

УДК 159.9.019.4:001.8(045)

DOI <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2018-3-14>

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЮНАКІВ

Оксана Лящ

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
вул. Острозького, 32, м. Вінниця, Україна, 21100,
e-mail: oksanalyash7@gmail.com, e-mail: misivad@gmail.com*

У статті розглянуто проблему впливу емоційного інтелекту на копінг-стратегії юнаків. Дослідження виконано на базі Навчально-наукового інституту педагогіки, психології та підготовки фахівців вищої кваліфікації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. До участі у ньому було залучено 45 студентів.

Науковий інтерес до копінг-стратегій юнаків пов'язаний з розвитком емоційного інтелекту, як основної здатності до спілкування, вміння усвідомлювати свої емоції та розуміти почуття інших людей. Основними копінг-стратегіями студентів є: стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія уникання, застосовуючи яку людина прагне уникнути контакту з оточуючим світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми.

На основі проведеного теоретичного аналізу наукових джерел з проблеми дослідження розроблено модель взаємозв'язку емоційного інтелекту з допінг стратегіями.

Є тісний взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та копінг-стратегіями, ефективністю спілкування, самоконтролю та інших психологічних процесів, що є дуже важливою умовою становлення особистості юнака, його самореалізації та адаптації до життєвих ситуацій, які виникають. У ролі механізмів саморегуляції поведінки юнаків можуть виступати інші психічні утворення – ціннісні орієнтації, рівень домагань, локус контролю, мотивація досягнення успіху та схвалення, прагнення до самоствердження та визнання тощо.

У процесі міжособистісних відносин самостверджується особистість у групі, оцінюються власні цінності порівняно з цінностями інших членів групи для того, щоб розкрити свої можливості, показати себе, свої лідерські якості, співпрацю, визначається особиста роль у групі.

Першочерговими напрямками розвитку емоційного інтелекту в юнаків є підвищення рівня його емоційного інтелекту, що базується на їхній обізнаності у виборі копінг-стратегій. За допомогою емоційного інтелекту, особистість володіє групою ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих, вмінні дати раду своїм і чужим емоціям: точно зрозуміти, оцінити і виразити їх.

Ключові слова: емоційний інтелект, копінг-стратегії, юнаки, емоції, почуття, вирішення складних ситуацій.

Нині кожного дня юнаки зустрічаються з проблемою прийняття рішень. І знання своїх копінг-стратегій і їх вміле використання значно полегшить прийняття найбільш оптимального рішення. Вивчення стратегій подолання, які застосовують люди, способів, за допомогою яких вони намагаються подолати негативні наслідки кризових ситуацій, є природною основою для розробки психологічної підтримки населення.

Між інтелектуальними процесами й емоційними явищами є глибокий і закономірний взаємозв'язок. Розвиток емоцій йде в єдності з розвитком мислення. Їх поєднання забезпечує адекватну оцінку ситуації і вироблення стратегії поведінки залежно від особливостей ситуації. Емоції супроводжують різні прояви життєдіяльності людини і є одним із

головних механізмів внутрішньої регуляції її психічної діяльності та поведінки. Кінцевий продукт емоційного інтелекту – ухвалення рішень на підставі відображення і осмислення емоцій, які є диференційованою оцінкою подій, що мають особистісне значення.

Шлях до розвитку емоційного інтелекту полягає через самосвідомість в емоційному інтелекті та спонукає нас зрозуміти в яких стосунках із власними емоціями ми перебуваємо. Це включає переживання почуттів, які протікають, час від часу змінюючи одне одного; відслідковування фізичних відчуттів, які супроводжують емоції (у животі, горлі, грудях); вміння відчувати особисті почуття та емоції гніву, суму, страху, радості, кожне з яких супроводжується певними виразами обличчя; переживання почуттів настільки сильних, що помітні як самій людині, так і її оточуючим; звернення уваги на емоції та врахування їх у прийнятті рішень.

Проблема копінг-поведінки відносно недавно стала розроблятися у психології. Необхідність звертання до даної проблематики продиктована специфікою поведінки людини у важкій ситуації, у ситуації прийняття рішень, яка деколи пригнічує провідні форми прояву активності особистості. У широкому сенсі копінг включає всі види взаємодії суб'єкта з ситуацією, зокрема спроби оволодіти або пом'якшити, звикнути або відхилитися від вимог проблемної ситуації

Дослідженням емоційного інтелекту займалися такі зарубіжні вчені, як Д. Гоулман (теорія емоційної компетентності), Р. Бар-Он (когнітивна теорія емоційного інтелекту), Х. Вайсбах і У. Дакс (емоційний інтелект як уміння «інтелектуально» керувати своїм емоційним життям), Дж. Майер, П. Селовей, Д. Карузо (теорія емоційно-інтелектуальних здібностей) та інші. У вітчизняній психології ідею єдності афективних та інтелектуальних процесів, що належала Л. Виготському, розвивали С. Рубінштейн (інтелектуальний процес не можливий без участі емоцій) і А. Леонтьєв (мислення має емоційну (афективну) регуляцію).

Сьогодні можна констатувати неабияке зростання наукового інтересу до проблеми вивчення різних аспектів поведінки, спрямованої на подолання стресових для особистості ситуацій (Т.Л. Крюкова, 2005; В.О. Бодров, 2006; Т.В. Корнілова, 2010; О.В. Бітюцька, 2011; І. Моначин, 2012 та ін.).

Такі науковці, як П. Анохіна, А. Брушлінський, Л. Виготський, Б. Зейгарник, С. Рубінштейн, О. Тихомиров доводили ідею взаємозв'язку когнітивних і емоційних процесів. До ресурсів стресостійкості, в яких саме емоційний інтелект і проявляється, ми відносимо емоційні та інтелектуальні особливості особистості. Від них у стресових ситуаціях залежить глибина, і водночас швидкість переробки інформації при виборі раціональної моделі поведінки. Питання про характер зв'язків між інтелектом, емоціями й копінг-поведінкою є одним з найбільш складних. Дослідження у цій галузі зробили Т. Корнілова, Т. Крюкова, С. Хазова, М. Холодна, але комплексні роботи зовсім відсутні.

Специфічний теоретико-методологічний підхід до вивчення емоційного інтелекту розроблено Е.Л. Носенко [3, с. 126]. Емоційний інтелект розглядається у контексті єдності зовнішнього і внутрішнього щодо детермінації психічного. На думку Е.Л. Носенко, емоційний інтелект як аспект виявлення внутрішнього світу особистості відображає міру розумності ставлення людини до світу, до інших та до себе як суб'єкта життєдіяльності.

Мета статті – здійснити аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту та копінг-стратегій юнаків.

Поняття «емоційний інтелект» почали використовувати з 1990 року з подачі американських дослідників Пітера Селовея і Джека Майєра. Вони об'єднали у цьому понятті групу ментальних здібностей, які допомагають усвідомити і зрозуміти власні емоції і емоції оточуючих людей.

Передумовою виникнення концепції емоційного інтелекту вважаються роботи Р. Торндайка, який уперше виділив таку складову загального інтелекту, як соціальний – здат-

ність розуміти інших та діяти або поводити себе згідно з контекстом соціальної ситуації взаємодії [1, с. 83-95]. Наслідком розвитку цієї ідеї стало введення у науковий обіг поняття «емоційний інтелект», яке пов'язують із дослідницькою діяльністю американських психологів Дж. Мейера та П. Селовея. Поняття «емоційний інтелект» розглядається як здатність до розпізнання, розуміння емоцій і управління ними; маються на увазі як власні емоції суб'єкта, так і емоції інших людей (Г.Г. Гарскова, Д.В. Люсін, Дж. Мейера та П. Селовея та ін.). Однак, як відомо, зростанню інтересу до феномена емоційного інтелекту та його ролі у життєдіяльності людини сприяла праця американського психолога Д. Гоулмана "Emotional Intelligence", яка вийшла у США у 1995 році і стала бестселером.

Особливим періодом для розвитку емоційної сфери та зокрема емоційного інтелекту є юнацький вік. Як зазначають П.М. Якобсон, А.О. Реан, юнацький вік – це «критичний вік», що пов'язаний із розвитком особистісної рефлексії та самосвідомості, подальшим професійним становленням, з гострою потребою у спілкуванні й глибоких емоційно-насичених міжособистісних стосунках (дружні, любовні взаємини), оскільки саме у цей час закладаються основи емоційного життя юнака, які стануть фундаментом його емоційності у зрілі роки. М.М. Забродський [2, с. 92] зазначає, що у період юності емоційне життя молодих людей, з яким пов'язаний розвиток емоційного інтелекту, стає багатшим за змістом і диференційованішим за відтінками почуттів; інтенсивно розвивається відкритість до емоційних впливів, здатність до співпереживань, емоційна чутливість.

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції і почуття інших людей, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, і тому у суспільстві їхня поведінка більш адаптивна і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими. Емоції, як пазли певної інформаційної картини, розповідають нам про самих себе. Їх опанування і контроль дозволяють приймати конструктивні рішення. Проте в умовах стресу, коли людина витіснена із зони комфорту, вона може бути переповнена почуттями та втратити контроль над собою.

Майже два десятиліття минуло з того часу, коли Р.С. Лазарус у своїй відомій статті Coping Theory and Research: Past, Present, and Future (Теорія та дослідження копіngu: минуле, сучасне та майбутнє) [8, с. 137] окреслив основні шляхи, за якими мають розвиватися дослідження поведінки подолання складних ситуацій. За цей період психологія копіngu-поведінки зробила значний крок уперед: деякі питання були вирішені, їм на зміну прийшли нові. Тому з кожним роком, у тому числі й у вітчизняній науці, все більшої актуальності набуває проблема визначення пріоритетних цілей для подальших розвідок у цьому напрямку. Стосовно дослідження поведінки подолання значний потенціал, на наш погляд, мають принципи психології розвитку Г.С. Костюка [4, с. 608], де особистість розглядається у саморусі, самоактивності, саморозгортанні.

Нині слід констатувати, що вивчення психології копіngu в Україні ще знаходиться на стадії формування. Це виразно контрастує з тим фактом, що сучасна українська психологія спирається на дуже потужну методологічну базу, яку закладено цілою плеядою вітчизняних учених.

Тривалий час у психології панувала думка, що людина вдається до копіngu лише тоді, коли складність ситуації перевищує енергетичну потужність звичайних реакцій особи, тобто у стресових ситуаціях. Виникає потреба у додаткових витратах енергії, оскільки ресурсів пристосування, які людина використовувала за звичайних умов, їй бракує. У сучасних дослідженнях поняття «копінг» вживають для означення поведінки людини не тільки у скрутних життєвих ситуаціях, а й у звичайних умовах, коли потрібно долати повсякденні труднощі (наприклад, проблеми у сімейних стосунках, професійній, матеріальній сферах тощо). Крім того, учені звертають увагу, що застосовуючи копінг, людина виявляє й конструктивну ак-

тивність, наприклад, проживає подію, а не прагне заховатися від неї за бронєю психологічного захисту [6, с. 87–127; 7, с. 638–646]. У процесі подальшого вивчення цього феномену запропоновано чимало різноманітних дефініцій копінгу. Зокрема, Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсбергер, Р. Горзух, слідом за Р. Лазарусом та С. Фолькман, трактують копінг суто як пізнавальну та поведінкову активність, спрямовану на знешкодження складних ситуацій [8, с. 136].

Роль емоційного інтелекту у копінг-поведінці С. Хазова і О. Вершиніна встановили, що високий емоційний інтелект не тільки дозволяє краще справлятися зі стресом, але й до самої ситуації ставитись більш позитивно. Він не обмежує особистість у виборі активних, активно-орієнтованих, просоціальних стратегій копінг-поведінки. Знижує ризик звернення до деструктивних (агресивних) або уникаючих стратегій, тобто є детермінантою традиційно більш адаптивних стратегій і способів поведінки. Недостатньо розвинутий емоційний інтелект не дозволяє людині адекватно оцінити, зрозуміти й керувати своїми та чужими емоціями. Як результат, особистість надає перевагу більш примітивним і деструктивним копінг-стратегіям або використовує механізми психологічного захисту [5, с. 60-62].

На основі проведеного теоретичного аналізу, нами розроблено теоретичну модель впливу емоційного інтелекту на копінг-стратегії в юнаків (рис. 1.)

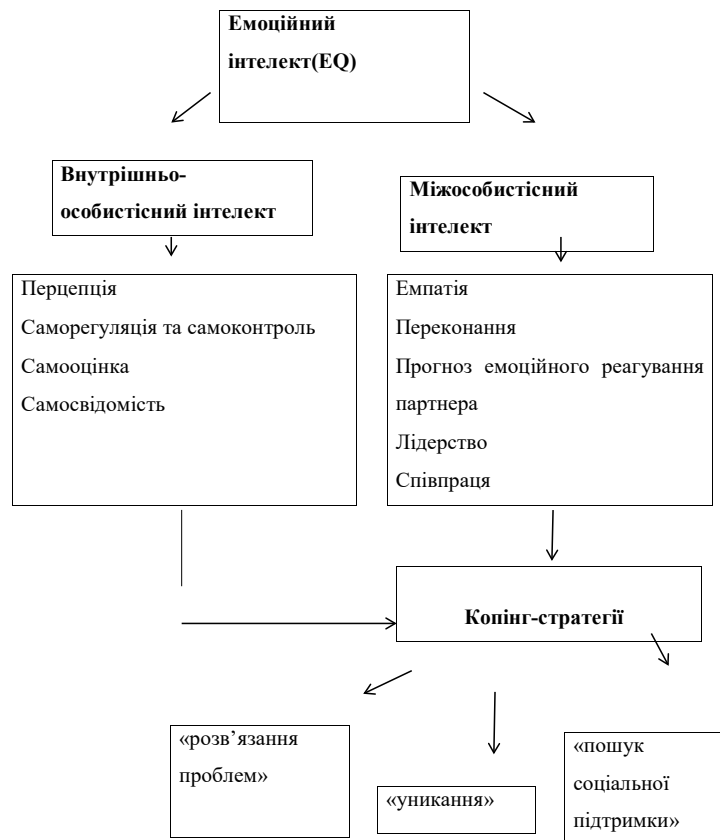


Рис. 1. Концептуальна модель впливу емоційного інтелекту на копінг-стратегії в юнаків

Існує тісний взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та копінг-стратегіями, ефективністю спілкування, самоконтролю та інших психологічних процесів, що є дуже важливою умовою становлення особистості юнака, його самореалізації та адаптації до життєвих ситуацій, які виникають. У ролі механізмів саморегуляції поведінки юнаків можуть виступати інші психічні утворення – ціннісні орієнтації, рівень домагань, локус контролю, мотивація досягнення успіху та схвалення, прагнення до самоствердження та визнання тощо. У процесі міжособистісних відносин самостверджується особистість у групі, оцінюються власні цінності порівняно з цінностями інших членів групи для того, щоб розкрити свої можливості, показати себе, свої лідерські якості, співпрацю, визначається особиста роль у групі.

Часто прогнозуючи поведінку партнера, ми створюємо психологічний клімат, в якому вирішити конфліктну, стресову ситуацію набагато легше, якщо маємо лідерські якості, вплив на партнера. Також вагоме значення має те, наскільки юнаки володіють емоційним інтелектом і здатні поєднувати внутрішньо-особистісний та міжособистісний емоційний інтелекти в єдине ціле.

Таким чином, проблема емоційного інтелекту та копінг-стратегії, попри те, що має практичну значущість, до нині залишається недостатньо дослідженою як у теоретичному плані, так і в експериментальному, і потребує ґрунтовного наукового дослідження. Нова парадигма освіти вимагає віднайти розумний баланс між мисленням та емоціями, встановити гармонію між головою і серцем. За проаналізованою вище літературою можна сказати, що емоційний інтелект впливає на копінг-стратегії юнаків. Саме за допомогою емоційного інтелекту, особистість володіє групою ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих, вмінні дати раду своїм і чужим емоціям: точно зрозуміти, оцінити і виразити їх.

Наслідки емоційної неосвіченості виявляються сьогодні у значному збільшенні міжособистісних конфліктів та внутрішньо-особистісних конфліктах, зростанні випадків депресії, жорстокості. Тому важливо вміти поєднувати внутрішньо-особистісний та міжособистісний інтелекти.

Список використаної літератури

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена. Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 83-95.
2. Заброцький М.М. Вікова психологія: навч. посібник. К.: МАУП, 1998. 92 с.
3. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. К.: Вища школа, 2003. 126 с.
4. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К.: Рад. школа, 1989. 608 с.
5. Хазова С.А., Вершинина О.А. Эмоциональный интеллект и совладание с трудностями. Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы II Международной научно-практической конференции. Кострома, 2010. Т. 2. С. 60–62.
6. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. Psychological Bulletin, 2001. Vol. 127. N 1. P. 87–127.
7. Cramer P. Defense mechanisms and Coping strategies: What's the difference? American Psychologist, 2000. June. P. 638–646
8. Lazarus R.S. Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. Psychosomatic Medicine. 1993. № 55. P. 234-247.

**INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE
ON COPING STRATEGIES OF STUDENTS****Oksana Liashch, Diana Mysiva***Vinnitsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University,
32, Ostrozky Str., Vinnitsa, Ukraine, 21100
e-mail: oksanalyash7@gmail.com, e-mail: misivad@gmail.com*

The article deals with the problem of the influence of emotional intelligence on the coping strategy of boys. The research was carried out on the basis of the Educational-Scientific Institute of Pedagogy, Psychology and Training of Specialists of the Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsiubynsky. 45 students were involved in it.

Scientific interest in coping strategies for boys is associated with the development of emotional intelligence as the main ability to communicate, the ability to realize their emotions and understand the feelings of other people. The main coping strategies of students are: a strategy for problem solving, a strategy for finding social support, a strategy of avoiding, using which, a person seeks to avoid contact with the surrounding world, supersedes the need to solve the problem.

On the basis of theoretical analysis of scientific sources on the research problem, a model of the interconnection of emotional intelligence with coping strategies has been developed.

There is a close relationship between the level of development of emotional intelligence and coping strategies, the effectiveness of communication, self-control, and other psychological processes, which is a very important condition for the development of the personality of the boy, his self-realization, and adaptation to the life situations that arise. In the role of mechanisms of self-regulation of behavior of young men may be other psychic education – value orientations, level of aspirations, locus of control, motivation for success and approval, the desire for self-affirmation and recognition, etc.

In the process of interpersonal relations self-affirming personality in a group, evaluating their own values compared with the values of other members of the group in order to reveal their capabilities, show themselves, their leadership qualities, cooperation, and determine the personal role in the group.

The primary areas for the development of emotional intelligence in young men is to increase their emotional intelligence, based on their awareness of the choice of coping strategies. With the help of emotional intelligence, the person has a group of mental abilities, who participate in the awareness and understanding of their own emotions and emotions of others, the ability to give advice to their and others' emotions: to understand, appreciate and express them.

Key words: emotional intelligence, coping strategies, young men, emotions, feelings, solutions of difficult situations.