

*ЛЯЩ О.П., к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Вінницького інституту Університету «Україна»*

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ЮНАКІВ

Введення поняття емоційного інтелекту у психологічну науку сприяло інтенсивному зростанню кількості наукових досліджень, спрямованих на вивчення даного феномена [2]. Проте з'ясування зв'язку емоційних станів та емоційного інтелекту юнаків є малодослідженим.

Студентське життя характеризується динамічністю стресогенних та кризових умов. Найбільш складними періодами для студентів вважаються: період входження до нової навчальної групи, перша сесія (I курс), середина («екватор») навчання (III курс), випускний період (IV-V курси) [2]. У зазначені періоди особливого впливу набувають стресогенні фактори, що викликають стани напруженості, дискомфорту, загального зниження настрою [4]. Зокрема, на наш погляд, на емоційні стани студентів в ці періоди має вплив їх емоційний інтелект.

Мета статті дослідити динаміку емоційних станів студентів в процесі навчання залежно від рівня емоційного інтелекту. У дослідженні були задіяні студенти I-V курсів (n=150).

Процес управління емоціями пов'язаний з проблемою співвідношення раціонального та емоційного функціонування особистості. У теорії М. Боуена ступінь злитності/роздільності емоційної та інтелектуальної систем відображається в категоріальному понятті: «диференціація Я». Низький рівень диференціації Я характеризується домінуванням емоційної системи над інтелектуальною (незалежно від рівня абстрактного інтелекту), менш вираженими є пластичність та адаптивність; стрес призводить до дисфункціональних розладів. Високий рівень диференціації Я полягає в автономному, кооперативному функціонуванні інтелектуальної та емоційної систем; у даному випадку характерними є адаптивність, стресостійкість, незалежність від емоційних настроїв оточення [1].

О. Саннікова виокремлює способи виходу з кризової ситуації, які залежать від співвідношення емоційного та раціонального компонентів вибору стратегій копінг-поведінки: домінування емоційного компоненту характеризується імпульсивністю,

ускладненістю вибору; домінування раціонального компоненту пов'язується з аналітичністю, розумінням ситуації [3].

Недостатньо вивченим є питання стосовно способів подолання дискомфортних емоційних станів (фрустраційних, депресивних) осіб із різним рівнем емоційного інтелекту. Поряд із тим, наводяться переконливі дані щодо зниження інтенсивності переживань негативних емоцій (страху, гніву, сумування), рівня тривожності, депресивності, у зв'язку з підвищенням рівня емоційного інтелекту.

Суперечливим є питання стосовно стресостійкості осіб із високим рівнем емоційного інтелекту. У ряді робіт показано, що високий рівень сформованості емоційного інтелекту характеризується стресозахисними властивостями [4], поряд із тим, зустрічаються скептичні припущення щодо вірогідності виникнення дистресу в осіб із високим рівнем окремих складових емоційного інтелекту. Наприклад, існує точка зору, що високий рівень здатності до розуміння емоцій інших може провокувати в напружених ситуаціях посилення депресивності, песимізму, суїцидальних думок у зв'язку з підвищеною чутливістю як до позитивних, так і до негативних емоційних проявів інших людей [5].

Загалом, у науковій літературі зазначається, що стратегії психологічного подолання можна тренувати [6; 8], що може сприяти розвитку стресозахисного потенціалу осіб із різним рівнем емоційного інтелекту.

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

Аналіз динамічних показників депресивності залежно від рівня емоційного інтелекту виявив суттєві розбіжності у результатах. Зокрема, емоційне самопочуття студентів з високим рівнем емоційного інтелекту є більш комфортним, порівняно з іншими групами: найнижчі показники депресивності зафіксовано у групі з високим рівнем емоційного інтелекту, до того ж наприкінці року спостерігається зниження депресивності; тоді як найвищі показники, з тенденцією до подальшого підвищення, виявлено у групі студентів з низьким рівнем емоційного інтелекту.

Виявлено, також, гендерні особливості прояву депресивності залежно від впливу взаємодії факторів рівня емоційного інтелекту та курсу навчання – на початку навчального року показники депресивності юнаків, які навчаються на середніх курсах (III-й, IV-й курси) виявилися підвищеними, порівняно зі студентами молодших

курсів. Поряд із тим, у дівчат подібного ефекту не виявлено. Вірогідно, криза середини навчання, пов'язана з розчаруванням у зробленому професійному виборі [5], загрожує передусім представникам чоловічої статі, оскільки у суспільстві вони більше зорієнтовані на вибір «справи» життя, порівняно з особами жіночої статі.

Загалом, зіставлення отриманих результатів дає підстави констатувати більш диференційований характер зв'язку між показниками депресивності та емоційного інтелекту у дівчат, ніж у юнаків. Більш високий рівень депресивності спостерігається у дівчат з низьким рівнем емоційного інтелекту, тоді як у юнаків з таким же рівнем емоційного інтелекту показники депресивності суттєво не відрізняються.

Отже, встановлено розбіжності у показниках депресивності залежно від рівня емоційного інтелекту та взаємодії факторів статі та курсу навчання.

Також на сонові вимірювань було встановлено підвищення показників соціальної фрустрованості у студентів протягом навчального періоду, залежно від рівня емоційного інтелекту. За отриманими даними, найвищі показники фрустрованості зафіксовано у групі студентів з низьким рівнем емоційного інтелекту, найнижчі – у студентів з високим та середнім рівнями емоційного інтелекту.

Також, було з'ясовано, що показники соціальної фрустрованості підвищуються у зв'язку з курсом навчання. За даними повторних вимірювань, показники соціальної фрустрованості виявилися підвищеними у досліджуваних з низьким рівнем емоційного інтелекту як на початку, так і наприкінці навчального року; при цьому найвищі показники фрустрованості спостерігаються у студентів I, III та V курсів навчання.

Показники соціальної фрустрованості студентів-першокурсників виявилися підвищеними на початку навчального року, що обумовлено стресогенністю первинного адаптаційного періоду.

У досліджуваних з високим рівнем емоційного інтелекту соціальна фрустрованість поступово знижується протягом навчального року; у досліджуваних з низьким рівнем емоційного інтелекту фрустрованість дещо знижується в період сесії та знов досягає високого рівня наприкінці року. Ці дані засвідчують регулятивну роль емоційного інтелекту в процесі адаптації: в стресогенний період первинної адаптації у студентів з високим рівнем емоційного інтелекту самопочуття є більш комфортним, ніж у студентів з середнім та низьким рівнями.

Зниження соціальної фрустрованості студентів-першокурсників під час першої навчальної сесії можна пояснити незначним впливом стресогенних факторів в цей період у зв'язку із введенням кредитно-модульної системи навчання.

Стресогенність періоду первинної адаптації студентів-першокурсників суттєво пов'язана з процесом входження до новоствореної студентської групи, розподілом статусних внутрішньогрупових позицій. У ході дослідження було виявлено, що рівень соціальної фрустрованості одногрупниками досягає більш високого рівня у досліджуваних з середнім та низьким рівнями емоційного інтелекту.

У досліджуваних з високим рівнем емоційного інтелекту соціальна фрустрованість взаєминами з одногрупниками поступово знижується протягом періоду входження до новоствореної групи; у студентів з середнім та низьким рівнями емоційного інтелекту соціальна фрустрованість є більш вираженою, і дещо підвищується протягом зазначеного періоду. Ці дані свідчать про наявність емоційної напруженості у взаєминах з одногрупниками серед студентів з середнім та низьким рівнями емоційного інтелекту, що може утруднювати процес внутрішньогрупового спілкування.

На третьому курсі підвищення показників фрустрованості зафіксовано наприкінці року, при цьому найвищі показники виявлено у групі з низьким рівнем емоційного інтелекту.

У студентів п'ятого курсу показники соціальної фрустрованості виявилися вище на початку року; найвищі показники також зафіксовано у групі студентів з низьким рівнем емоційного інтелекту.

Отримані дані показали, що дискомфортне емоційне самопочуття переважає у студентів з низьким рівнем емоційного інтелекту, що обумовлено нерозвиненістю здатності до розуміння та управління власними емоціями.

Отже, не зважаючи на велику кількість недостатньо з'ясованих питань, можна констатувати регулятивну роль емоційного інтелекту в подоланні стресових станів. Підвищення рівня емоційного інтелекту сприяє посиленню комфортності емоційного самопочуття. Таким чином, встановлено вплив емоційного інтелекту на сферу емоційного самопочуття особистості, зокрема на емоційні стани та встановлено залежність їх від емоційного інтелекту у юнаків.

Список використаних джерел

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С.78-86.

2. Дерев'янка С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах / С. П. Дерев'янка // Соціальна психологія. – 2008. – № 1. – С.96-104.
3. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2002. – 752 с.
4. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: авто- реф. ... дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Н. В. Коврига. – К., 2003. – 20 с.
5. Тихомиров О. К. Эмоции в структуре мыслительной деятельности / О. К. Тихомиров // Психология мышления. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – С.87-106.
6. Gardner H. Multiple intelligences: the theory in practice / H. Gardner. – New York : Basic Books, 1993. – 304 p.
7. Goleman D. Emotional intelligence / D. Goleman. – New York : Bantam Books, 1995. – 352 p.
8. Mayer J.D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence / J.D. Mayer, P. Salovey // Intelligence. – 1993. – V.17. – № 4. – P. 433–442.

*МАЗУРКЕВИЧ О.П., к. культурології,
старший викладач кафедри соціальних технологій
Вінницького інституту Університету «Україна»,
РУДИК С.Л., старший викладач кафедри
соціальних технологій
Вінницького інституту Університету «Україна»,
ФРАНЧУК Д. В., студент групи ІБС-11м-16
Вінницького інституту Університету «Україна»*

ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ІНВАЛІДІВ АТО В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Необхідність розв'язання проблем реабілітації учасників АТО нині є одним з найбільш значущих питань, якому приділяється значна увага в засобах масової інформації та яка виноситься на порядок денний засідань урядових комітетів і громадських організацій. Багатогранність завдань соціальної реабілітації та професійної адаптації постраждалих в АТО потребує ефективного функціонування цієї системи.

На весні поточного року чергового разу обговорювалися проблеми соціальної адаптації осіб, звільнених з військової служби.