

особливого шляху (Л. В. Ведернікова, А. В. Волосенко, С. О. Сисоєва); діяльність, пов'язану з опредметненням людиною її сутнісних сил (Ф. У. Базаєва, І. Д. Бех, В. А. Ботіна, Н. Г. Крилова, Л. С. Рибалко, Г. К. Селевко) та інші.

Отже, самореалізація – це процес і результат використання і розвитку особистісних нахилів, потреб, здатностей, соціального досвіду, творчого потенціалу людей в певному виді діяльності. Самореалізація є необхідною умовою, що визначає поліфункціональність креативності людського буття. Вона проявляється майже в усіх видах активності і діяльності особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Базаєва Ф. У. Проблема самореализации в истории образования и педагогики: аксиологический аспект / Ф. У. Базаєва // Вестник ОГУ. – 2011. – №2 (121). – С. 75-78.
2. Бех І. Д. Психологічні джерела виховної майстерності: навч. посібник / І. Д. Бех – Київ: Академвидав, 2009. – 248 с.
3. Ведерникова Л. В. Формирование ценностных установок учителя на творческую самореализацию в педагогической деятельности: автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра пед. наук: спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Л. В. Ведерникова. – Москва, 2001. – 43 с.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови: 250000 / уклад. та гол. ред. В. Т. Бусел. – К.: Перун, 2005. – 1728 с.
5. Волосенко А. Зміст та суть поняття творчої самореалізації вчителя / А. Волосенко // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. – 2012. – Ч. 1. – С. 30-37.
6. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; гол. ред. В. Г. Кремень. – К.: Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
7. Калаур С. М. Доцільність використання акмеологічного підходу для самореалізації майбутнього фахівця / С. М. Калаур, Н. С. Олексюк // Психолого-педагогічні науки. – 2012. – № 4. – С. 83-86.
8. Крылова Н. Г. Педагогические условия самореализации подростка в деятельности сельского учреждения дополнительного образования: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.06 «Теория и методика воспитания (по направлениям и сферам деятельности)» / Н. Г. Крылова. – Кострома, 1999. – 21 с.
9. Лосєва Н. М. Самореалізація особистості викладача вищого навчального закладу як загальнопедагогічна проблема: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Лосєва Наталія Миколаївна. – Донецьк, 2007. – 475 арк.
10. Рибалко Л. С. Акмеологічні засади професійно-педагогічної самореалізації майбутнього вчителя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Рибалко Л. С. – Харків, 2008. – 42 с.
11. Сисоєва С. О. Проблема формування особистості, здатної до творчої самореалізації / С. О. Сисоєва. – Миколаїв: МФ НаУКМА, 2000. – Т. 7: Педагогіка. – С. 13-19.
12. Тихомирова Е. И. Субъектная самореализация школьников в социально-ориентированном объединении. Технология успеха: учебное пособие / Е. И. Тихомирова – Самара: изд-во СГПУ, 2003. – 224 с.
13. УСЕ (Універсальний словник-енциклопедія) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://slovopedia.org.ua/29/53409/20066.html> – Назва з екрану.

Гнідець І.

Науковий керівник – доц. Адамська З. М.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОЇ СФЕРИ В СТРУКТУРІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства проблема успішності життя для особистості є надзвичайно актуальною. Кожна людина мріє стати щасливою, багатогою та здоровою. Важливу роль у досягненні успіху відіграє інтелект, який вказує на наші знання, навички, вміння. Але його роль є порівняно невеликою, коли йдеться про емоційний інтелект. Адже саме емоційний інтелект, який включає в себе вміння контролювати свої емоції, використовувати інтуїцію, комунікабельність, стійкість та спокій у стресових ситуаціях, є одним з визначальних чинників у досягненні максимального успіху та відчуття щастя в житті. Особливо актуальною сьогодні є проблема дослідження емоційного інтелекту на різних етапах соціалізації особистості.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що за рубежом перші спроби дослідження емоційного інтелекту з'явилися в наукових статтях на початку 90-х років ХХ століття.

Основоположниками теорій емоційного інтелекту в зарубіжній психології є Р. Бар-Он, Д. Гоулмен, Г. Гарднер, Д. Карузо, П. Саловей, В. Крючков, Дж. Майер, С. Рейн, Р. Купер, А. Саваф, Ю. Давидова та ін. Останнім часом у більшості зарубіжних досліджень чітко позначилась тенденція розглядати емоційний інтелект як соціальну здібність (Е. Торндайк, Дж. Гілфорд, Дж. Майер, М. Паоло, П. Саловей та ін.). З'являються дослідження з проблеми концептуалізації цього феномену і в Україні. Зокрема, у вітчизняній психології емоційний інтелект досліджують Е. Носенко, Н. Коврига, Л. Лисенко, К. Костіна, Ю. Мединська, В. Калашин, М. Шпак та ін. Вітчизняні дослідники вивчають функції емоційного інтелекту (Е. Носенко, Н. Коврига), емоційний інтелект як адаптаційний ресурс особистості у сучасному суспільстві (Ю. Мединська), емоційний інтелект як детермінанту внутрішньої свободи особистості (Г. Березюк), емоційний інтелект як показник цілісного розвитку особистості (О. Філатова), емоційний інтелект як складову комунікативної компетентності (О. Милославська), емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості (С. Дерев'яно), емоційний інтелект як онтогенетичні зміни у здатності до розуміння та управління емоціями (О. Власова), емоційний інтелект як чинник групової динаміки (В. Романова). Проблеми вивчення психологічних особливостей емоційного інтелекту в студентів присвячені дослідження Л. Лисенко та К. Костіної, важливості емоційного інтелекту в структурі професійної діяльності психолога О. Амплеевої та ін.

Загалом, як свідчить аналіз вітчизняних і зарубіжних підходів до проблеми дослідження емоційного інтелекту, сьогодні найбільш відомими є два напрями. Перший напрям розглядає взаємозв'язок емоційного інтелекту з емоційними та іншими особистісними характеристиками (Г. Березюк, Ю. Давидова, С. Дерев'яно, Д. Люсін, Т. Пашко, Е. Носенко, Н. Коврига, Ю. Мединська та ін.). Другий – вплив емоційного інтелекту на лідерський статус особистості (Р. Бояцис, А. Гаврилюк, Д. Гоулман, М. де Вріс, Е. Маккі, А. Петровська та ін.).

Особливої актуальності набуває виявлення суперечностей підліткового віку та їх впливу на формування емоційного інтелекту. Зокрема, проблеми підліткового віку детально досліджувалися як у вітчизняній (Л. Виготський, І. Булах, Т. Гончаренко, Т. Гурлева, А. Наточуй, Т. Нечитайло, А. Поденко, Н. Хамська, В. Цвіркун, І. Кон, Д. Ельконін, Л. Божович та ін.), так і в зарубіжній психології (Г. Холл, Ж. Піаже, К. Левін, М. Мід, Р. Бенедикт, Е. Шпрангер, З. Фрейд та ін.). Ю. Давидова комплексно досліджує особливості, структуру і особливості проявів емоційного інтелекту саме у підлітковому віці.

Проте все ще не достатньо уваги приділяється проблемі розвитку емоційного інтелекту в старшому підлітковому віці. Відтак дослідження емоційного інтелекту, методів його діагностики та стратегій психокорекційної роботи є надзвичайно актуальною темою як теоретичної, так і прикладної вітчизняної психології. Саме тому, **метою** цієї статті стало емпіричне дослідження особливостей розвитку адаптивної сфери у структурі емоційного інтелекту старших підлітків.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Перші спроби виділити емоційний інтелект як окреме явище здійснив у 1983 році Г. Гарднер в праці «Рамки розуму: теорія множинного інтелекту», в якій вперше було вжито поняття «емоційний інтелект» та обґрунтовано необхідність переглянути тлумачення поняття «інтелект», розширивши його. Г. Гарднер виділив 6 підвидів інтелекту, один з яких – емоційний [4].

Засновниками концепції емоційного інтелекту стали американські психологи Д. Карузо, П. Саловей і Дж. Майер, які розглядали емоційний інтелект як сукупність ментальних здібностей до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей; сукупність когнітивних здібностей до ідентифікації, розуміння та управління емоціями. П. Саловей і Дж. Майер застосували поняття «емоційний інтелект» для позначення рівня розвитку таких особистісних властивостей як самосвідомість, самоконтроль, мотивація, вміння ставити себе на місце інших людей, навички роботи з людьми, вміння налагоджувати взаєморозуміння з іншими [1].

Зростанню інтересу до феномену емоційного інтелекту та його ролі у життєдіяльності людини сприяла праця американського психолога Д. Гоулмана «Emotional Intelligence», яка вийшла в США у 1995 році. Д. Гоулман висловив думку про те, що загальний інтелект, який досліджується вже впродовж тривалого часу і вимірюється за допомогою відомих тестів на

визначення коефіцієнта IQ, тільки на 20% зумовлює успіх в житті людини, тоді, як 80% припадає на долю інших факторів, котрі забезпечують успіх [5].

Р. Бар-Он запропонував структуру емоційного інтелекту, виокремивши п'ять широких сфер, 15 підрозділів (шкал):

1. Внутрішньоособистісна сфера – це здатність розуміти власні почуття і керувати собою: самоаналіз, асертивність, незалежність, самооцінка (самоповага) та самоактуалізація.

2. Сфера міжособистісних взаємин – це здатність взаємодіяти з людьми на рівні мистецтва спілкування: емпатія, соціальна відповідальність і міжособистісні взаємини.

3. Адаптивна сфера – це здатність бути гнучким, реалістичним, адекватно поводитися в будь-якій ситуації і вирішувати проблеми по мірі їх виникнення, яка складається з трьох шкал: оцінка дійсності, гнучкості, та вирішення проблем.

4. Сфера управління стресом – це вміння протистояти стресу, контролювати імпульсивність, не «розклеюватися», не втрачати самовладання і не ставати його жертвою. Дві шкали – толерантність до стресу та контроль імпульсивності.

5. Сфера загального настрою – позитивне сприйняття життя, задоволеність загалом: задоволеність життям і оптимізм [3].

Вітчизняні дослідники Е. Носенко, Н. Коврига визначають емоційний інтелект як форму виявлення позитивного ставлення людини до світу (оцінювання його як такого, в якому людина може здійснювати успішну життєдіяльність); до інших (як гідних доброзичливого ставлення); до себе (як спроможного самостійно визначати цілі власної життєдіяльності й активно діяти у напрямі їх здійснення та гідного самоповаги) [2].

На нашу думку, емоційний інтелект є одним з факторів успішної соціалізації особистості. Яку б модель емоційного інтелекту ми не взяли за основу, однозначно можна констатувати: здатність розпізнавати власні емоції, керувати ними, вміння розпізнавати емоційні стани, мотивацію та наміри оточуючих людей, стійка самооцінка є надзвичайно важливими в різних життєвих обставинах, а особливо в період адаптації старших підлітків.

Особливу увагу ми зосередили на дослідженні адаптивної сфери старших підлітків. Тому детальніше розглянемо кожну з шкал адаптивної сфери.

Як зазначає Р. Бар-Он шкала «Оцінка дійсності» вказує на здатність людини вірно визначати співвідношення між своїм досвідом і тим, що об'єктивно існує (бачити світ таким, який він є). Основний акцент дослідник ставить на прагматизмі, об'єктивності, адекватності сприйняття. Сюди також включається здатність концентруватися і зосереджуватися.

Шкала «Гнучкість» визначає здатність людини узгоджувати свої почуття, думки і дії з мінливими обставинами та вміння адаптуватися до незнайомих, непередбачуваних і мінливих обставин.

Шкала «Вирішення проблем» – це здатність виявляти і формулювати проблеми, а також виробляти і втілювати в життя потенційно ефективні та оптимальні шляхи їх вирішення [3].

Емпіричне дослідження особливостей розвитку адаптаційної сфери в цілісній структурі емоційного інтелекту старших підлітків нами здійснювалося за допомогою методики діагностики самоактуалізації особистості (А.В.Лазукіна в адаптації Н.Ф.Каліна), зокрема використовувалися шкали «Орієнтація в часі» та «Гнучкість у спілкуванні»; методики «Особистісний диференціал» (адаптованої науковцями психоневрологічного інституту ім. В.М. Бехтерева), використовувалися шкали «Оцінка» і «Сила». Дослідження проводилося на базі Тернопільської комунальної загальноосвітньої школи-економічний ліцей №9 ім. І. Блажкевич і Тернопільської комунальної загальноосвітньої школи №16 ім. В. Левицького м. Тернополя. Усього в дослідженні взяли участь 157 учнів – старших підлітків, віком 15-16 років.

Зупинимося на аналізі одержаних результатів. Так, показники за шкалами «Оцінка» і «Сила» методики «Особистісний диференціал» свідчать про те, що рівень загального суб'єктивного ставлення підлітків є вищим за середній, що є нормою для підліткового віку. Зокрема, найвищі показники отримано за шкалою «Оцінка» (Рис. 1) – у 82,9% опитаних діагностовано високі значення показників. Це вказує на те, що в підлітків завищена самооцінка, достатньо високий рівень самоповаги, самоприйняття та позитивного самоставлення. Вони повністю задоволені собою. Завищену самооцінку якостей особистості у досліджуваних можна пояснити притаманним для старших підлітків перенесенням завищеної самооцінки з міжособистісної у внутрішньоособистісну сферу, почуттям дорослості та бажаннями, які

необґрунтовані можливостями. У 15,8% підлітків – середній рівень вираження показника за шкалою «Оцінка» – це прояв самокритичності, зниження рівня самоповаги, незадоволеність власною поведінкою, а також рівнем досягнень. У 1,3% старших підлітків надто низькі значення цих показників, що є ознакою особистісних проблем.



Рис. 1. Розподіл показників за шкалою «Оцінка» (методика «Особистісний диференціал») у старших підлітків (N=157)

Значно нижчі показники одержано за шкалою «Сила» (Рис. 2), що вказує на рівень розвитку вольових якостей особистості, як їх оцінює досліджуваний. 36,3% старших підлітків впевнені в собі і для більшості з них характерні достатній самоконтроль, незалежність від зовнішніх обставин та оцінок. У 63,7% опитаних слабо розвинений самоконтроль і вони залежні у поведінці. Низьких показників за цією шкалою у досліджуваних підлітків не виявлено.



Рис. 2. Розподіл показників за шкалою «Сила» (методика «Особистісний диференціал») у старших підлітків (N=157)

Показник за шкалою «Орієнтація в часі» (методика діагностики самоактуалізації особистості А. В. Лазукіна в адаптації Н. Ф. Каліна), вказує, на скільки людина живе теперішнім. Так у 38% досліджуваних (Табл. 1) високі значення цього показника свідчать про те, що старші підлітки живуть теперішнім, здатні насолоджуватися актуальним моментом, не відкладають своє життя на «потім», добре розуміють цінність життя саме в цей момент і за умов, що склалися та не зациклюються на своєму минулому.

Середні значення представлено у 56% старших підлітків, що свідчить про їх орієнтацію, як на минуле, теперішнє, так і на майбутнє. Для них характерна здатність до аналізу й прогнозу життєвих ситуацій, власних дій та наслідків і результатів. Орієнтація на минуле відображає позитивне емоційне ставлення до свого минулого та характеризується позитивною реконструкцією подій минулого. Орієнтація на теперішнє відображає орієнтацію на отримання задоволення в теперішньому часі, відсутність турботи про можливі наслідки дій у теперішньому. Орієнтація на майбутнє визначає прагнення старших підлітків до досягнення цілей і певних результатів в майбутньому, яка характеризується плануванням дій, поведінки та аналізом ситуацій. Оптимальний баланс трьох часових орієнтацій передбачає позитивну орієнтацію на минуле, теперішнє і майбутнє.

У 6% досліджуваних низькі показники зорієнтованості в часі. Це підлітки, які невротично занурені в минулі події та емоційні переживання пов'язані з ними, мають завищені прагнення до досягнень та невпевнені в собі. Орієнтація на минуле найчастіше може бути результатом

реальних стресогенних травматичних і неприємних подій, що викликає сильні емоції – сум, жаль та біль або негативної реконструкції подій минулого.

Високі показники за шкалою «Гнучкість в спілкуванні» (Табл. 1) у 25,5% досліджуваних свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, відсутність соціальних стереотипів, здатність до адекватного самовираження та саморозкриття в спілкуванні.

У 70% старших підлітків виявлено середні показники, що свідчить про критичне ставлення до соціальних стереотипів, а отже й здатність до конструктивних взаємодій та адекватного самовираження в процесі спілкування. Такі досліджувані не плутають саморозкриття особистості з самопредставленням – стратегією і тактикою самопрезентації. Такі показники вказують на здатність до саморозкриття при особистісному спілкуванні, не впевнені у собі, своїй привабливості відсутність схильності зловживати фальшю або маніпуляціями.

У 7,5% старших підлітків виявлено низькі показники, характерні для ригідних особистостей і проявляються в тому, що вони цікаві співрозмовнику, і що спілкування з ним може приносити задоволення.

Таблиця 1

Розподіл показників за шкалами «Орієнтація в часі» та «Гнучкість у спілкуванні» у старших підлітків (методика діагностики самоактуалізації особистості А. В. Лазукіна в адаптації Н. Ф. Каліна) (N=157)

Показники	Назва шкали	Шкала «Орієнтація в часі»	Шкала «Гнучкість у спілкуванні»
Високий		38%	25,5%
Середній		56%	70%
Низький		6%	7,5%

Отже, здійснивши аналіз існуючих підходів до проблеми емоційного інтелекту, ми опираємося на визначення вітчизняних дослідників (Е. Носенко та Н. Коврига), згідно з яким емоційний інтелект – це форма виявлення позитивного ставлення людини до світу (оцінювання його як такого, в якому людина може здійснювати успішну життєдіяльність); до інших (як гідних доброзичливого ставлення); до себе (як спроможного самостійно визначати цілі власної життєдіяльності й активно діяти у напрямі їх здійснення та гідного самоповаги). Беручи за основу структуру емоційного інтелекту Р. Бар-Она, емпірично дослідивши особливості розвитку адаптивної сфери, як одного зі структурних компонентів емоційного інтелекту старших підлітків, можемо зробити такі висновки: для більшості старших підлітків характерна завищена самооцінка, достатньо високий рівень самоповаги, самоприйняття та позитивного самоставлення, слабо розвинений самоконтроль, залежність поведінки від інших людей та життєвих обставин; схильність орієнтуватися як на минуле, так і на теперішнє, так і на майбутнє; у частини старших підлітків виявлено схильність до самокритичності, зниження рівня самоповаги, незадоволеність власною поведінкою, а також рівнем досягнень; лише у 25,5% досліджуваних високі показники гнучкості свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, відсутність соціальних стереотипів, здатність до адекватного самовираження та саморозкриття в спілкуванні.

Такі результати підтверджують необхідність більш детального теоретичного і експериментального вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту, а також актуалізують необхідність розробки тренінгової програми, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту у старших підлітків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість/ Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. – №9. – С. 22-27
2. Носенко Е.Л. / Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с.
3. Bar-On R. Emotional Intelligence in Men and Women: Emotional Quotient Inventory: Technical Manual / R. Bar-On. – Toronto : Multi-Health Systems, 1997
4. Gardner H. Multiple intelligences: the theory in practice / H. Gardner. – New York: Basic Books, 1993. – 304 p.
5. Goleman D. Emotional intelligence / D. Goleman. – New York : Bantam Books, 1995. – 352 p.