

СЕКЦІЯ 5

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЯ

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENCE

Стаття містить теоретичне обґрунтування, методичні засади та результати експериментального дослідження. Авторами сформульована мета статті, яка полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці взаємозв'язку емоційного інтелекту з психологічним благополуччям у юнацькому віці. У ході аналізу поняття «емоційний інтелект» встановлено, що він полягає в здатності переробляти інформацію, визначати значення емоцій, їх зв'язки один із одним, використовувати емоційну інформацію як основу для мислення і прийняття рішень. Аналіз поняття «психологічне благополуччя» довів, що він є інтегральним показником ступеня спрямованості людини на позитивне функціонування особистості (особистісного зростання, самоприйняття, позитивних стосунків з оточуючими, досягнення мети), ступінь реалізованості виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям.

Під час аналізу експериментальних результатів розкрито наукові уявлення про взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя в юнаків. Діагностика здійснювалася на основі методики Н. Холла (дослідження емоційного інтелекту) і діагностики психологічного благополуччя за К. Ріфф. У процесі дослідження встановлено, що в значній кількості юнаків існують проблеми з розумінням свого емоційного стану, емоційного стану оточуючих людей і з регуляцією емоцій. Також виявлено взаємозв'язок між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям за коефіцієнтом кореляції Пірсона. З'ясовано, що емоційний інтелект має значні кореляційні зв'язки з психологічним благополуччям. Тобто, чим вищий рівень емоційний інтелекту, тим вищий рівень психологічного благополуччя юнаків. Отже, авторами доведено, що низький рівень емоційного інтелекту негативно позначається на психологічному благополуччі юнаків.

Ключові слова: юнацький вік, емоційний інтелект, психологічне благополуччя, кореляційний аналіз.

The article contains theoretical substantiation, methodical bases and results of experimental research. The authors formulate the purpose of the article, which is to theoretically substantiate and experimentally test the relationship between emotional intelligence and psychological well-being in adolescence. In the analysis of the concept of "Emotional Intelligence" it was found that it consists in the ability to process information, determine the meaning of emotions, their relationship with each other, use emotional information as a basis for thinking and decision making. Analysis of the concept of "Psychological well-being" proved that it is an integral indicator of the degree of human orientation to the positive functioning of the individual (personal growth, self-acceptance, positive relationships with others, achieving goals), the degree of realization is expressed in happiness, self-satisfaction and life. The analysis of the experimental results revealed scientific ideas about the relationship between emotional intelligence and psychological well-being in young men. Diagnosis was based on the method of N. Hall (study of emotional intelligence) and the diagnosis of psychological well-being by K. Riff. In the course of the research it was established that a significant number of young people have problems with understanding their emotional state, the emotional state of others and with the regulation of emotions. Pearson's correlation coefficient was also found to be related to emotional intelligence and psychological well-being. Emotional intelligence has been found to have significant correlations with psychological well-being. That is, the higher the level of emotional intelligence, the higher the level of psychological well-being of young people. Thus, the authors proved that a low level of emotional intelligence negatively affects the psychological well-being of young people.

Key words: adolescence, emotional intelligence, psychological well-being, correlation analysis.

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.15.9>

Бужинська С.М.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології,
початкової освіти та освітнього
менеджменту
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради

Кривошей К.Ю.

студент IV курсу психолого-
педагогічного факультету
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради

Постановка проблеми. Процеси глобалізації в усіх сферах людського існування вивели особистість на новий рівень пошуку актуалізації. Відтепер сучасні розвинені країни можуть похвалитися таким рівнем добробуту, за якого пріоритетне місце посідає комфортне, щасливе життя, розвиток та актуалізація

потенціалу кожного індивіда. Сучасна людина прагне до особистого самовдосконалення, робить особистий комфорт і щастя важливим аспектом свого існування.

Питання дослідження психологічного благополуччя набула своєї популярності у ХХ ст. завдяки дослідженням А. Уотермана, К. Ріфф,

Б. Сінгера, М. Селігмана, Р. Райана, Е. Десі, Н. Бредберна й інших. Варто зазначити, що ця проблема вперше вивчалася ще в роботах таких античних філософів, як Арістип та Аристотель, що пояснює значимість цього феномена для людства [4].

Незважаючи на тенденцію ізоляції людини від суспільства через розвиток технічної сфери існування, людина залишається «суспільною твариною», як і за часів Аристотеля, тому психологічне благополуччя та самоактуалізація людини можливі лише в умовах соціального існування суб'єкта (Д. Векслер, Х. Гарднер, Р. Торндайк, Дж. Мейер, Д. Каруз, Р. Бар-Он). Виходячи із цього, на нашу думку, важливим завданням сьогодення є вивчення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту людини й психологічним благополуччям саме в юнаків, бо юнацтво є особливим періодом у житті людини, який посідає важливе місце у формуванні та розвитку багатьох психологічних і соціальних аспектів життя. Також цей період особливий тим, що особистість збагачує свій психічний досвід, формує свою індивідуальність і своє Я, соціалізується, робить величезні кроки в професійному спрямуванні [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Розглядаючи сучасні моделі емоційного інтелекту, неможливо оминати модель «множинного інтелекту» Х. Гарднера, яка отримала свій розвиток завдяки дослідженням Д. Векслера. Модель «множинного інтелекту» Х. Гарднера включає в себе сім основних підвидів (форм) інтелекту, серед яких поряд із традиційними вербальним і логіко-математичними, входить ще просторовий, музичний, тілесно-кінестетичний, міжособистісний і внутрішньоособистісний інтелект [7].

Усвідомлюючи значимість міжособистісного спілкування, що зростає, і підкреслюючи його високу роль для керівного складу, Р. Торндайк уперше написав про «соціальний інтелект» для позначення «далекоглядності в міжособистісних відносинах» [2].

Продовжуючи ідею Р. Торндайка, Г. Олпорт з'єднав соціальний інтелект зі здатністю висловлювати швидкі, майже автоматичні судження про людей, прогнозувати найвірогідніші їх реакції. Г. Олпорт визначав соціальний інтелект як «особливий соціальний дар». Тобто соціальний інтелект забезпечує гладкість у взаєминах із людьми, його продуктом бачив соціальне пристосування. Г. Айзенк дотримувався думки, що «соціальний інтелект проявляється у використанні IQ для соціальної адаптації» [2].

У вітчизняній психології ключові ідеї, що сприяють становленню поняття «емоційний інтелект», представлені в роботах Л.С. Виготського, С.Л. Рубінштейна, А.Н. Леонтьєва [4].

Розвиваючи ідеї Л.С. Виготського, С.Л. Рубінштейн відзначав, що мислення – це ні що інше, як єдність емоційного та раціонального, але описані Л.С. Виготським ідеї не отримали належного розвитку на сучасному етапі психологічної науки. У дослідженнях О.М. Леонтьєв демонструє афективність регуляції мислення. Учений стверджував, що афективність становить лише одну, особливу сторону процесів, якими є ті пізнавальні процеси, що відображають – нехай по-своєму – дійсність. С.Л. Рубінштейн розглядає емоції як «єдність переживання й пізнання», на його думку, інтелектуальний процес неможливий без участі емоцій [2; 4].

Щодо зарубіжних досліджень, то Дж. Мейером, П. Сэловейем і Д. Карузо запропонували початковий варіант моделі емоційного інтелекту, розглядали його як певну структуру, що вибудовує ієрархію, рівні якої освоюються в онтогенезі послідовно. Дещо іншу думку мали Е. Фернхем і К.В. Петридес, які розглядали його одночасно як здатність і як рису [9].

Отже, розвиток уявлень про «емоційний інтелект» можна описати так. Модель П. Сэловейя і Дж. Мейера включала в себе тільки когнітивні здібності, пов'язані з переробкою емоційної інформації. Пізніше відбулося зрушення в трактуванні поняття емоційного інтелекту в бік посилення ролі особистісних характеристик [9].

Психологічне благополуччя має два протилежні погляди, які сягають своїми коренями в античність. Перший підхід – гедоністичний, розглядає психологічне благополуччя з погляду задоволеності й незадоволеності суб'єкта (Арістип 5–4 ст. до н. е.). У щасті Арістип бачив не просто мотив життєдіяльності людини, а й мету. Схожого бачення щастя дотримувалися й інші філософи, такі як Т. Гоббс, І. Бентам. Саме в межах гедоністичного напрямку дослідження психологічного благополуччя здійснювали такі науковці, як Д. Канеман, Н. Бредберн та Е. Дінер. Вони описували це явище в термінах задоволеності-незадоволеності; їхні дослідження спрямовані на пошук шляхів отримання задоволення (досягнення щастя) [1; 5].

Психологічне благополуччя в межах евдемоністичного напрямку розглядали А. Уотерман, К. Ріфф, Б. Сінгер, А. Макгрегор, М. Селігман, Р. Райан, Е. Десі й інші. Під психологічним благополуччям вони розуміли особистісне зростання, самоактуалізацію та самореалізацію суб'єкта [9].

Інтерес до психологічного благополуччя як до об'єкта наукового дослідження виник у другій половині ХХ століття й пов'язаний з актуалізацією проблем психічного та психологічного здоров'я особистості. Цей феномен розглядався в межах понять «здоров'я» та «хво-

роба», але після публікації монографії «Структура психологічного благополуччя» 1969 р. Н. Бредберна психологічне благополуччя розуміється як суб'єктивне відчуття щастя індивідом, його задоволеність життям [6].

Продовжуючи вчення Н. Бредберна, уперше поняття «суб'єктивне благополуччя» застосував Е. Дінер. На думку Е. Дінера, структура суб'єктивного благополуччя складається з трьох компонентів: задоволення, неприємні емоції й приємні емоції [6].

Отже, аналіз літературних джерел дав нам змогу стверджувати, що питання щодо вивчення емоційного інтелекту та психологічного благополуччя ґрунтовно розроблені, проте залишається ще низка питань, на які наука намагається знайти відповіді. Серед таких питань виокремлюємо вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту з психологічним благополуччям у студентському віці.

Постановка завдання. Виходячи з вищезначеного, убачаємо мету статті – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити взаємозв'язок емоційного інтелекту з психологічним благополуччям у юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наприкінці ХХ століття в науковому співтоваристві викликало багато дискусій і суперечок поєднання понять «емоції» й «інтелект». Науковці вважали, що інтелект – це здатність, а унікальних здібностей, пов'язаних з емоціями, не існує [4].

У 1990 році Дж. Мэйером, П. Сэловейем і Д. Карузо запропонований початковий варіант моделі емоційного інтелекту, а в 1995 році ідея набула поширення в книзі журналіста та психолога Д. Гоулмана [7]. Фундаментом для Дж. Мэйера, Д. Карузо й П. Сэловейа у створенні поняття емоційного інтелекту, а в подальшому й першої моделі емоційного інтелекту слугувала концепція Х. Гарднера [9]. Емоційний інтелект був визначений як здатність ідентифікувати власні емоції й емоції оточуючих, уміння використовувати цю інформацію та являв собою структуру, що вибудовує ієрархію, рівні якої освоюються в онтогенезі послідовно.

Пізніше з'явилися інші моделі емоційного інтелекту, які становлять інший погляд на емоційний інтелект. Найбільш відомою є модель Р. Бар-Она й Д. Гоулмана, що заснована на уявленнях П. Сэловея і Дж. Мэйера, але до цих уявлень Д. Гоулмен додав ще кілька компонентів: ентузіазм, наполегливість і соціальні навички. Тобто він поєднав пізнавальні здібності, які входили в модель П. Сэловея і Дж. Мэйера, з особистісними характеристиками [7]. Модель «емоційного інтелекту» Р. Бар-Она передбачає трактування поняття як сукупності когнітивних здібностей, знань і компетентностей, що створюють людині можливості для ефективною життєдіяльності [8].

Отже, аналіз наукових розвідок дав нам змогу дійти висновку, що «емоційний інтелект» розуміється як здатність переробляти інформацію, визначати значення емоцій, їх зв'язки один із одним, використовувати емоційну інформацію як основи для мислення та прийняття рішень.

Щодо психологічного благополуччя, то сьогодні однією з найбільш актуальних теорій психологічного благополуччя є теорія К. Ріффа, що за своєю сутністю об'єднує різні психологічні теорії: самоповага, самоприйняття А. Маслоу, К. Роджерса, Р. Олпорта; концепцію індивідуалізації К.Р. Юнга; прийняття власного минулого, що описане Е. Еріксоном. Це послугувало підставою для створення оригінального методу психотерапії і шкал опитувальника й набуло широкого розповсюдження [3].

Психологічне благополуччя К. Ріффа розглядала як інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію позитивного функціонування (особистісного зростання, самоприйняття, мети в житті, позитивних стосунків з оточуючими), що виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям. К. Ріффа розуміла під емоційним благополуччям переживання щастя й позитивних емоцій, а також позитивне функціонування, що спираються на особистісні характеристики, пророкують благополуччя їх власникам [1; 5].

Дослідницький підхід К. Ріффа є найпершою спробою виділити особистісні характеристики, які необхідні для повноцінного та благополучного функціонування особистості, вона мала думку, що особистісні характеристики – це психологічні блага, якими повинна володіти кожна щаслива людина. На думку К. Ріффа, шлях до відновлення, одужання та профілактики негативних наслідків у майбутньому лежить не в лікуванні негативних симптомів, а саме в посиленні позитивних характеристик особистості [1; 5].

Пізніше К. Ріффа до своєї концепції додала поняття соціального благополуччя, під яким вона розуміла соціальну взаємодію особистості з іншими людьми. Водночас із психологічним благополуччям, на її думку, соціальне благополуччя – це ще один аспект позитивного існування особистості [3].

Виходячи з теоретичного аналізу, ми зробили висновок, що юнацький вік є сенситивним для формування світогляду, особистісного та професійного самовизначення, усвідомлення власної значущості, комунікативних навичок, а тому дуже важливо проаналізувати формування саме в цьому віковому періоді таких значущих психологічних феноменів, як емоційний інтелект і психологічне благополуччя, і вивчити їх каузальний зв'язок між собою.

З метою дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту з психологічним благополуччям у юнацькому віці нами проведено

експериментальне дослідження у 2019–2020 навчальному році на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Респондентами виступили студенти педагогічного профілю навчання віком від 18 до 21 року, загальна кількість досліджуваних – 30 осіб.

У ході дослідження нами використано такий психодіагностичний інструментарій:

1. Методика діагностики «емоційного інтелекту» Н. Холла, яка дає змогу виявити здібності особистості розуміти взаємини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень.

2. Опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя», який дає можливість виміряти суб'єктивну й об'єктивну сторону психологічного благополуччя.

Проаналізувавши отримані бали за допомогою розподілу результатів за рівнями та обчисленнями середнього арифметичного значення за методикою діагностики «емоційного інтелекту» Н. Холла, ми отримали такі результати (таблиця 1).

Таблиця 1
Розподіл середнього арифметичного рівня емоційного інтелекту у випробуваних

Юнаки з групи	Середнє арифметичне	Рівень
1 курс	34	Низький
2 курс	26.5	Низький
3 курс	67.4	Середній
СА всіх юнаків	42,4	Середній

Аналізуючи середній арифметичний показник рівня емоційного інтелекту всіх випробуваних юнаків, можемо зробити висновок, що в середньому рівень емоційного інтелекту в респондентів має 42,4 бали, що є середнім показником. Низькі результати показали юнаки 1 курсу (у середньому 34 бали) та юнаки 2 курсу (26,5 бали в середньому).

Неможливо спростувати той факт, що більшість випробовуваних виявили низький рівень емоційного інтелекту, цей факт лише підтверджує наявність проблеми з розумінням власних емоцій та емоційного стану інших людей у юнаків і звертає нашу увагу на актуальність цього питання й на необхідність розвитку емпатії та рефлексії в студентів-юнаків. На нашу думку, це пов'язано з тим, що 8 досліджуваних, як опитані, є студентами лише першого курсу, розвиток їхнього емоційного інтелекту, комунікативних навичок і самоаналізу ще попереду, адже розвиток вищезгаданих умінь є важливою частиною їхньої професійної діяльності. Цікаво й те, що їхні випробовувані старші колеги з 3 курсу показали досить високі

результати з діагностування рівня емоційного інтелекту.

Діагностика за опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф дала нам змогу отримати такі результати (таблиця 2).

Таблиця 2
Розподіл середнього арифметичного рівня психологічного благополуччя у випробуваних

Юнаки з групи	Середнє арифметичне	Рівень
1 курс	337	Середній
2 курс	332.5	Середній
3 курс	348	Середній
СА всіх юнаків	339	Середній

Аналізуючи середній арифметичний показник рівня психологічного благополуччя всіх опитаних юнаків, ми бачимо, що всі групи опитуваних мають середній показник (339 балів). У середньому юнаки з 2 курсу мають 332,5 бали, трохи вищий результат у студентів 1 курсу (337 балів) і найвищий показник знову мають студенти з 3 курсу (348 балів), що лише на 5 пунктів нижче за високий рівень психологічного благополуччя. З огляду на середній арифметичний результат усіх груп респондентів, ми знову констатуємо середній рівень психологічного благополуччя.

Наступним кроком вважаємо за необхідне визначити рівень кореляційних зв'язків між отриманими результатами діагностичних методик за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона.

Зробивши статистичні розрахунки щодо пошуку коефіцієнту кореляції Пірсона між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям, ми отримали результати, що підтвердили наші очікування щодо кореляційних зв'язків між цими двома психологічними феноменами ($r = 0,637814$; $p < 0,05$), що означає, що, чим вищий рівень емоційного інтелекту в юнаків, тим вищий рівень їхнього психологічного благополуччя, тобто між цими двома психологічними феноменами існує пряма залежність.

Висновки з проведеного дослідження. Отримані в процесі дослідження теоретичні та експериментальні результати дали нам змогу сформулювати такі висновки:

1. Теоретично доведено, що емоційний інтелект формується в ході життя людини під впливом низки факторів, які зумовлюють його рівень і специфічні індивідуальні особливості: когнітивні здібності (швидкість і точність переробки емоційної інформації); уявлення про емоції (як про цінності, як про важливі джерела інформації); особливості емоційності (емоційна стійкість, чутливість тощо).

2. Дослідження проблеми емоційного інтелекту в юнаків дало нам змогу стверджувати, що в значній кількості юнаків існують проблеми з розумінням свого емоційного стану, емоційного стану оточуючих людей і з регуляцією емоцій. Лише незначна частина респондентів продемонструвала високий рівень емоційного інтелекту, що вказує на важливість вивчення цієї проблеми та розвитку емоційного інтелекту в студентів юнацького віку.

3. У процесі вивчення психологічного благополуччя в юнацькому віці встановлено, що більшість досліджуваних має середній або високий рівень психологічного благополуччя, а кожен п'ятий досліджуваний юнак продемонстрував низький рівень. У середньому юнаки мають середній рівень психологічного благополуччя, що також вказує на важливість подальшого дослідження цього питання.

4. Провівши кореляційний аналіз отриманих результатів, ми встановили кореляційний зв'язок між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям у юнацькому віці, який означає, що, чим вищим є рівень емоційного інтелекту в юнаків, тим вищий рівень їхнього психологічного благополуччя. Тобто доведено, що низький рівень емоційного інтелекту негативно позначається на психологічному благополуччі юнаків.

Перспективу подальших досліджень убачаємо в детальному розгляді таких науково-практичних проблем: розвиток творчих здібностей, підвищення опору до стресу, підвищення рівня психологічного благополуччя юнаків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аршава І.Ф., Носенко Д.В. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2012. Вип. 18. № 9/1.
2. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005.
3. Кологривова Е.І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя. *Соціальна психологія*. 2006. № 5.
4. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003.
5. Олександров Ю.М. Компоненти благополуччя особистості як прояви та детермінанти психологічного здоров'я. *Психологічні перспективи*. 2009. Вип. 14.
6. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *J. of Personality and Social Psychology*. 1995. № 68.
7. Gardner H. *Multiple Intelligences*. N.Y., 1993.
8. Goldberg C. Why Hamlet couldn't love. *Psychoanal. And Psychother. Intelligence*. 1991. Vol. 9. № 1.
9. Mayer J.D., Salovey P. *Emotional Intelligence*. N.Y., 2005.