

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК СКЛАДОВА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ СТУДЕНТІВ

В. О. Височенко, О.М. Самкова

Херсонський державний університет, princesssa00978900@gmail.com

Дослідження феномену «емоційний інтелект» привертає увагу учених різних напрямів як фундаментальної науки, так і прикладної галузі психології. Вивчення нового поняття розраховане на аналіз специфіки розвитку в той чи інший віковий період, прояви у професійній діяльності та впливу на успішність і розвиток особистості.

На даному етапі розвитку суспільства також активно досліджується проблема задоволеності життям, оскільки дане поняття є важливим для розуміння людської сутності, щастя, ставлення до життя та загальнолюдських цінностей. Актуальність даної проблеми обґрунтовується і особливою значимістю поняття, а також запитом з боку соціуму, яке обумовлене бажанням кожної особистості бути щасливою, необхідністю підвищення рівня психічного здоров'я та якості життя сучасної молоді [2; 3].

Мета статті полягає у визначенні психологічних особливостей емоційного інтелекту як чинника задоволення життям.

Задля досягнення поставленої мети застосовано наступний комплекс діагностичного інструментарію: опитувальник «Емоційний інтелект» (Д. Люсіна); тест «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ) в адаптації Н. Паніної; «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації Т. Шевеленкової, П. Фесенко).

Емпіричну вибірку склали студенти 3-4 курсів спеціальності Психологія Херсонського державного університету. Загальна кількість досліджуваних 40 осіб, з них 30 дівчат та 10 хлопців. Емпіричне дослідження розпочато з визначення показників емоційного інтелекту студентів. Отримані результати зображені у таблиці 1. Отримані результати дозволили визначити наступне: за шкалою «розуміння та управління емоціями інших людей» більшість (62,5 %)

виявили середні показники, ще 25 % низькі та 12,5 % – високі показники. За шкалою «розуміння та управління власними емоціями» більшість – 50% мають середні показники, 37,5 % високі та 12,5 % низькі. За третьою шкалою «здатність до розуміння власних емоцій та інших людей» більшість виявили середні показники (50 %), ще 37,5 % студентів – низькі та 12,5 % високі. За останньою шкалою «здатність керувати власними емоціями та інших людей» також більшість студентів мають середній показник, 37,5 % високий та 12,5 % низький показник.

Таблиця 1.

Результати дослідження показників емоційного інтелекту студентів

Показники	Низьке значення	Середнє значення	Високе значення
Шкала МЕІ (розуміння та управління емоціями інших людей)	25 %	62,5 %	12,5 %
Шкала ВЕІ (розуміння та управління власними емоціями)	12,5 %	50 %	37,5 %
Шкала ПЕ (здатність до розуміння власних емоцій та інших людей)	37,5 %	50 %	12,5 %
Шкала УЕ (здатність керувати власними емоціями та інших людей)	12,5 %	50 %	37,5 %

Отже, можемо зробити наступні висновки щодо емоційного інтелекту студентів: більшість досліджуваних здатні розуміти емоційний стан інших людей на основі певних зовнішніх показників (міміка, жести). Такі особливості можуть вказувати на те, що більшість студентів не мають труднощів і в розумінні власних переживань.

У той же час варто зазначити, що більшість досліджуваних здатні викликати у інших людей певні емоції або знижувати інтенсивність певних емоцій. Також здатні управляти власними емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати їх під контролем небажаних.

Результати дослідження за методикою «Індекс життєвої задоволеності» в адаптації Н. Паніної зображені у таблиці 2.

Результати дослідження показників задоволення життям студентів

Показники	Низьке значення	Середнє значення	Високе значення
Індекс життєвої задоволеності	12,5 %	55 %	32,5 %
Інтерес до життя	20 %	62,5 %	17,5 %
Послідовність в досягненні цілей	12,5 %	62,5 %	25 %
Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями	37,5 %	50 %	12,5 %
Позитивна оцінка себе і власних вчинків	12,5 %	62,5 %	25 %
Загальний фон настрою	7,5 %	67,5 %	25 %

Отримані результати свідчать про наступне: за загальним показником життєвого задоволення встановлено, що більшість студентів – 55% мають середні показники, 32,5% високі та 12,5% низькі. Інтерес до життя у більшості студентів – 62,5% виявляється на середньому рівні, у 20% на низькому та ще у 17,5 % на високому. За показником «послідовність у досягненні цілей» у більшості студентів (62,5%) встановлено середній показник, у 25% високий та ще у 12,5% низький. Узгодженість між поставленими цілями у більшості студентів (50%) має також середнє значення, 37,5% студентів мають низькі показники за шкалою та ще 12,5% високі. За показником «позитивна оцінка себе і власних вчинків» більшість – 62,5% демонструють середні показники, 25% високі та 12,5% низькі. Загальний фон настрою у більшості студентів (67,5%) виявляється також у середньому показнику, у 25% високий показник та ще у 7,5 низький.

Отже, більшість студентів мають адекватний рівень життєвого задоволення. Це виявляється у таких характеристиках як: значний ентузіазм, певна рішучість, стійкість при досягненні мети, адекватна оцінка своїх внутрішніх і зовнішніх якостей, ступінь оптимізму.

Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф свідчать про наступне: Встановлено, що більшість студентів – 50% мають середній показник позитивних відносин з оточуючими, 37,5 % мають високий показник та ще 12,5% низький показник. Отже, більшість досліджуваних мають задовільні відносини з оточуючими;

підключаються про благополуччя інших та здатні співпереживати оточуючим.

Визначено, що 55% студентів мають низький показник автономії, ще 32,5% мають середній показник та 12,5 – високий. Такі результати характеризують більшість досліджуваних як залежних від думки і оцінки оточуючих; у прийнятті важливих рішень вони у більшій мірі покладається на думку оточуючих; піддається спробам соціуму змусити думати і діяти певним чином.

62,5% студентів мають низький показник за шкалою управління оточенням, 25% мають середній та ще 12,5% низький. Низькі бали за вказаною шкалою характеризують досліджуваних як людей, що зазнають труднощів в організації повсякденної діяльності, відчувають себе нездатними змінити або поліпшити обставини життя, позбавлених почуття контролю над тим, що відбувається навколо. Можливо це пов'язано з нестабільною політичною ситуацією у нашій країні, що викликає підвищену тривожність досліджуваних.

За шкалою «особистісне зростання» більшість студентів (67,5%) виявляють середні показники, 25% високі та ще 7,5 низькі. Отже, студенти відчувають певну реалізацію власного потенціалу, спостерігають за власними змінами.

62,5% досліджуваних виявляють середній показник за шкалою «мета у житті», 25% низький та ще 12,5% високий показник. Такі студенти дотримуються переконань, які є джерелами мети в житті та мають наміри і цілі на певні етапи життя.

За останньою шкалою визначено, що більшість студентів – 50% мають середній показник самоприйняття, 37,5% низький показник та ще 12,5% високий. Отже, більшість студентів позитивно ставляться до себе, знають і приймають різні свої сторони, адекватно оцінюють своє минуле.

З метою визначення характеру взаємозв'язку між емоційним інтелектом та показниками задоволення життям застосовано кореляційний аналіз за Пірсоном. У таблиці 3 зображено, що встановлено взаємозв'язок між показником «розуміння та управління власними емоціями» та такими показниками задоволення життям, як: «індекс життєвої задоволеності» ($r=0,39$), «загальний фон настрою» ($r=0,55$), «позитивна оцінка себе» ($r=0,42$), «особистісне

зростання» ($r=0,48$) та самоприйняття» ($r=0,39$).

Таблиця 3

Коефіцієнти кореляції взаємозв'язку складової емоційного інтелекту з показниками задоволення життям студентів

Показники задоволення життям	Розуміння та управління власними емоціями	Рівень значущості (p)
Індекс життєвої задоволеності	0,39	$p \leq 0,05$
Загальний фон настрою	0,55	$p \leq 0,01$
Позитивна оцінка себе і власних вчинків	0,42	$p \leq 0,05$
Особистісне зростання	0,48	$p \leq 0,01$
Смоприйняття	0,39	$p \leq 0,05$

Отримані результати свідчать про те, що здатність розуміти власні емоції та ними управляти обумовлює підвищення: загального індексу життєвого задоволення ($r=0,39$, при $p \leq 0,05$): значний ентузіазм, рішучість, стійкість при досягненні мети; загального фону настрою ($r=0,55$, при $p \leq 0,01$): підвищення рівня оптимізму; позитивну оцінку себе і власних вчинків ($r=0,42$, при $p \leq 0,05$): адекватна оцінка своїх внутрішніх і зовнішніх характеристик; рівень особистісного зростання ($r=0,48$, при $p \leq 0,01$): підвищення показників реалізації власного потенціалу, спостереження за власними змінами; самоприйняття ($r=0,39$, при $p \leq 0,05$): позитивне ставлення до себе, прийняття різних сторін власного Я, позитивна оцінка свого минулого і майбутнього.

У таблиці 4 представлені результати взаємозв'язку між показником «здатність керувати емоціями» та такими показниками задоволення життям, як: «інтерес до життя» ($r=0,49$), «загальний фон настрою» ($r=0,53$), «мета в житті» ($r=0,39$), «самоприйняття» ($r=0,67$).

Таблиця 4

Коефіцієнти кореляції взаємозв'язку складової емоційного інтелекту з показниками задоволення життям студентів

Показники задоволення життям	Здатність керувати емоціями	Рівень значущості (p)
Інтерес до життя	0,49	$p \leq 0,01$
Загальний фон настрою	0,53	$p \leq 0,01$
Мета в житті	0,39	$p \leq 0,05$
Самоприйняття	0,67	$p \leq 0,001$

Отже, здатність управляти власними емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати їх під контролем небажаних сприяє підвищення таких показників задоволення життям: інтересу до життя ($r=0,49$, при $p\leq 0,01$) – підвищення захопленого ставлення до власного життя; загального фону настрою ($r=0,53$, при $p\leq 0,01$) – підвищення рівня оптимізму; мети в житті ($r=0,39$, при $p\leq 0,05$) – підвищення переконань, які є джерелом мети в житті та намірів і цілей на подальше життя; самоприйняття ($r=0,67$, при $p\leq 0,001$) – позитивне ставлення до себе, прийняття різних сторін власного Я, позитивна оцінка свого минулого і майбутнього.

Узагальнюючи отримані результати кореляційного аналізу, можемо стверджувати, що показники емоційного інтелекту виступають чинниками задоволення життям студентів.

Література:

1. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. Психологічні студії Львівського ун-ту. 2002. С. 20–23.
2. Мукашевич М. Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки. *Український науковий журнал Освіта регіону*. 2011. № 3.
3. Скрипаченко Т.В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Проблеми сучасної психології*: [зб. наук. праць]. 2016. № 2 (10).