

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Ж. В. Сидоренко,

кандидат психологічних наук, доцент

Останнім часом в Україні відбулося чимало стресогенних та травмуючих подій, що негативно вплинули на стан психічного та психологічного здоров'я населення. Сучасна людина стикається з широким спектром викликів, що потребує значних особистісних ресурсів, високої життєстійкості та здатності опановувати негативні емоційні стани.

Протягом останніх років в психології активно досліджуються адаптаційні можливості особистості, її особистісні ресурси, життєздатність, психологічна резилентність (В. Бодров, Л. Китаєв-Смик, С. Мадді, Д. Леонтьєв, О. Разказова, Т. Титаренко, Т. Ларіна). Водночас, науковці виявляють підвищений інтерес до такої інтегративної властивості особистості як життєстійкість (С. Мадді і Д. Кошаба, Д. О. Леонтьєв, О. І. Рассказова, Т. О. Ларіна, С. Л. Кравчук).

З іншого боку, зростає зацікавленість науковців проблемою співвідношення емоцій і розуму, їх взаємодії і взаємовпливу, досліджується феномен емоційного інтелекту (ЕІ). Зарубіжні вчені, зокрема, П. Саловей і Дж. Майер емоційний інтелект розглядають як важливу складову життєдіяльності людини і визначають його як здатність людини сприймати, виражати і розуміти емоції та керувати ними [2].

Завдання – виявити особливості прояву життєстійкості та емоційного інтелекту в осіб юнацького віку та встановити структуру взаємозв'язку між життєстійкістю та ЕІ.

На наш погляд, це дасть змогу оптимізувати процес розвитку емоційного інтелекту, життєстійкості та покращити психологічне здоров'я юнаків та дівчат.

Поняття життєстійкості було запропоновано С. Кобейса, розроблено в контексті екзистенційного підходу С. Мадді (англ. «hardiness») і вивчається на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології та прикладної області психології стресу [4, с. 3]. Життєстійкість, за визначенням С. Мадді, – це фундаментальна особистісна характеристика, що лежить в основі здатності особистості долати несприятливі обставини життя [6]. ґрунтується на трьох настановах, які визначають взаємодію людини зі світом, це включеність, контроль та виклик [6, с. 90] .

Так, *включеність* трактується як «упевненість в тому, що включення у все, що відбувається дає максимальний шанс знайти дещо цінне та цікаве для особистості» [6, с. 90]. *Контроль* – це переконання в тому, що боротьба дозволяє людині вплинути на результат того, що відбувається, навіть коли цей вплив не є абсолютним і успіх зовсім не гарантовано [6, с.91–93].

Прийняття ризику – це переконання людини в тому, що все що з нею відбувається, слугує її розвитку. Прийняття ризику дозволяє людині вчитися на власному житті, власному досвіді, а не очікувати на легке безтурботне життя [6].

Розглянемо поняття емоційного інтелекту (ЕІ). Згідно Д. Гоулмену ЕІ – це «здатність людини розуміти власні емоції і емоції оточуючих щоб використати отриману інформацію для реалізації своїх цілей» [3, с. 112].

І. Н. Андреева визначає емоційний інтелект» як групу ментальних здібностей, що беруть участь в усвідомленні та розумінні власної емоційної сфери та емоційної сфери оточуючих. Емоційний інтелект є показником соціальної адаптації людини [1, с. 35].

Для вивчення взаємозв'язку життєстійкості та емоційного інтелекту в осіб юнацького віку були використані «Методика вимірювання життєстійкості» С. Мадді, адаптована О. І. Расказовою та Д. О. Леонтьєвим [5] та «Методика оцінки емоційного інтелекту» Н. Холла.

Теоретико-методологічну основу нашого дослідження становили концепція життєстійкості С. Мадді, розробки з питань життєстійкості Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіної, наукові положення вітчизняних та зарубіжних спеціалістів щодо проблеми сутності емоційного інтелекту (І. Н. Андреева, Д. Гоулман, Н. Холл, Дж. Мейер, П. Селовей). У дослідженні брали участь 60 студентів 1-х, 2-х курсів Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського.

Результати, отримані за методикою «Тест життєстійкості» вказують на те, що більшість досліджуваних демонструють середній рівень за субшкалою «Включеність» (60 %). Водночас, у 24% досліджуваних низький рівень за даною шкалою, що вказує на певне відчуження цих осіб в ставленні до світу, недостатню віру у власні сили. Високий рівень включеності мають лише 16%.

За субшкалою «Контроль» 27% респондентів виявляють низький рівень. Отже, цим юнакам та дівчатам бракує віри власну здатність впливати на наслідки подій, що відбуваються навколо них. Високі результати отримали 18 % опитаних. Можна стверджувати, що ці студенти

схильні приймати самостійні рішення та розв'язувати повсякденні завдання. Середні показники виявились у 55% опитаних.

За субшкалою «Прийняття ризику» посередні результати отримали 62%. Ці опитані готові отримувати новий досвід, хоча інколи їх зупиняє страх невдач. Натомість, 9% респондентів демонструють високі результати за субшкалою «Прийняття ризику», тобто відкритість новому досвіду, навіть якщо цей досвід виявиться негативним. Водночас, 29% досліджуваних мають низькі показники за субшкалою «Прийняття ризику». Це вказує на те, що їм важко рухатись вперед, робити життєвий вибір, оскільки вони блоковані страхом невдач та нездатні конструктивно ставитись до нового життєвого досвіду.

Дослідивши емоційний інтелект за методикою Н. Холла, ми отримали такі результати.

У більшості досліджуваних (45%) низький рівень емоційної обізнаності, тобто їм важко розуміти себе та свої емоції. 36 % мають середній рівень емоційної обізнаності, 19 юнаків та дівчат – високий. Опитувані з високим рівнем емоційної обізнаності здатні спостерігати зміну своїх переживань, розуміти джерело їх виникнення і проблеми, які їх спровокували.

Високий відсоток досліджуваних (81%) мають низький рівень здатності до управління своїми емоціями. Даний рівень характеризується тенденцією до зациклення на негативних емоціях. Набагато менше досліджуваних (19%) мають середній рівень управління своїми емоціями. Водночас, викликає стурбованість те, що відсутні студенти з високим рівнем керування емоціями.

У 53% опитаних середній рівень за шкалою «Самотивації», тобто в більшості випадків вони здатні розуміти мотиви власної поведінки в різних ситуаціях та бачити мотиви інших людей. У 47% досліджуваних низький рівень самотивації. Цим студентам важко діяти відповідно до запитів життя. Жоден досліджуваний не має високого рівня самотивації.

За шкалою «Емпатія» 61 % діагностованих має середній рівень. У 23% досліджуваних високий рівень, що характеризує їх як здатних до розуміння, співчуття та альтруїзму. Найменший відсоток досліджуваних (18%) мають низький рівень емпатії. Їх можна характеризувати як байдужих до переживань і думок інших.

За шкалою «Здатність розпізнавати емоції інших» 59% опитаних студентів має середній рівень показників. Натомість, у 26% – низький рівень. Дані досліджувані не здатні розуміти почуття і наміри інших

людей. Висока здатність до розпізнавання емоцій інших людей виражена у 15% досліджуваних. Вони можуть оцінити міру зацікавленості інших в процесі спілкування та надихнути їх власними ідеями.

Для виявлення зв'язку життєстійкості та емоційного інтелекту був використаний непараметричний критерій χ^2 Пірсона та скористались статистичною програмою SPSS 17.

За результатами дослідження було встановлено, що існує зв'язок між життєстійкістю та емоційною обізнаністю: $\chi^2=6,400^a$; $p=0,041$; між життєстійкістю та самомотивацією $\chi^2=6,700^a$; $p=0,039$; між життєстійкістю та керуванням емоціями $\chi^2=5,700^a$; $p=0,045$ між включеністю та емпатією $\chi^2=6,100^a$; $p=0,043$; між керуванням емоціями та ризиком: $\chi^2=5,900^a$; $p=0,046$.

Отже, в результаті дослідження було встановлено, що в опитаних переважають середні показники з життєстійкості та емоційного інтелекту. Проте, значна частина досліджуваних юнаків та дівчат демонструє низьку схильність до включеності, контролю, ризику, тобто має труднощі в протистоянні життєвим негараздам та в набутті нового досвіду. Водночас, викликає стурбованість те, що більшості опитаним притаманний низький рівень здатності до управління своїми емоціями: значна частина діагностованих не здатна до самомотивації та має низький рівень емоційної обізнаності, що може створювати труднощі у взаємодії з оточенням. Виявлений зв'язок між життєстійкістю та такими складовими ЕІ як емоційною обізнаністю, самомотивацією, керуванням емоціями. Підтверджено зв'язок між включеністю та емпатією, між керуванням емоціями та схильністю до ризику. Виявлені особливості можуть бути враховані при розробці психокорекційної програми, спрямованої на гармонізацію стану психологічного здоров'я студентів.

Література

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / Вопросы психологии. 2006. № 3., С. 78–86.
2. Бреслав Г.М. Психология эмоций М., Смысл; «Академия», 2004. 544 с.
3. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми. М., 1989. 403с.
4. Ларіна Т. О. Життєстійкість як життєве завдання особистості / Актуальні проблеми психології. Т. 2. Психологічна герменевтика [За ред. Н. В. Чепелевої] К., 2007. Вип. 5. С. 131–137.

5. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М. Смысл, 2006. 63 с.
6. Островская Л. Д. Смыслообразование в процессе принятия решений Сальваторе Р. Мадди / Психологический журнал. № 6. 2005. С. 90-97.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗА ВІКОВИМ КРИТЕРІЄМ

*Ю. О. Тентюк,
аспірант,*

Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова

Під впливом надмірних навантажень у фахівця можуть розвиватися психофізіологічні порушення і нервово-психічні розлади, при цьому міра функціональних і патологічних змін детермінована стійкістю до стресу. Стресостійкість є властивістю особистості, що сприяє підтримці функціональних резервів, збереженню ментального здоров'я, як сприяють продуктивності професійної діяльності.

Ефективність професійної діяльності людини на 65% обумовлена функціональним станом організму [1]. Сучасні дослідження вказують на комплексний характер стресостійкості [2; 3 та ін.]. Від успішного вирішення питань розвитку стресостійкості залежить ефективність професійної діяльності фахівців соціономічних професій, у тому числі і соціальних працівників, здатних підтримувати високу опірність негативним діям, доцільність поведінки, зберігаючи психофізичне благополуччя, здійснюючи пошук шляхів забезпечення успішного функціонування та підвищення безпеки своєї праці.

Для визначення рівня стійкості до стресу соціальних працівників у період ранньої дорослості було використано Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона та Тест на визначення стресостійкості особистості В. А. Семіченко [4].

Специфіка становлення стресостійкості у соціальних працівників у період середньої дорослості (від 20-ка до 39-ти років). Не зважаючи на незначну різницю між кількістю обстежуваних із різним рівнем стійкості до стресу за обома методиками (максимальне відхилення 5%), зберігається певна єдина тенденція. Низький рівень стійкості до стресу притаманний