 1.

Зв'язок BEI та продуктивності побудови життєвих програм

Шкали опитувальника EmIn	Кількість названих подій				
	загальна	минулих	майбутніх	радісних	сумних
Загальний BEI	0,271 ¹	0,292 ²	0,316 ²	0,287 ¹	0,226 ¹
Розуміння своїх емоцій	0,227 ¹	-	0,403 ²	0,31 ²	-
Управління емоціями	0,309 ²	-	0,29 ²	-	0,447 ²
Контроль експресії	-	-	-	-	-0,301 ²

Примітки: ¹ – $p < 0,05$; ² – $p < 0,01$.

Дані, наведені в табл. 1, показують наявність зв'язку загального рівня розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту з усіма показниками продуктивності відтворення образів минулого та створення уявлень про майбутнє. Отримані результати дозволяють стверджувати, що високий рівень здатності до розуміння та контролю за своїми емоціями є фактором, що позитивно впливає на побудову розвинутих та усвідомлених життєвих перспектив.

Окремо слід зазначити наявність статистично значущого кореляційного зв'язку між загальним рівнем внутрішньоособистісного емоційного інтелекту та кількістю названих сумних подій. У відповідності до процедурних особливостей методики "Психологічна автобіографія" [3], зменшення кількості сумних подій (особливо "майбутнього") свідчить про неспокій досліджуваного стосовно своєї долі, невпевненість щодо реалізації своїх життєвих планів та програм, які призводять до актуалізації захисних механізмів (витиснення думок про неминучі неприємності в майбутньому). Достатня кількість названих неприємних подій, навпаки, свідчить про реалістичне, адекватне ставлення особистості до свого життя. Отже, людей з високо розвинутими здібностями до пізнання та управління своїми емоціями можна охарактеризувати як таких, що досить позитивно та оптимістично сприймають свої життєві перспективи, але не втрачають при цьому реалізму та не прагнуть "заховатися" від неминучих неприємностей.

Високий рівень здатності до розуміння власних емоцій (розпізнавання, ідентифікації, знаходження причин) пов'язаний з продуктивністю побудови картини життєвого шляху в цілому, багатством життєвих програм (кількість запланованих подій майбутнього), а також загальним оптимістичним баченням свого життєвого шляху (кількість радісних подій).

Розвинуті вміння управляти своїми переживаннями, актуалізації необхідних та контролю небажаних емоцій є передумовою розвитку здібностей до усвідомлення власного життя (кількість названих подій життя) та життєвого проектування (кількість подій майбутнього), а також уміння визнавати неминучість негативних ситуацій у житті (кількість сумних подій майбутнього).

Статистично значущу зворотну кореляцію оцінок за субшкалою "контроль експресії" та кількістю очікуваних негативних подій майбутнього можна пояснити за рахунок схильності до захисних реакцій по типу витиснення неприємних очікувань у досліджуваних з високим ступенем контролю за зовнішніми проявами своїх емоцій.

Ще одним важливим показником "Психологічної автобіографії" є *середній час антиципації / ретроспекції*, який вказує на віддаленість подій у минуле та майбутнє [3]. Дані про статистично значущі коефіцієнти кореляції між цими показниками та оцінками BEI досліджуваних наведені у табл. 2.

Загальний показник внутрішньоособистісного емоційного інтелекту на статистично значущому рівні корелює із загальним часом антиципації та середнім часом антиципації радісних подій. Оцінки досліджуваних за шкалами "розуміння своїх емоцій" та "управління своїми емоціями" виявляють подібні тенденції. Отже, досліджуваних, що мають високий рівень здібностей до розуміння, ідентифікації та контролю над емоціями, можна охарактеризувати як таких, що мають віддалені, поширені на майбутнє – життєві плани та перспективи. Їм притаманна менша реалізованість, більша потенційність, "психологічна молодість", розвинуті часові перспективи, значущі очікування від життя.

Таблиця 2

Зв'язок BEI з середнім часом антиципації /ретроспекції

Шкали опитувальника EmIn	Середній час антиципації			Середній час ретроспекції		
	загальний	радісних подій	сумних подій	загальний	радісних подій	сумних подій
Загальний BEI	0,38 ²	0,263 ¹	-	-0,441 ²	-	-0,247 ¹
Розуміння емоцій	0,274 ¹	0,415 ²	-	-0,322 ²	-	-0,228 ¹
Управління своїми емоціями	0,482 ²	0,375 ²	0,226 ¹	-0,29 ²	-	-0,231 ¹
Контроль експресії	-	-	-	-	-	-

Примітки: ¹ – $p < 0,05$; ² – $p < 0,01$.

Статистично значуща кореляція контролю експресії з загальним часом антиципації сумних подій вказує, що цей компонент емоційного інтелекту забезпечує досліджуваним психологічну готовність до зустрічі з неминучими неприємними обставинами свого життя.

Зворотні кореляції показників внутрішньоособистісного емоційного інтелекту з середнім часом ретроспекції (загальним та сумних подій – див. табл. 2) можна інтерпретувати як більшу відкритість досліджуваних з високими оцінками за цим конструктом до теперішнього та майбутнього. Їх можна охарактеризувати як більш психічно благополучних, "психологічно молодших", націлених у майбутнє, та таких, що мають нереалізований життєвий потенціал.

Отримані дані дозволяють зробити певні висновки про важливе значення емоційного інтелекту для побудови життєвих

програм у юнацькому віці. Втім, слід зазначити, що далеко не всі компоненти емоційного інтелекту мають значення для особливостей життєвого планування. Так, зовсім незначну кількість статистично значущих кореляційних зв'язків було виявлено між особливостями життєвих програм досліджуваних юнаків з оцінками їхнього міжособистісного емоційного інтелекту (загальним показником та окремими шкалами).

Так, було виявлено статистично значущі кореляції лише між оцінками за шкалою "розуміння чужих емоцій" та кількістю радісних подій майбутнього і середнім часом антиципації радісних подій; між шкалою "управління чужими емоціями" та загальною кількістю подій, радісних подій майбутнього, загальним середнім часом антиципації і середнім часом антиципації радісних подій. Зрозуміло, такі результати, не дають підстав для висновків про значний вплив міжособистісного емоційного інтелекту на побудову життєвих програм. Але, ці дані все ж таки вказують на певний позитивний вплив емпатичних здібностей та вміння управляти емоційними станами інших людей на побудову життєвих планів, розвиток орієнтації на майбутнє та появу значущих життєвих очікувань.

Опитувальник емоційного інтелекту ЕМІн Д.В. Люсіна дозволяє оцінити не тільки внутрішньоособистісний та міжособистісний, але й загальний емоційний інтелект людини. Втім, у відповідності до процедурних особливостей методики [4], значення цього показника визначається за рахунок простого сумування результатів, отриманих за субшкалами, що характеризують внутрішньоособистісний та міжособистісний компоненти емоційного інтелекту. Отже, можна дійти висновку, що навіть, якщо статистично значущі кореляційні зв'язки між цим інтегральним показником та особливостями побудови життєвих програм будуть виявлені, пояснити їх можна буде за рахунок впливу вже охарактеризованих компонентів внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Виходячи з цього, у нашому дослідженні зв'язки загального рівня емоційного інтелекту з показниками методики "Психологічна автобіографія" не аналізувалися.

Висновки. Результати вивчення зв'язку емоційного інтелекту з особливостями побудови життєвих програм виявили його суттєвий вплив на створення життєвих планів та перспектив. При цьому, як фактор побудови життєвих програм в юнацькому віці слід розглядати, насамперед, внутрішньоособистісний компонент емоційного інтелекту, бо міжособистісний не має суттєвого значення. Юнаків з високим рівнем розвитку внутрішньоособистісного емоційного інтелекту можна охарактеризувати як таких, що мають розвинуті та добре усвідомлювані життєві перспективи. Їм притаманна висока продуктивність відтворення образів свого життя, наявність значущих переживань, інтерес до життя. Менша життєва реалізованість та більша потенційність в осіб з високим рівнем внутрішньоособистісного емоційного інтелекту проявляється в психологічній молодості, наявності розвинутої часової перспективи, спрямованості в майбутнє, адекватному сприйнятті життя як сповненого і радістю, і смутком.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі мають полягати у вивченні вікових та гендерних особливостей зв'язку емоційного інтелекту та життєвих програм особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект [Текст] : исследования феномена / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 83 – 95.
2. Гарскова Г.Г. Введение понятия "эмоциональный интеллект" в психологическую теорию [Текст] / Г.Г. Гарскова // Тез. науч.-практ. конф. "Ананьевские чтения". – СПб. : Изд-во СПб. Ун-та, 1999. – С. 25 – 26.
3. Коржова Е.Ю. Методика "Психологическая биография" в психодиагностике жизненных ситуаций [Текст] / Е.Ю. Коржова. – К. : МАУП, 1994. – 109 с.
4. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта [Текст] : опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3 – 22.
5. Сохань Л.В. Жизненная программа личности [Текст]: структура и динамика жизненных целей / Л.В. Сохань // Жизнь как творчество. – К. : Наукова думка, 1985. – С. 113 – 141.

Подано до редакції 11.09.09

РЕЗЮМЕ

Проведено аналіз зв'язку емоційного інтелекту з особливостями побудови життєвих програм в юнацькому віці. Показано, що фактором побудови життєвих програм є внутрішньоособистісний компонент емоційного інтелекту, а міжособистісний має значно менше значення. Високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із кращою розробленістю життєвих програм, спрямованістю у майбутнє, меншою життєвою реалізованістю, більшою потенційністю, наявністю значущих життєвих очікувань.

Ключові слова: емоційний інтелект, життєва програма, життєва реалізованість, потенційність.

А.М. Большакова

РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПОСТРОЕНИИ ЖИЗНЕННЫХ ПРОГРАММ ЛИЧНОСТИ РЕЗЮМЕ

Проведен анализ связи эмоционального интеллекта с особенностями построения жизненных программ в юношеском возрасте. Показано, что фактором построения жизненных программ является внутриличностный компонент эмоционального интеллекта, а межличностный играет значительно меньшую роль. Высокий уровень внутриличностного эмоционального интеллекта связан с лучшей разработанностью жизненных программ, направленностью в будущее, меньшей жизненной реализованностью, большей потенциальностью, наличием значимых жизненных ожиданий.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, жизненная программа, жизненная реализованность, потенциальность.

A.M. Bolshakova

IMPORTANCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN BUILDING UP LIFE PROGRAMS

SUMMARY

The author analyzes correlation between emotional intelligence and peculiarities of building up youth's life programs. It shows that the factor of building up life programs is an intrapersonal component of emotional intelligence, whereas interpersonal one is of much less importance. High level of intrapersonal emotional intelligence is connected with the best elaboration of life programs, orientation at the future, less life realization, more potentiality, and presence of important life expectations.

Keywords: emotional intelligence, life program, life realization, potentiality.
