

УДК 159.942.5

ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОГО ДОСВІДУ В СТРУКТУРІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Бреус Ю.В., аспірант
кафедри загальної, вікової та педагогічної психології
Київський університет імені Бориса Грінченка

У статті розкрито зміст і функціональне значення поняття емоційного досвіду в структурі емоційного інтелекту людини. Визначено критерії оцінки емоційного досвіду. Відповідно до виділених критеріїв представлено результати дослідження особливостей розвитку цього феномена в осіб із різним рівнем розвитку емоційного інтелекту.

Ключові слова: емоційний досвід, емоційний інтелект, критерії оцінки емоційного досвіду, емоціогенні події.

В статье раскрыты содержание и функциональное значение понятия эмоционального опыта в структуре эмоционального интеллекта человека. Определены критерии оценки эмоционального опыта. Согласно выделенным критериям представлены результаты исследования особенностей развития этого феномена у лиц с разным уровнем развития эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: эмоциональный опыт, эмоциональный интеллект, критерии оценки эмоционального опыта, эмоциогенные события.

Breus Y.V. PHENOMENON OF EMOTIONAL EXPERIENCE IN THE STRUCTURE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

The article reveals the content and functional importance of the concept of emotional experience in the structure of emotional intelligence of human. The evaluation criteria of emotional experience are defined. The results of study on the emotional experience features in individuals with different levels of emotional intelligence are presented according to these criteria.

Key words: emotional experience, emotional intelligence, evaluation criteria of emotional experience, emotiogenic events.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми вивчення емоційного досвіду та його ролі в структурі емоційного інтелекту людини доводять наявні протиріччя між зовнішньою оцінкою значущості розвитку емоційної сфери людини та самооцінкою впливу емоцій на ефективність прийняття рішень, між високим рівнем інтелектуального розвитку та нездатністю регулювати свій емоційний стан, між прагненням управляти емоціями та невмінням гнучко й самостійно використовувати власний досвід.

Аналіз наукових досліджень показав, що в сучасній психологічній науці спостерігається зростання досліджень, які зачіпають проблеми розвитку емоційної сфери особистості. Найчастіше науковці звертають увагу на вивчення вікових особливостей емоційної сфери (Ю.В. Давидова, О.В. Запорожець, І.Г. Павлова), прояв і роль окремих емоцій (О.І. Захаров, Ф.Дж. Зімбардо, Ю.М. Орлов), вплив емоцій на успішність діяльності (Л.М. Аболін, В.В. Зарицька, В.А. Семиченко, О.Я. Чебикін,), дослідження емоційної сфери представників різних професій (Т.В. Зайчикова, Ю.П. Жогно, Л.Б. Нікіфорова). Досліджень феномена емоційного досвіду як окремої категорії

недостатньо, вони носять фрагментарний характер (Т.С. Кириленко, Л.М. Лисенко, П.М. Якобсон).

У психології ключове місце відводять досвіду як фактору, який визначає інтелектуальну поведінку суб'єкта, а не емоційну. Найчастіше когнітивний (ментальний) досвід співвідносять із рефлексивними можливостями суб'єкта, а емоційний досвід ототожнюють із внутрішнім досвідом, рефлексивний компонент якого залишається без належної уваги дослідників.

Відтак виділений нами феномен «емоційний досвід» потребує подальшого вивчення, оскільки є нечітко визначеним як концептуально, так і емпірично.

Постановка завдання. З огляду на це метою статті є розкриття змісту поняття емоційного досвіду в структурі емоційного інтелекту (далі – EI) людини, а також дослідження особливостей розвитку цього феномена в осіб із різним рівнем розвитку EI.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній психології звернення до категорії досвіду найчастіше зустрічається в дослідженнях інтелекту й мислення. Так, Д.М. Завалішина оперує категорією «досвід» під час характеристики інтелекту



дорослого та визначає його як «потенційний резервуар нових операційних і предметних знань, що часто актуалізуються в складних умовах діяльності <...> у вигляді неінструментальних сигналів та інтуїтивних механізмів» [3, с. 111].

На думку М.А. Холодної [5], автора структурно-інтегративної концепції інтелекту, досвід є носієм властивостей інтелекту. Ця концепція будується на категорії ментального досвіду, представленого в трьох основних формах: ментальних структурах, ментальному просторі та ментальній репрезентації. Ментальні структури є базовим сховищем інтелектуальних ресурсів суб'єкта, що під час зіткнення з будь-якою зовнішньою дією може «розгортати» особливим чином організований ментальний простір. Ментальний простір – це суб'єктивний діапазон відображення, у межах якого можливі різного роду розумові переміщення. Ментальна репрезентація – це актуальний розумовий образ тієї чи іншої конкретної події, суб'єктивна форма «бачення» того, що відбувається, індивідуальна розумова картина події.

Базуючись на структурно-інтегративній концепції інтелекту, М.О. Журавльова проводить дослідження емоційного досвіду людини та визначає його як систему індивідуальних емоційних ресурсів, що обумовлює особливості емоційного ставлення суб'єкта до світу й характер емоційного відображення дійсності в індивідуальній свідомості [2, с. 59].

Дослідженням емоційного досвіду людини також займалася Л.М. Лисенко [4, с. 18], яка визначає цей феномен як систему емоцій і почуттів, пережитих людиною за свого життя, що мають різний ступінь впливу на теперішнє та майбутнє.

Пережиті людиною емоції, як позитивні, так і негативні, не зникають безслідно, а запам'ятовуються за допомогою емоційної пам'яті. Проте поняття емоційної пам'яті не слід ототожнювати з феноменом емоційного досвіду.

У понятті емоційної пам'яті є посилення на феномен збереження в пам'яті суб'єктивного ставлення до інформації. Емоційна пам'ять включає в себе пам'ять не лише про сам стан афекту, а й про систему запуску, тобто про ситуацію, яка обумовила його виникнення. Таким чином, емоційна пам'ять визначається як явище відтворення певного емоційного стану за повторного впливу тієї ситуації, у якій подібний емоційний стан виник уперше.

На основі такого розуміння конструкту «емоційна пам'ять» є підстави стверджувати, що завдяки пам'яті відбувається за-

кріплення емоційних явищ у суб'єктивному досвіді людини. Як зазначає О.Ю. Бергфельд, емоційний досвід – це інтегральне психічне утворення, доступне рефлексії в актуальному часі, однак у його зміст включаються не лише здатність відтворювати пережиті раніше емоційні явища, а й слабо усвідомлювані форми організації знань про емоційні явища, систему неявних уявлень про них. Причому зміст емоційного досвіду може стосуватися як минулого, так і майбутнього [1, с. 43].

Механізмом розвитку емоційного досвіду, за нашим припущенням, є процеси інтеріоризації та екстеріоризації як взаємооборотні процеси переходу від зовнішньої до внутрішньої сторони діяльності. Процес інтеріоризації, за П.Я. Гальперіним, – це формування внутрішнього плану здійснення діяльності, тобто інтелектуальний процес. Упродовж розвитку особистості відбувається інтеріоризація зовнішнього досвіду та згортання екстеріоризованих здібностей, отриманих під час засвоєння нових видів діяльності, знань у внутрішній план. Внаслідок цього людина розширює свій репертуар можливих ефективних дій у різних ситуаціях, вдосконалює засоби саморегуляції.

У результаті проведеного теоретичного аналізу наукової літератури ми дійшли висновку, що феномен емоційного досвіду варто розглядати як певну сферу емоційного інтелекту особистості. Спираючись на дослідження різних авторів (таких, як І.М. Андреева, В.В. Зарицька, Д.В. Люсін), нами було розроблено структурно-функціональну модель емоційного інтелекту, відповідно до якої емоційний досвід є основою функціонування ЕІ на трьох рівнях:

- на когнітивному рівні сприяє розвитку емоційної обізнаності – системи знань і навичок щодо різноманітності емоцій і наслідків, до яких вони можуть призвести;

- на емоційному рівні сприяє розвитку можливостей емоційного реагування відповідно до ситуації та власних потреб. Людина здатна переживати будь-які емоції (як негативні, так і позитивні), що впливає насамперед на її здоров'я та стосунки з іншими людьми;

- на поведінковому рівні розширює адаптивний репертуар поведінки людини в емоціогенних ситуаціях.

З метою вивчення особливостей емоційного досвіду в структурі емоційного інтелекту було проведено емпіричне дослідження, яке відбувалося на базі Київського університету імені Бориса Грінченка протягом 2013–2014 рр. Вибірку склали студенти III курсу соціологічних професій у кількості

199 осіб (166 дівчат та 33 хлопці). Середній вік респондентів – 19–20 років.

Методичний інструментарій дослідження склали тест Емін Д.В. Люсіна, методика «Диференціальна шкала емоцій» за К. Ізардом, анкета на дослідження емоційного досвіду.

Вивчення особливостей розвитку емоційного досвіду відбувалося за допомогою порівняння результатів дослідження респондентів із різним рівнем розвитку ЕІ. За результатами методики Емін Д.В. Люсіна було виокремлено три групи респондентів: із низьким, середнім та високим рівнем розвитку ЕІ. Інтерпретуючи отримані дані, такі показники, як «дуже низький» та «низький» рівень розвитку, були об'єднані в один – «низький», а «дуже високий та високий» – у «високий».

Результати дослідження показали, що більшість респондентів мають середній (38,7%) та високий (32,2%) рівень розвитку ЕІ, що, зрештою, можна очікувати серед студентів, які здобувають освіту для подальшої роботи у сфері «людина – людина». Проте значну частину вибірки складають респонденти з низьким рівнем розвитку ЕІ (29,1%), які мають значні труднощі у своїй емоційній поведінці.

Ще одним етапом дослідження стало вивчення особливостей розвитку емоційного досвіду залежно від рівня розвитку ЕІ. Для аналізу нами було виділено такі критерії його оцінки: емоційний репертуар, оптимізм/песимізм, актуальність/потенційність, диференційованість.

Емоційний репертуар – це та різноманітність емоційних переживань, яка властива особистості. Вивчення його змістового наповнення полягає в оцінці індивідуальних відмінностей тих або інших емоцій людини, що включені в площину емоційного досвіду. Емоційний репертуар вивчали шляхом дослідження прояву базових емоцій у студентів за методикою «Диференційна шкала емоцій» К. Ізарда (рис.).

Як видно з гістограми, у респондентів найбільш виражені емоції радості (73%), інтересу (70%), подиву (57%). Вказані емоції відіграють важливу роль у мотивації досягнення успіху, допомагають адаптуватися до нових умов, мотивують діяльність людини, спрямовану на вдосконалення вроджених здібностей. Досягнення поставлених цілей винагороджується почуттям успіху, перемоги, що саме є джерелом радості.

Найменш вираженими є емоції відрази (35%), зневаги (35%), страху (35%). Людина, яка переживає емоції відрази, зневаги, часто володіє більшістю мотиваційних механізмів, що спонукають її уникати тих або інших стимулів. Маючи іншу причинну при-

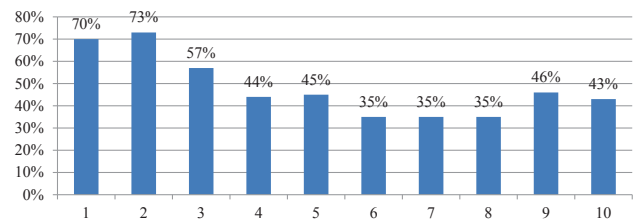


Рис. Результати дослідження прояву базових емоцій у студентів

(1 – інтерес; 2 – радість; 3 – подив; 4 – горе; 5 – гнів; 6 – відраза; 7 – зневага; 8 – страх; 9 – сором; 10 – вина)

роду, страх так само не дозволяє проявляти соціальну активність, порушує ефективну взаємодію з оточуючими людьми. Він спрямовує людину на боротьбу із ситуацією уявної або реальної загрози, впливає на когнітивні процеси й поведінку людини.

Середній рівень прояву мають емоції горя (44%), гніву (45%), сорому (46%), вини (43%). Горе та гнів пов'язані з позбавленням або суттєвим обмеженням можливостей задоволення основних життєвих потреб, мотивів, із перешкодами в досягненні людиною бажаних життєвих цілей. Емоції сорому й вини пов'язані з особистою відповідальністю, переконаннями, принципами людини. Прояв вказаних емоцій на середньому рівні для студентів демонструє їх адекватну реакцію на різні ситуації, вираження негативних емоцій як реакції на різноманітні зовнішні стимули, а не блокування та придушення їх. При цьому вони здатні оцінювати себе, свої погляди, думки, особистісні якості, усвідомлювати власну відповідальність за скоєні вчинки. Усе це сприяє не лише побудові більш ширих і відкритих стосунків з іншими, а й впливає на самопочуття людини.

Для нас цікавим є порівняння прояву базових емоцій у студентів із різним рівнем розвитку ЕІ. Отримані результати порівняння розбіжностей надалі ми перевіряли за непараметричним Н-критерієм Крускала-Уолліса (табл. 1).

Як бачимо, виявлено різницю в прояві емоцій інтересу ($p \leq 0,01$), радості, подиву, сорому, вини ($p \leq 0,05$). У прояві всіх інших базових емоцій між групами студентів із різним рівнем розвитку ЕІ різниці не існує.

Високі показники прояву емоцій інтересу, радості, подиву в осіб із високим рівнем ЕІ характеризує їх як мотивованих та відкритих до нового досвіду. При цьому вони добре розуміють свої емоції та емоції інших людей, здатні управляти емоціями, тому в суспільстві їхня поведінка є більш адаптивною, вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими.



Таблиця 1

Прояв базових емоцій у групах студентів з різним рівнем розвитку EI

Емоції	Низький рівень EI (n=58)		Середній рівень EI (n=77)		Високий рівень EI (n=64)		χ^2	Asymp. Sig.
	Mean	Std. D.	Mean	Std. D.	Mean	Std. D.		
Інтерес	7,69	1,729	8,10	1,767	9,20	1,810	23,506	,000
Радість	8,19	2,064	8,87	1,929	9,19	1,367	7,676	,022
Подив	6,16	2,016	6,83	1,915	7,28	2,340	7,893	,019
Горе	5,48	2,186	5,23	2,276	5,11	2,371	1,720	,423
Гнів	5,39	2,332	5,49	2,644	5,11	2,365	,847	,655
Відраза	4,48	2,257	3,92	1,628	4,27	2,269	1,127	,569
Зневага	4,14	1,572	4,14	1,570	4,31	1,772	,282	,869
Страх	4,38	1,520	4,18	1,412	4,16	1,514	1,340	,512
Сором	5,95	2,072	4,96	1,551	5,45	2,189	7,026	,030
Вина	5,55	1,808	4,65	1,554	5,23	1,990	8,587	,014

Сором і вина розвиває здатність усвідомлювати наслідки своїх вчинків. Проте надмірний прояв цих емоцій стає деструктивною силою. Прояв емоцій сорому й вини в осіб із низьким рівнем EI характеризується усвідомленням власної невідповідності, невмілості, неадекватності в певній ситуації. Таке відчуття знижує самооцінку, несе дискомфорт, страхи, розчарування та зневіру. Так, особи з низьким рівнем EI беруть на себе надмірну відповідальність за всі події, при цьому їм складно оцінити себе та побудувати конструктивні стосунки з іншими. Це пов'язано насамперед із тим, що вони не розуміють свої емоції та емоції інших людей, які є інформативним джерелом того, що відбувається.

Досліджуючи осіб із середнім рівнем розвитку EI, ми отримали проміжні результати показників прояву майже всіх базових емоцій серед груп із різним рівнем розвитку EI. Проте їм притаманний найменший прояв емоцій відрази, сорому й вини, що дозволяє стверджувати про орієнтацію в спілкуванні на інших людей, здатність оцінювати себе, власні можливості та поведінку адекватно ситуації.

Як було зазначено вище, фіксація емоцій у площині емоційного досвіду пов'язана з подіями, які відбуваються в житті людини. З метою вивчення значимих для респондентів емоціогенних подій було використано анкету емоційного досвіду особистості. Техніка проведення передбачала занесення респондентами в бланк дослідження найбільш важливих із їхньої точки зору подій минулого й майбутнього життя, а також надання кількісної оцінки таким подіям (радісні – від +1 до +5, сумні – від -1 до -5). Для інтерпретації результатів застосовано метод контент-аналізу, що дозволив відповідно до поставленого завдання провести кількісний і глибокий якісний аналіз отриманих даних.

За результатами проведеної методики з'ясовано, що більшість студентів найбільш значимими емоційно насиченими зазначали події минулого життя (71%), що пов'язано зі значимістю минулого досвіду та складністю передбачення майбутнього.

Значимими подіями минулого, про які говорять респонденти, є такі, що змінили звичне становище їхнього життя, сприяли переоцінці поглядів, цінностей, зміні поведінки на більш адаптивну. Людина в процесі поступового засвоєння адаптивних навичок випробовує та так чи інакше долає внутрішні конфлікти, виражені через широкий спектр емоційних станів (радість, гнів, образа тощо). Таким чином, перебування в різноманітних соціальних умовах має потенціал для формування своєрідного емоційного досвіду особистості. В емоційному полі людини розкривається її свідоме та (або) несвідоме ставлення до подій актуальної дійсності й майбутнього життя. Саме тісний взаємозв'язок минулого, сьогодення й майбутнього, зумовлений емоційними переживаннями, пояснює ту кількість подій майбутнього, яка зазначена студентами (29%).

Та кількість подій, про які респонденти говорять як про найбільш значимі й емоційно насичені, дозволяє зробити висновок про рівень усвідомленості власного емоційного досвіду особистості. Звичайно, є події, що не завжди сприймаються людиною як власний досвід і фактично втрачаються для подальшого осмислення й інтерпретації. Можна припустити, що це відбувається тому, що вони людиною не переживаються, тобто не сприймаються з афективним відгуком, ставленням (А. Ленгле), а являють собою, так би мовити, лише події зовнішнього життя. Втрата минулої події для досвіду людини може бути зумовлена також відсутністю доступу до неї, її заблокованістю або незавершеністю обробки пережитого.

Оптимізм/песимізм емоційного досвіду – оцінка пережитих подій за знаком емоційного переживання.

З отриманих результатів слідує, що найбільш значимими для респондентів є позитивні події минулого (54% від загальної кількості вказаних подій). Серед інших подій 28% є позитивними та стосуються майбутнього студентів, 17% – негативні події минулого, і лише 1% – негативні події майбутнього.

Наявність як позитивних, так і негативних подій у цьому переліку вказує на повноцінне проходження особистісного становлення в юнацькому віці, для якого необхідними є переживання пошуків, сумнівів і розчарувань, без яких не можливий повноцінний розвиток та відкритість досвіду.

Порівняльний аналіз таких характеристик емоційного досвіду, як оптимізм/песимізм, у студентів із різним рівнем розвитку EI показав, що статистично значима різниця існує в оцінці позитивних ($\chi^2=14,758$; $p \leq 0,001$) та негативних ($\chi^2=11,078$; $p \leq 0,004$) подій.

Так, для осіб із низьким рівнем EI емоційний досвід є мало усвідомленим, на що вказує найменша загальна кількість подій. Серед вказаних подій переважають позитивні події минулого, проте характерний песимістичний погляд на майбутнє. Уявлення про майбутнє зазнають протягом життя масштабних або локальних змін, проте залишаються індикатором розвитку особистості. Тому така песимістичність поглядів заважає повноцінному розвитку особистості. Подібна ситуація може пояснюватися тим, що низький рівень розвитку здатності до розуміння й управління емоціями не дозволяє адекватно оцінювати ситуацію та боротися з труднощами на життєвому шляху.

Усвідомлення емоційного досвіду в осіб із середнім і високим рівнем розвитку EI характеризується оптимістичністю. Причому якщо особам із високим рівнем розвитку EI притаманні високі показники позитивних минулих подій, то особам із середнім рівнем розвитку EI – достовірно висока кількість позитивних подій майбутнього. Така позитивна антиципативність подій є однією з умов подальшого особистісного розвитку, проте невисока значимість подій минулого може стати причиною нереалістичності поглядів і суджень під час прийняття рішень.

Третій критерій оцінки емоційного досвіду особистості – *актуальність/потенційність*. У подальшому аналізі більшу увагу ми зосередили на подіях минулого людини, адже саме події минулого, як вже зазначалося вище, формують досвід людини та впливають на її майбутнє через систему поглядів, ставлень, реакцій.

Для розвитку емоційного інтелекту особистості та розширення її емоційного досвіду важливим є не сам факт пережитої події, а те, наскільки людина може оцінити значимість пережитих емоцій, здобутих емоційних знань, наскільки вона готова їх використовувати в подальшому житті. Можемо припустити, що людина приймає рішення на основі отриманих раніше емоційних знань, які знаходяться в актуальному (активному), а не потенційному стані. Актуальність емоційного досвіду визначається тією значимістю, якою наділяє його людина. Якщо отриманий досвід є значимим для людини, вона готова його враховувати та приймати рішення на основі нього.

Значимість емоціогенних подій вивчалася на основі оцінок за ступенем впливу кожної вказаної події (радісні – від +1 до +5, сумні – від -1 до -5). Під оцінкою події ми розуміємо значення її переживання, реакцію на ситуацію, що вимагає від особистості актуалізації відповідних емоційних ресурсів для її подолання. Відповідно, чим більшою є отримана сума балів, тим більш значимою є подія для досліджуваного.

З отриманих результатів слідує, що чим вищим є рівень розвитку EI, тим більш значимими для респондентів є переживання минулих подій (середній бал загальної значимості подій для осіб із низьким рівнем EI – 19,36, для осіб із середнім рівнем – 20,19, а для осіб із високим рівнем – 22,45). Значимість отриманого досвіду дозволяє особистості перевести отримані знання в актуальний стан та використовувати їх у майбутньому, що є основою ефективності прийняття рішень та вирішення проблем.

Цікавим є те, що особливістю осіб із високим рівнем розвитку EI є висока значимість негативних подій у минулому ($p \leq 0,05$). Такий факт, імовірно, зумовлений тим, що в особистості вистачає внутрішніх ресурсів, у тому числі й емоційних, щоб впоратися з проблемою, а негативні події розцінюються здебільшого в якості уроку, який містить знання на майбутнє. Долаючи перешкоди, особистість продовжує оптимістично дивитися на майбутнє.

Проте врахування загальної значимості подій не дає інформації щодо її складових. Так, висока значимість може бути як за однієї великої події, так і за башатюх малих. Тому далі під час обробки отриманих даних події було розділено на три групи залежно від ступеня впливу на досліджуваного: значний (4–5 балів), помірний (3 бали) та низький (1–2 бали) вплив. Результати розподілу емоціогенних подій залежно від ступеня впливу на студентів із різним рівнем EI представлено в таблиці 2.



Таблиця 2

Вплив емоціогенних подій минулого

Вплив подій	Позитивні події						Негативні події					
	значний		помірний		низький		значний		помірний		низький	
	Mean	Std. D.	Mean	Std. D.	Mean	Std. D.	Mean	Std. D.	Mean	Std. D.	Mean	Std. D.
Низький	2,76	1,570	0,52	0,883	0,66	0,928	0,71	1,076	0,14	0,348	0,22	0,594
Середній	3,16	1,807	0,36	0,810	0,09	0,332	0,75	,975	0,10	,307	0,14	0,352
Високий	3,38	2,035	0,30	0,683	0,16	0,407	0,80	0,717	0,48	0,756	0,02	0,125
χ^2	1,750		2,938		27,413		2,399		14,955		8,175	
Asymp. Sig.	,417		,230		,000		,301		,001		,017	

Як бачимо, статистично значимою є різниця в показниках низького ступеня впливу позитивних подій та помірною впливу негативних подій серед груп із низьким, середнім і високим рівнем розвитку EI.

Студенти з високим рівнем розвитку EI дійсно надають більш високої значимості негативним подіям, ніж особи з низьким і середнім рівнем розвитку EI ($p \leq 0,01$). Однак не варто забувати, що при цьому для студентів важливим залишається переживання позитивних подій та отримання позитивного емоційного досвіду, що саме є основою їхнього розвитку.

З метою конкретизації результатів щодо значимості емоціогенних подій для порівняння як полярних за результатами груп із низьким та високим рівнем розвитку EI було застосовано U-критерій Манна-Уїтні, що дозволяє порівнювати показники двох груп. Статистично значима різниця отримана в показниках низького ступеня впливу позитивних подій ($z=3,592$; $p \leq 0,001$), помірною ($z=2,701$; $p \leq 0,01$) та низькою негативних подій ($z=2,808$; $p \leq 0,01$). Можемо зробити висновок, що для осіб із низьким рівнем розвитку EI характерним є те, що багато подій їхнього життя вони розцінюють як значимі, проте ці події не мають значного впливу на життя респондентів. Тому можемо припустити, що такі студенти до кінця не усвідомлюють отриманий емоційний досвід, тобто він залишається в потенційному стані та не завжди береться до уваги в разі прийняття рішень у житті.

Останній критерій оцінки емоційного досвіду особистості – диференційованість, яка аналізувалася за тематикою емоціогенних подій у житті кожної людини.

За значимістю перше місце посідають події, пов'язані з навчанням. Так, студенти говорили про «закінчення школи», «вивчення іноземних мов», «вступ до ВНЗ», «здачу сесії» тощо. На другому місці – події у сфері міжособистісних стосунків: «перше кохання», «знайомство з дівчиною/хлопцем», «знайомство

з другом», «переїзд коханої людини», «зрада друга», «розрив стосунків». На третьому місці – події, пов'язані з родиною: «смерть рідної людини», «розлучення батьків», «народження брата/сестри». Так, найбільш впливовими на формування емоційного досвіду студентів є позитивні й негативні події, пов'язані з емоційними переживаннями ситуацій навчання, міжособистісних стосунків та сімейної сфери. Взаємодія з членами сім'ї, вихователями, вчителями, викладачами, ровесниками спонукає до різного роду переживань, впливає на формування унікального емоційного досвіду кожного.

Отримані результати вважаємо достовірними, оскільки, на думку Д.Б. Ельконіна, спілкування з дорослими, учіння, інтимно-особистісне спілкування, навчально-професійна діяльність є різними видами провідної діяльності, яка забезпечує розвиток особистості. Так, найбільш суб'єктивно значимі події зазначених сфер життя несуть у собі певне емоційне навантаження, викликають в особистості переживання певних емоцій, як результат – впливають на формування емоційного досвіду людини.

Не менш важливими для студентів є події, що стосуються власного «Я». Так, найчастіше говорили про «власне народження», про зміни у внутрішньому світі («розчарування в людях», «переоцінку цінностей»), про особисті досягнення («заняття писанкарством», «гурток народних танців»). Зосередженість на собі, на власних досягненнях і переживаннях сприяє особистісному розвитку людини, що, як відомо, завжди супроводжується емоційними переживаннями. Тому саме цей факт обумовив високий ранг наведеного показника серед інших умов формування емоційного досвіду людини.

Серед подій, що впливали на життя студентів, досліджувані говорили також про власне дозвілля, відпочинок («подорож Європою», «поїздка до Львова», «поїздка до моря з друзями»). З точки зору прибічників діяльнісної концепції, завдяки участі в доз-

віллєвій діяльності людина засвоює новий досвід суспільства, його цінності, накопичує соціальні знання й норми поведінки. А вже емоційні переживання в процесі дозвілєвої діяльності, на нашу думку, створюють додаткові умови для розширення емоційного досвіду особистості.

Не є досить значимими за критерієм емоційного навантаження для респондентів події матеріально-побутової сфери («втрата стипендії», «покупка автомобіля», «подарунок 101 троянди»), зміни соціальних ролей («стала ученицею», «стала головою учнівського самоврядування», «стала хрещеною»), здоров'я («власна хвороба», «хвороба рідної людини»).

Найменш важливими виявилися події, пов'язані з роботою та створенням власної сім'ї, народженням дітей. Такий факт ми пов'язуємо з тим, що за віковим критерієм для більшості студентів ці події є не актуальними, не несуть у собі того емоційного навантаження, яке вплинуло б на формування чи розширення їх емоційного досвіду. Проте варто зазначити, що студенти говорили про ці події в майбутньому. Тобто цінність професійного життя, цінність сім'ї є значимою для них, однак на цей момент поки що не доступною.

Таким чином, вивчення диференційованості емоційного досвіду студентів у цілому показало різноманітність емоціогенних подій. Змістовий аналіз емоціогенних подій дозволив нам визначити найбільш сприятливі сфери соціального середовища для формування чи розширення емоційного досвіду людини, серед яких освітнє середовище, міжособистісні стосунки та сім'я. За переживання ситуацій у наведених сферах життєдіяльності в площині емоційного досвіду фіксуються пережиті емоції й почуття, досвід емоційних стосунків, емоційної взаємодії з іншими особами, що впливає на теперішнє та майбутнє людини.

Варто зауважити, що всі зазначені респондентами події були особистісно орієнтованими, не було жодної соціальної події (криза, ситуація безробіття в країні, екологічні проблеми тощо). Тобто на формування емоційного досвіду людини впливають лише ті ситуації, які безпосередньо стосуються життєдіяльності особистості та впливають на її особистісний розвиток.

Як виявилось, для респондентів із різним рівнем розвитку EI різниці в диференційованості емоційного досвіду не існує. Відмінності полягають лише в ступені значимості та емоційній насиченості таких подій, як було вже зазначено.

Висновки й перспективи подальших розвідок. У результаті проведеного теоре-

тичного аналізу та емпіричного дослідження було з'ясовано, що емоційний досвід є основою функціонування EI. Його функціональне значення полягає в розвитку емоційної обізнаності, можливостей емоційного реагування, розширенні репертуару адаптивної поведінки людини.

Власне, емоційний досвід людини – це комплекс емоційних знань, які вона отримує протягом життя та використовує в повсякденному побутуванні під час взаємодії з оточуючим світом. Емоційні знання – це пережиті емоції та почуття, досвід емоційних стосунків, емоційної взаємодії з іншими людьми.

Найбільш сприятливими сферами соціального середовища для формування чи розширення емоційного досвіду людини є освітнє середовище, міжособистісні стосунки та сім'я.

Особливості розвитку емоційного досвіду залежать від рівня розвитку EI людини та визначаються за такими критеріями, як емоційний репертуар, оптимізм/песимізм, актуальність/потенційність, диференційованість.

Емоційний досвід осіб із низьким рівнем розвитку EI є диференційованим, проте мало усвідомлюваним, знаходиться в потенційному стані, характеризується позитивною оцінкою минулого, проте песимістичними поглядами на майбутнє. Іноді в них проявляються надмірна відповідальність за події в житті, вони переживають сором і вину за власні вчинки.

Емоційний досвід осіб із середнім рівнем розвитку EI характеризується усвідомлюваністю, оптимістичністю. Хоча їх емоційний досвід знаходиться в актуальному стані, іноді більше уваги вони приділяють думкам інших, ніж орієнтуються на власні емоції. В емоційному репертуарі домінують позитивні емоції, орієнтації на спілкування з іншими людьми. Проте позитивна антиципативність разом із невисокою значимістю подій минулого може стати причиною нереалістичності поглядів і суджень під час прийняття рішень.

Усвідомлення емоційного досвіду в осіб із високим рівнем розвитку EI характеризується оптимістичністю та актуальністю. Емоційний репертуар складають такі позитивні емоції, як радість, інтерес, подив. При цьому значимими залишаються також негативні події, переживання яких у результаті сприяє формуванню диференційованого емоційного досвіду.

Подальша розробка зазначеної проблеми передбачає більш глибокий аналіз механізмів формування й розширення емоційного досвіду, створення моделі його розвитку.



ЛІТЕРАТУРА:

1. Бергфельд А.Ю. Эмоциональный опыт как теоретический конструкт / А.Ю. Бергфельд // Вестник Пермского университета. Серия «Философия. Психология. Социология». – 2010. – Вып. 1(1). – С. 38–46.
2. Журавльова М.О. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень / М.О. Журавльова // Наука і освіта: науково-практичний журнал Півд. наук. Центру АПН України. – 2009. – № 1/2. – С. 57–61.

3. Завалишина Д.Н. Психологический анализ оперативного мышления / Д.Н. Завалишина. – М. : Наука, 1985. – 221 с.
4. Лисенко Л.М. Особливості розвитку емоційної пам'яті у старшокласників : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / Л.М. Лисенко ; Харківський нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна. – Х., 2007. – 20 с.
5. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования / М.А. Холодная. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Питер, 2002. – 272 с.

УДК 159.922

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ ЗАЗДРОЩІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ (НА ПРИКЛАДІ «ПРАКТИКУМУ САМОПІЗНАННЯ»)

Васильченко А.В., аспірант
кафедри педагогічної та вікової психології

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

У статті проаналізовано зміст концепції особистісної реконструкції переживань і теоретико-практичного комплексу завдань «Практикуму самопізнання», спрямованого на усвідомлення деструкцій поведінки та подолання деструктивних заздрощів у юнацькому віці.

Ключові слова: життєві цінності, заздрощі, моральні норми, особистісна реконструкція переживань, самовдосконалення, самопізнання.

В статье проанализировано содержание концепции личностной реконструкции переживаний и теоретико-практического комплекса заданий «Практикума самопознания», направленного на осознание деструкций поведения и преодоление деструктивной зависти в юношеском возрасте.

Ключевые слова: жизненные ценности, зависть, моральные нормы, личностная реконструкция переживаний, самосовершенствование, самопознание.

Vasylchenko A.V. PSYCHOLOGICAL PREVENTION AND OVERCOMING JEALOUSY IN EARLY ADULTHOOD (IN COMPARISON WITH «SELF-COGNITION PRACTICE»)

The article analyzes the content of the concept of personal experiences and reconstruction of theoretical and practical complex problems self-cognition practice aimed at understanding the behavior of destruction and overcoming destructive envy in adolescence.

Key words: life values, envy, moral norms, personal experiences reconstruction, self-improvement, self-cognition.

Постановка проблеми. Системне теоретико-емпіричне вивчення проблеми заздрощів дозволяє стверджувати про їх екстернальну природу перенесення внутрішнього незадоволення на міжособистісну взаємодію та індивідуальний рівень функціонування. Невипадково їм (заздрощам) властива патогенна система стосунків, яка, спрямовуючи активність суб'єкта на руйнацію об'єкта заздрощів, змінює його ставлення до соціального оточення. Водночас заздрощі вважаються нехарактерними для самодостатніх людей, схильних до самореалізації, здатних позитивно сприймати успіхи інших та конструктивно оцінювати власні невдачі.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Вихідними теоретичними засадами нашого дослідження стали проблеми формування, виховання й розвитку людини В. Бехтерева; концепція особистісного підходу С. Рубінштейна; діяльнісний підхід формування особистості Л. Виготського та О. Леонтьєва; соціальна теорія становлення особистості Б. Ломова та О. Лурії; проблематика етичного розвитку людини С. Якобсона; теорія особистісно-орієнтованого виховання І. Беха; проблематика кризовості життєвого шляху К. Альбуханової-Славської, О. Запорожця, Г. Костюка, В. Поліщука, М. Савчина; психологія заздрощів та неуктства В. Моляко; дослідження вольового