

АКТИВІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК СПОСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

С.П.Дерев'янку

ст. викладач кафедри загальної та вікової психології

Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Шевченка

У статті розкрито організаційні та методичні аспекти впровадження авторської програми сприяння розвитку емоційного інтелекту, спрямованої на включення особистості в інтеграційні процеси групи та стосунків з оточенням. Наведено та проінтерпретовано результати постекспериментального вимірювання ефективності запропонованої програми.

Ключові слова: емоційний інтелект, соціально-психологічна адаптація.

Розвиток емоційного інтелекту (далі – EI) розглядається дослідниками переважно в двох аспектах: як онтогенетичні зміни у здатності до розуміння та управління емоціями (О.Власова, М. Bell, R. Boyatzis, С. Cherniss, М. Elias, J. Mayer, Р. Salovey та ін.) [2; 20], і як цілеспрямований (тренінговий) вплив на розвиток окремих складових EI (М. Манойлова, М. Нгуен, О. Приймаченко, С. Sarny, Steven A. De Lazari та ін.) [11; 12; 21].

Вивчення особливостей цілеспрямованого розвитку EI пов'язане із зростаючою необхідністю завчасної профілактики емоційного здоров'я особистості [18], оскільки сучасне «технологізоване» життя негативно відбивається саме на емоційній сфері. У сучасної людини зовнішнє благополуччя (сприятливий комунікативний статус) досить часто супроводжується неблагополуччям внутрішнім (соціальна фрустрованість, низька афіліативність), що призводить до зниження адаптаційних можливостей особистості в умовах змінливого соціально-психологічного середовища.

Не зважаючи на дієвість цілеспрямованого розвитку EI, про що зазначається в літературі [20], дослідниками наводяться також критичні зауваження щодо організації системного тренінгового впливу: у зв'язку з недостатньою операціоналізацією поняття EI, внаслідок відсутності чітких критеріїв вимірювання ефективності програм розвитку EI [16], у зв'язку з обмеженістю впливу системи тренінгів на розвиток емоційної сфери в цілому [12].

Поряд із тим, у літературі вже представлено результати досліджень, які засвідчують

продуктивність цілеспрямованого розвитку EI [11; 21] шляхом організації зовнішнього (тренінгового) впливу.

Загалом у психологічній літературі зазначається, що презентація тренінгових програм розвитку EI повинна базуватися на принципах наукової обґрунтованості та технологічної розробленості [4; 16]. У зв'язку із цим, мета нашого дослідження: обґрунтування, презентація та аналіз результатів впровадження програми сприяння розвитку EI як способу оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості.

Основні завдання дослідження: 1) розкриття організаційних та методичних аспектів впровадження авторської програми, спрямованої на розвиток EI; 2) психологічний аналіз результатів постекспериментального вимірювання ефективності запропонованої програми.

Зміст програми сприяння розвитку EI. Програма складається з двох частин: 1) спецкурсу «Феноменологія EI: соціально-психологічні аспекти», спрямованого на розвиток когнітивної сфери і стимулювання мотиваційної сфери учасників експерименту; 2) соціально-психологічного тренінгу «Розвиток EI», що передбачає комплексний вплив на когнітивну (оцінка), емоційну (переживання) та поведінкову (комунікативна поведінка) сфери особистості.

Програма спецкурсу складається із циклу лекцій та комплексу занять діагностично-інформативного характеру (див. табл. 1).

Таблиця 1

**Навчально-тематичний план спецкурсу «Феноменологія
емоційного інтелекту: соціально-психологічні аспекти»**

№ з/п	Темати	Кількість годин	
		лек.	пр.
1	Емоційний інтелект (EI) як психологічний феномен	2	-
2	EI як соціально-значуща властивість особистості	2	-
3	Соціально-психологічний потенціал внутрішньоособистісного EI та міжособистісного EI	2	8
4	Вплив EI на сферу уявлень про себе, інших, якість життя	2	-
5	Роль EI в подоланні стресових станів	2	2
6	Значення EI в сфері комунікативної поведінки	2	2
7	Актуальні проблеми феноменології EI	2	2
Всього		14	14

Зміст практичних занять спрямовано на самопізнання учасниками експерименту власних можливостей у сфері комунікативної взаємодії та спілкування. В ході занять нами було використано наступні методики: «тести EQ» [20], відкрите ранжирування групи, рольова соціометрія [15]. Діагностичні дані, отримані по цим методикам, було проаналізовано учасниками експерименту в процесі занять під нашим керівництвом.

Програму соціально-психологічного тренінгу спрямовано на підвищення рівня складових EI та оптимізацію соціально-психологічної адаптації, яка передбачає

включеність особистості в інтеграційні процеси навчальної групи та стосунків з оточенням.

Основні етапи тренінгу (знайомство, основна частина, прощання) та структура тренінгових занять (розминка, конкретні вправи, релаксація) відповідають класичній схемі проведення тренінгів [14; 19].

Тренінг призначений для осіб юнацького віку та може бути рекомендований для проведення у новостворених групах.

Програма тренінгу складається з двох блоків – «Розвиток внутрішньоособистісного EI», «Розвиток міжособистісного EI» (див. табл. 2). Більш детальний зміст тренінгових занять представлено у [4].

Таблиця 2

Тематика занять тренінгу «Розвиток емоційного інтелекту»

№	Тематика занять	Кількість годин
1	Заняття 1. Знайомство	2
Блок 1. Розвиток внутрішньоособистісного EI		
2	Заняття 2. Диференціація та усвідомлення власних емоцій	2
3	Заняття 3-4. Диференціація та вербалізація власних емоцій	4
4	Заняття 5. Управління власними емоційними станами	2
5	Заняття 6. Управління власними експресивними проявами	2
Блок 2. Розвиток міжособистісного EI		
6	Заняття 7. Усвідомлення емоцій інших	2
7	Заняття 8. Усвідомлення експресивних проявів інших	2
8	Заняття 9. Усвідомлення цінності експресивного спілкування	2
9	Заняття 10-11. Управління емоційними станами інших	4
10	Заняття 12. Прощання	2
Всього		24

Принципи організації та впровадження тренінгу. Програма тренінгу ґрунтується на основних принципах соціально-психологічної тренінгової практики – встановлення зв'язку (афіліація), співпереживання, прийняття інших, пізнавальна обробка досвіду (О.О.Бодальов, Ю.М.Ємельянов, Г.І.Марасанов, М.І.Найдьонов, Л.А.Петровська, Т.С.Яценко [9; 15; 19]). Базовим принципом є включення суб'єкта до процесу тренінгової взаємодії, у якому задіяно три основних сфери: когнітивна, емоційна, поведінкова – зміна однієї з яких, призводить до зміни всіх інших [19, 89]. Теоретичним підґрунтям розробленої програми є положення про адаптивну та стре-

созахисну функції EI (Е.Л.Носенко, Н.В.Коврига [13]), роль EI в процесі соціально-психологічної адаптації (авторське положення [6]). У процесі розробки тренінгу було враховано положення про вікові особливості розуміння емоцій (Є.П.Ільїн [7, 418]), про сенситивний розвиток внутрішньоособистісного EI у юнацькому віці (О.І.Власова [2, 282]).

Загальна концептуальна модель розвитку EI побудована у руслі гуманістичної парадигми та суб'єктно-вчинкового підходу [9]. Внутрішню концепцію тренінгу виражено у діаді – «усвідомлення переживань – усвідомлення вибору», що відображає сприйняття особистості як суб'єкта переживання

емоцій, та зорієнтоване на гармонізацію внутрішньої (оцінка, переживання) та зовнішньої (статусні позиції) сторін спілкування.

Методичне забезпечення сприяння розвитку ЕІ. Основні засоби тренінгової роботи пов'язані з прийомами соціально-психологічної рефлексії та соціально-психологічної перцепції – осмислення власних переживань, переживань інших в процесі комунікативної взаємодії [8; 15]. Поряд із тим, запропонований тренінг відрізняється від традиційних засобів впливу, спрямованих на оптимізацію внутрішньогрупової статусної структури [8, 344]; предмет тренінгового впливу складають не внутрішньогрупові взаємини, а переживання особистості у процесі внутрішньогрупової взаємодії. В якості найбільш продуктивних методів розвитку емоційного інтелекту було застосовано базові методичні прийоми соціально-психологічного тренінгу (групова дискусія, рольова гра [15]) та засоби арттерапії (танцювальна терапія, музикотерапія та ін.) [3].

Вибір арттерапевтичних технік зумовлений наступними положеннями: 1) арттерапія сприяє гармонізації особистості засобом розвитку здатності до самовираження та самопізнання; 2) арттерапія забезпечує підвищення адаптаційних можливостей людини у повсякденному житті [14, 166].

Застосування технік арттерапії у ході соціально-психологічного тренінгу засвідчує їх ефективність [3; 14].

Процедура впровадження програми сприяння розвитку ЕІ. Програму було реалізовано у формі групового експерименту методом паралельних груп – спостереженні двох груп осіб, зрівняних за складом, але які знаходяться у різних умовах: одна (експериментальна група) підлягає впливу, а друга (контрольна група) – ні.

Експеримент проводився на базі Чернігівського державного університету протягом 2007-2008 рр. Програму сприяння розвитку ЕІ було впроваджено у першому семестрі (жовтень – грудень); діагностичні зрізи було проведено у вересні (до експерименту) та у квітні (після експерименту).

До експерименту було залучено 67 осіб студентів-першокурсників спеціальності «Соціальна педагогіка», що увійшли до складу експериментальної (n=33) та контрольної груп (n=34). Комплектування груп відбувалося у відповідності до загальних рекомендацій (відносно гомогенності/гетерогенності, відсутності психічних розладів, добровільності, кількісного складу групи) [14].

В якості незалежної змінної розглядалося впровадження програми розвитку ЕІ, яка включає в себе спецкурс та соціально-психологічний тренінг, які виступили засобами впливу. Об'єктами впливу було визначено багатомірні залежні змінні: рівень ЕІ; коефіцієнт задоволеності взаєминами у групі, рівень соціальної фрустрованості взаєминами з однокласниками; показник взаємності виборів, комунікативний статус у студентській групі.

Методики вимірювання ефективності програми сприяння розвитку ЕІ. З метою вивчення ефективності програми було застосовано комплекс методик для вимірювання залежних змінних: опитувальник ЕІn Д.Люсіна (рівень ЕІ) [10], методика дослідження рівня соціальної фрустрованості Вассермана-Бойко (рівень соціальної фрустрованості взаєминами з однокласниками), соціометричний тест (коефіцієнт задоволеності взаєминами, показник взаємності виборів, комунікативний статус) [1; 8]. Результати впровадження програми сприяння розвитку ЕІ було проаналізовано за об'єктивним критерієм (кількісні зміни експериментальних показників).

Результати дослідження та їх узагальнення. За результатами постекспериментального вимірювання ефективності програми розвитку ЕІ було отримано дані, які виявили значимі розбіжності між результативними показниками експериментальної та контрольної вибірок. Нижче наведено результати математико-статистичної обробки даних експериментального дослідження за допомогою комп'ютеризованої програми SPSS for Windows версії 11.0 (описова статистика, порівняння середніх значень за t-критерієм Ст'юдента між залежними вибірками) та стислий аналіз отриманих даних.

Результати дослідження показників ЕІ. За результатами первинної обробки даних дослідження показників емоційного інтелекту, проведеного до та після впровадження експериментальної програми (вираховування середніх значень, стандартного відхилення коефіцієнтів асиметрії та ексцесу) було виявлено, що емпіричні дані, отримані за результатами опитувальника ЕІn, відповідають нормальному розподілу даних. Це уможливорює застосування методів параметричної статистики як засобу дослідження експериментальних показників.

За результатами вираховування t-критерію Ст'юдента для залежних виборок, виявлено значимі розбіжності у показниках ЕІ експериментальної групи порівняно з даними контрольної групи (див. табл. 3).

Таблиця 3

Показники емоційного інтелекту за результатами дослідження експериментальної та контрольної груп

Скла- дови EI	Експериментальна група				Контрольна група			
	До експе- рименту (M±σ)	Після експе- рименту (M±σ)	t-крит.	p	До експе- рименту (M±σ)	Після експе- рименту (M±σ)	t-крит.	p
MP	21,12 ±4,91	22,03 ±4,79	-2,734	0,010	21,38 ±3,67	21,12 ±3,47	1,507	0,141
MY	17,97 ±4,38	19,27 ±3,28	-2,363	0,024	18,94 ±3,49	19,15 ±3,35	-0,698	0,490
BP	15,94 ±4,19	17,24 ±3,52	-2,089	0,045	16,29 ±3,23	16,56 ±3,33	-0,646	0,523
BY	12,79 ±3,85	13,42 ±3,47	-2,443	0,020	12,32 ±2,73	12,35 ±2,77	-0,239	0,812
BE	11,15 ±2,92	11,48 ±2,95	-1,000	0,325	10,32 ±2,47	10,06 ±2,64	0,931	0,358
MEI	39,09 ±8,07	41,30 ±6,93	-3,078	0,004	40,32 ±6,39	40,26 ±5,92	0,186	0,853
BEI	39,88 ±8,61	42,15 ±7,69	-3,019	0,005	38,94 ±6,06	38,97 ±6,19	-0,050	0,960
PE	37,06 ±7,94	39,27 ±7,32	-3,061	0,004	37,68 ±5,09	37,68 ±5,64	0,000	1,000
YE	41,91 ±8,35	44,18 ±7,18	-2,989	0,005	41,59 ±7,06	41,56 ±6,89	0,062	0,951

Примітка. Жирним шрифтом позначено значущі розбіжності на рівні $p < 0,05$ та вище.

За наведеними даними, показники здатності до розуміння та управління власними емоціями, емоціями інших, – значимо підвищилися у представників експериментальної групи після впровадження програми розвитку EI. Незмінюваність показників контролю експресії пояснюється відсутністю спеціально організованого тренінгового впливу, у зв'язку з оптимальним ступенем сформованості зазначеної здатності.

Результати дослідження показників соціально-психологічної адаптації особистості. За даними, наведеними у табл. 4, виявлено позитивну динаміку показників соціально-психологічної адаптації в експери-

ментальній групі: зниження рівня соціальної фрустрованості взаєминами з одногрупниками ($p < 0,05$), більш сприятливий комунікативний статус та переважання взаємності виборів у групі. У контрольній групі спостерігається значне зниження показників комунікативної поведінки ($p < 0,05$): несприятливі тенденції щодо змінення статусних позицій у групі та задоволеності внутрішньогруповими взаєминами. Отримані дані узгоджуються з результатами наших попередніх досліджень [5] та засвідчують вплив емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію особистості.

Таблиця 4

Показники соціально-психологічної адаптації особистості за результатами дослідження експериментальної та контрольної груп

Змінні	Експериментальна група				Контрольна група			
	До експе- рименту (M±σ)	Після експе- рименту (M±σ)	t-крит.	p	До експе- рименту (M±σ)	Після експе- рименту (M±σ)	t-крит.	p
Соціальна фру- строваність	2,52 ±1,3	2,15 ±0,76	2,171	0,037	2,56 ±0,79	2,71 ±0,87	-1,221	0,23 1
Комунікативний статус	0,17 ±0,08	0,18 ±0,07	-1,520	0,138	0,19 ±0,13	0,17 ±0,12	2,531	0,01 6
Коефіцієнт задо- воленості взає- минами	64,19 ±29,98	69,39 ±27,25	-1,506	0,142	70,19 ±22,94	56,27 ±33,82	2,655	0,01 2
Показник взаєм- ності виборів	2,55 ±1,17	2,67 ±0,96	-1,071	0,292	2,53 ±0,93	1,94 ±1,21	2,963	0,00 6

Інтерпретація результатів експериментального дослідження. Аналіз феноменології EI в процесі соціально-психологічного тренінгу показав позитивну динаміку внутрішньогрупових перетворень: усвідомлення емоційних переживань, пов'язаних із процесом міжособистісної взаємодії, сприяє

осмисленості та стабільності комунікативного вибору, як вибору поведінки, пов'язаної з внутрішніми (визначеність кола референтних осіб) або зовнішніми (стимулювання власної популярності серед інших) аспектами спілкування.

У молодому віці особливо вираженими є афіліативні потреби, прагнення до відчуття самоцінності та популярності серед однолітків. Проте, не завжди ці прагнення співпадають з реальними можливостями. Підвищена емоційна чутливість може як сприяти, так і ускладнювати процеси міжособистісної взаємодії, стимулюючи в останньому випадку виникнення дискомфортних емоційних станів. Саме здатність молодого людини до ефективного управління емоційними станами обумовлює позитивний настрій у спілкуванні та уможливорює вибір атрактивної поведінки щодо оточення.

Рефлексія власних емоційних переживань стосовно проблемних або стресових ситуацій внутрішньогрупової взаємодії спонукає до раціонального співвіднесення бажаної комунікативної поведінки та реальних комунікативних можливостей, що також сприяє свідомому вибору статусних позицій у спілкуванні.

Поряд із тим, соціально-психологічна рефлексія емоційних переживань стимулює комунікативну активність. Це було підтверджено в ході спостережень за учасниками експерименту. Зокрема, було виявлено ряд «тренінгових ефектів»:

1. Ефект зближення – сумісне переживання емоцій в ході виконання творчої діяльності (малювання, аплікація, рольові ігри) посилює тенденцію до встановлення емоційної єдності учасників. Даний ефект перемишується із наведеним у літературі «ефектом конгруенції» [17], що виникає у разі відсутності невідповідностей щодо значимих ситуацій соціальної взаємодії та сприяє посиленню відчуття психологічної спільності.

2. Ефект емоційного знесилення – після тренінгових вправ, які стимулюють підвищення емоційної включеності учасників, спостерігається пасивне ставлення до інших ігор на занятті.

3. Ефект післядії – після тренінгових вправ, які потребують максимальних енергетичних затрат, спостерігалось зниження

емоційного тону, яке на послідоуючому занятті змінювалось на «ейфоричний» настрій та підвищення емоційної налаштованості учасників тренінгової групи. Гіпотетично, даний ефект обумовлений післятренінговими переживаннями та переосмисленням раніше сприйнятого матеріалу.

Сфера емоційних переживань є суто особистою, і тому глибокий їх аналіз є неможливим в ході безпосередньої внутрішньогрупової взаємодії. Саме застосування арттерапевтичних методів та технік уможливило оптимальний ефект тренінгового впливу, оскільки сприяло послабленню захисних психічних реакцій на вторгнення в афективну сферу.

Підсумовуючи викладене, можна зробити наступні висновки.

1. За результатами впровадження та апробації розвивальної програми було встановлено, що підвищення рівня здатності до розуміння та управління емоціями спеціально-організованими засобами (інформаційно-діагностичні заняття, соціально-психологічний тренінг) сприяє оптимізації соціально-психологічної адаптації особистості – включеності в інтеграційні процеси групи та стосунків з оточенням (зниженню рівня соціальної фрустрованості взаєминами з одногрупниками, стабільності показників комунікативного статусу та взаємовиборів у групі).

2. Аналіз феноменології емоційного інтелекту в процесі соціально-психологічного тренінгу показав позитивну динаміку внутрішньоособистісних перетворень (від усвідомлення емоційних переживань до усвідомлення комунікативного вибору). Виявлені в ході корекційно-розвивальної роботи «тренінгові ефекти» (зближення, емоційного знесилення, післядії) підтверджують значимість рефлексії емоційних переживань в процесі внутрішньогрупової взаємодії та специфіку застосування арт-терапевтичних технік в інтеграції емоційних й інтелектуальних процесів.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Винославська О.В.* Психологічні особливості студентської групи / О.В. Винославська // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 7. – С. 65-70.
2. *Власова О.І.* Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку / О.І. Власова. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. – 308 с. – (Монографія).
3. *Вознесеньська О.Л.* Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використ. арт-технологій в освіті / [упоряд.: О. Вознесеньська, Л. Мова]. – К.: Шк. світ, 2007. – 120 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
4. *Дерев'янка С.П.* Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах // Психологический журнал. – Минск, 2008. – № 2 (18). – С. 79-84.
5. *Дерев'янка С.П.* Особливості соціально-психологічної адаптованості у зв'язку з рівнем

- емоційного інтелекту // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія : [зб. наук. праць / наук. ред. С.Д.Максименко, М.В.Папуча]. – Київ–Ніжин, 2008. – Том. 10. – Вип. 6. – Частина 2. – С. 361-362.
6. *Деревянко С.П.* Феномен емоціонального інтелекта: роль в адаптації // Психологія ХХ века: сб. науч. работ по материалам междунар. научно-практ. конф. молодых ученых, 24-26 апр. 2007 г. / науч. ред. Н.В.Гришина. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2008. – С. 238-240.
 7. *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства / Е.Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.
 8. *Коломинский Я.Л.* Психология взаимоотношения в малых группах (общие и возрастные особенности) / Я.Л.Коломинский. – Минск, 2000. – 432 с.
 9. *Людина. Суб'єкт. Вчинок* : [філософсько-психологічні студії / наук. ред. В.О. Татенко]. – К.: Либідь, 2006. – 360 с.
 10. *Люсин Д.В.* Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: Опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – №4. – С. 3-22.
 11. *Манойлова М.А.* Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов / М.А. Манойлова. – Псков: ПГПИ, 2004. – 60 с. – (Монография).
 12. *Нгуен М.А.* Развитие эмоционального интеллекта / Минь Ань Нгуен // Ребенок в детском саду. – 2007. – № 5. – С. 80-87.
 13. *Носенко Е.Л., Коврига Н.В.* Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с. – (Монографія).
 14. *Осипова А.А.* Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 509 с.
 15. *Петровская Л.А.* Общение – компетентность – тренинг / Л.А. Петровская. – М.: Смысл, 2007. – 687 с. – (Избранные труды).
 16. *Робертс Р.Д., Мэттьюс Дж., Зайднер М., Люсин Д.В.* Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р.Д. Робертс, Дж. Мэттьюс, М. Зайднер, Д.В. Люсин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004. – Т. 1, № 4. – С. 3-26.
 17. *Словарь-справочник по социальной психологии* / [сост. В. Крысько]. – СПб.: Питер, 2003. – 416 с.
 18. *Холмогорова А., Гаранян Н.* Эмоциональные расстройства и современная культура // Московский психотерапевтический журнал. – 1999. – № 2. – С. 61-90.
 19. *Яценко Т.С.* Активная социально-психологическая подготовка учителя к общению с учащимися : [кн. для учителя] / Т.С. Яценко. – К.: Освіта, 1993. – 208 с.
 20. *Goleman D.* Emotional Intelligence / D. Goleman. – New York: Bantam books, 1995.– 352 p.
 21. *Sarny C.* The development of emotional competence / C. Sarny. – NY: GuilfordPress, 1999. – 381 p.

Стаття надійшла до редакції 10.09.2009 р.

