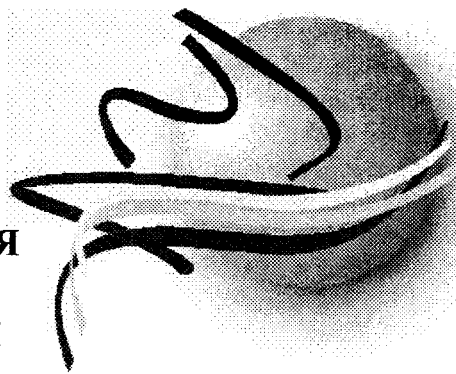


**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА АДАПТАЦІЯ
СТУДЕНТІВ ДО СПОРТИВНОЇ ТА
НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: РОЗВИТОК
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

Любов Андрюшина, Едуард Гура

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



Аннотация

Проведено исследование эмоционального интеллекта у 125 студентов Днепропетровского государственного института физической культуры и спорта. Полученные психометрические данные используют для создания и проведения тренинга развития эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект имеет свои гендерные особенности: уровень эмоционального самосознания, управления своими эмоциями, эмпатии, понимания эмоций других людей у юношей-студентов низкий, а у девушек-студенток достаточно высокий.

Annotation

There was carried out the research of emotional intellect of 125 students of the Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport. The psychometric data about emotional knowledge, ability to manage emotions and understand other people's emotions, level of self-motivation was obtained. Empathy is used while students' training of emotional intellect development. Emotional intellect has its own gender peculiarities: the young men's level of emotional self-consciousness, managing of emotions, empathy, understanding of other people's emotions' is low, but young women's one is rather high.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз існуючих поглядів на проблему зв'язків емоцій і інтелекту, починаючи з філософського етапу розвитку психології до наших днів свідчить про те, що в сучасній загальній психології здійснюється процес трансформації наукових поглядів від метакогнітивного та аналітичного підходу, при якому виділяють когнітивні, емоційні, вольові, мотиваційні процеси, як незалежні і автономно працюючі системи до синтетичних установок на вивчення процесів, які одночасно є когнітивними і регулюючими [2]. Формування концепції емоційного інтелекту «EI», в рамках якої емоції і інтелект розглядають як складові інтеграційних психічних процесів, відображають гносеологічну логіку розвитку психологічної науки [5]. Дослідження «EI» свідчать про його велику практичну і теоретичну значимість в сфері педагогіки та управління, кореляційні зв'язки зі стилями управління та педагогічної діяльності, результатами управління, які проявляються в стильових перевагах. Загальновідома стресозахисна та адаптивна функція «EI» [6, 7].

Для розвитку «EI» у роботі зі студентами використовують заняття з різновіковим складом студентів, заняття – ділові ігри, занят-

тя – «захисти дисертацій», заняття – психотренінги [1, 8].

У той же час дослідження сучасних вчених свідчать про те, що відсутня «єдина теорія емоційного інтелекту» та надійні методи діагностики і розвитку «EI», відсутні дослідження, які можуть підтвердити або спростувати описані у літературі теоретичні припущення та адекватні способи практичного використання даного конструкта [2, 3].

Метою дослідження стало вивчення загальних і гендерних характеристик емоційного інтелекту у студентів інститутів фізичної культури і спорту.

Методи дослідження. Використовувались психологічне тестування за методикою «Рівень емоційного інтелекту Н. Холла, 2009 р.», психологічне діагностичне інтерв'ю, педагогічне спостереження, аналіз науково-методичної літератури, статистична обробка результатів [4].

Об'єктом дослідження стали 125 студентів Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, 17-35 років; 80 осіб чоловічої статі (56%) і 55 осіб жіночої статі (44%); направленість спортивно-педагогічної діяльності: фізична реабілітація і здоров'я людини – 23,2%; ігрові види спорту – 26,4%; одноборство – 12%; інші – 38,4%.



Результати дослідження та їх обговорення.

Дослідження «Рівень емоційного інтелекту Н. Холла, 2009 р.» дозволяє виділяти такі складові частини «EI», як емоційну самосвідомість, емоційний контроль, самомотивацію, емпатичні здібності та можливість розуміння емоцій інших осіб. Результати дослідження особливостей «EI» у студентів ДДІФКіС представлені в таблиці 1.

Дані таблиці 1 характеризують загальний рівень емоційного інтелекту студентів ДДІФКіС. Інтерпретація отриманих даних згідно теорії особистого розвитку Е. Еріксона (можливо самої евристичної теорії розвитку особистості сьогодення) дає можливість розробити для студентів «тренінг розвитку емоційного інтелекту». Емоційна самосвідомість («ЕС») є однією зі складових загальної самосвідомості особистості. Середні показники «ЕС» діагностовано у 46,4% студентів. Показники «ЕС», які свідчать про високий рівень розуміння своїх емоцій виявлені у 23,2% студентів. Такий рівень розвитку «ЕС» дозволяє впроваджувати серед таких студентів техніки «внутрішньої саморегуляції», які передбачають на першому етапі застосування самодіагностику свого внутрішнього стану. У 30,4% студентів виявлений низький рівень розвитку «ЕС». Такі студенти потребують особливої уваги під час проведення тренінгу особистого розвитку. З точки зору теорії осо-

бистого розвитку, така особливість самосвідомості пов'язана з відсутністю емоційного досвіду в спілкуванні з батьками на ранніх етапах життя. Це трапляється тоді, коли батьки не вербалізують свої почуття і не прояснюють для дітей послідовність їх виникнення. У таких випадках практично всі почуття не диференціюються. Вони відчуються, як внутрішнє напруження. Подолання емоційної нерозумності – основна мета роботи з такими студентами.

На наш погляд, одна з основних характеристик «EI» – це керування своїми емоціями «КЕ». Нормальні показники «КЕ» виявлені у 20% студентів. У 6,4% студентів висока здатність керувати своїми емоціями. Дослідження психоемоційних характеристик студентів з високим рівнем «КЕ» – це перспективний напрямок дослідження «EI». Низька здатність керувати своїми емоціями діагностована у 73,6% студентів. Саме такі студенти є кандидатами в програму розвитку «EI». Проведені психологічні інтерв'ю свідчать про достовірність психологічних показників. Під час психологічного тренінгу студенти знайомляться з правилами формування «EI» при нормальному розвитку особистості. З психодинамічної точки зору, можливість керування емоціями формується в перші роки життя дитини у стосунках з батьками. Особлива роль належить взаємин дитини з мамою. У випадках, коли мама на ранніх етапах життя ди-

тини вільно керує його емоціями, цей материнський досвід завдяки механізму проєктивної ідентифікації інтерналізується у зовнішній світ дитини та стає його внутрішнім механізмом (внутрішнім контролем). Формування внутрішнього контролю відбувається на другій стадії психосоціального розвитку дитини (1–3 роки). Після 3-х років батьки можуть тільки допомагати дитині розвинути вже сформований внутрішній контроль. У випадках, коли у особи в дитинстві не було досвіду взаємин з послідовними, впевненими в собі та контролюючими батьками, у них не може бути сформований «внутрішній контроль». Тоді під час «тренінгу розвитку емоційного інтелекту» психологи або психотерапевти повинні виконати для таких осіб функції хороших батьків. Отриманий в тренінгах емоційний досвід завдяки інтроєкції може стати основою внутрішнього контролю студентів.

Дослідження самомотивації студентів виявило досить високі показники цієї характеристики «EI» у 21,6% осіб. Такі студенти можуть вчитися та тренуватися у автономному режимі. Вони не потребують зовнішніх стимулюючих психологічних впливів. Частина особистості таких студентів, яка відповідає за морально-вольові якості розвинута більше ніж в середньому у звичайних людей. Саме тому вони більш вимогливі до себе ніж суспільство до них (в психоаналізі така особливість особистості відповідає розумінню «гіпертрофована мораль і сумління»). У 33,6% студентів виявлені проблеми самомотивації. Під час занять та тренувань такі особи потребують постійної уваги та зовнішньої стимуляції. Під час проведення психокорекції таким студентам доцільно довести те, що низька самомотивація – це свідчення низької зрілості та залежності від оточуючих. Учасникам тренінгу по-

Таблиця 1

Загальний рівень емоційного інтелекту у студентів ДДІФКіС

Шкала «EI»	% низький	% середній	% високий
Емоційна самосвідомість	30,4	46,4	23,2
Керування своїми емоціями	73,6	20	6,4
Самомотивація	33,6	44,8	21,6
Емпатія	38,4	44	17,6
Розуміння емоцій інших осіб	42,4	49,6	8



відомляють про результати психологічного спостереження за дітьми. Вони виявили особливості формування низької самомотивації людей. Така характеристика особистості формується в стосунках з депресивною або незацікавленою у стосунках матері зі своєю дитиною. Тобто мама не стимулює дитину, а потім вже дитина не знає, як стимулювати себе. Для успішності таким особам потрібне стимулююче оточення або досвід стосунків з особами, який може інтервалізуватися в механізм внутрішньої стимуляції.

Вивчення емпатії у 17,6% студентів виявили показники, які перевищують варіанти норми. Таким студентам рекомендується зв'язати своє життя з підтримуючими професіями. Вони перші кандидати в спортивні психологи та реабілітологи. У 38,4% осіб виявлені показники емпатії нижче норми. Для таких осіб у професійному житті доцільно знаходити такі види діяльності, які не пов'язані з емоційним співчуттям.

Дослідження розуміння емоцій

інших осіб виявило високі показники у 8% студентів. Це кращі кандидати в спортивні психологи. Недостатнє розуміння емоцій демонструють 42,4% студентів. З точки зору теорії особистого розвитку розуміння емоцій формується в стосунках з батьками, які допомагають дитині усвідомити різноманіття почуттів та ситуації їх виникнення.

Під час проведення тренінгу розвитку емоційного інтелекту використовують принцип «тут та зараз» і вербалізують почуття, які виникають під час занять. Досліджують причини виникнення тих чи інших почуттів, їх динаміку та трансформацію.

Послідовність проведення психологічного тренінгу: 1) діагностика і самодіагностика рівня «ЕІ»; 2) виявлення етапу психічного розвитку, який відповідає рівню розвитку «ЕІ»; 3) стимуляція розвитку «ЕІ», яка відповідає рівню психічного розвитку особистості; 4) повторна діагностика і самодіагностика рівня «ЕІ» (в разі необхідності всі кроки повторюються).

Таблиця 2

Рівень емоційного інтелекту у студентів ДДФКіС (юнаки %)

Шкала «ЕІ»	% низький	% середній	% високий
Емоційна самосвідомість	37,1	44,3	18,6
Керування своїми емоціями	75,7	18,6	5,7
Самомотивація	34,3	45,7	20
Емпатія	45,7	45,7	8,6
Розуміння емоцій інших осіб	48,6	45,7	5,7

Таблиця 3

Рівень емоційного інтелекту у студентів ДДФКіС (дівчата %)

Шкала «ЕІ»	% низький	% середній	% високий
Емоційна самосвідомість	23,6	49,1	27,3
Керування своїми емоціями	70,9	21,8	7,3
Самомотивація	30,9	49,1	20
Емпатія	25,4	47,3	27,3
Розуміння емоцій інших осіб	30,9	56,4	12,7

На наступному етапі дослідження вивчалися гендерні особливості «ЕІ» у студентів. Результати дослідження особливостей «ЕІ» у юнаків представлені в таблиці 2.

Дані таблиці 2 свідчать про те, що юнаки частіше демонструють низькі показники «ЕІ»: емоційна самосвідомість, керування своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розуміння емоцій інших у порівнянні за середніми характеристиками «ЕІ». Гендерною особливістю «ЕІ» у юнаків є більша кількість осіб з низьким рівнем «ЕІ» та менша кількість юнаків з розвинутим більше норми «ЕІ» по всім характеристикам (у порівнянні з середніми показниками «ЕІ»).

Результати дослідження рівня «ЕІ» у дівчат представлені в таблиці 3.

Дані таблиці 3 свідчать про те, що у дівчат більш розвинені такі показники «ЕС»: емоційна самосвідомість, керування своїми емоціями, емпатія, розуміння емоцій інших осіб (в порівнянні з загальними показниками «ЕІ» студентів ДДФКіС). У порівнянні з юнаками, дівчата значно краще усвідомлюють, розуміють і контролюють емоції та демонструють емпатію.

Гендерні особливості «ЕІ» рекомендується використовувати під час проведення тренінгу розвитку емоційного інтелекту. До складу психокорекційних груп доцільно пропорційно включати дівчат і юнаків. Це дає можливість використовувати гендерні особливості «ЕІ» дівчат для розвитку «ЕІ» юнаків. Технічний прийом прояснення та усвідомлення почуттів на початкових етапах тренінгу розвитку «ЕІ» виконують у стосунках з дівчатами. У юнаків з'являється можливість спостерігати роботу з почуттями. Тобто під час тренінгу розігрується нормальна ситуація розвитку «ЕІ» в родині, коли батьки емоційно спілкуються в присутності дитини, що впливає на розвиток емоційної самосвідомості та розуміння емоцій інших осіб.



Перспективним напрямком вивчення «ЕІ» є проведення лонгitudного дослідження, яке дозволяє вивчити діапазон вікових та індивідуальних мінливостей «ЕІ» на різних фазах життєвого циклу людини.

Висновки

1. Дослідження «Рівень емоційного інтелекту Н. Холла, 2009 р.» дозволяє виділяти складові емоційного інтелекту: емоційну самосвідомість, емоційний контроль, самомотивацію, емпатичні здібності та можливість розуміння емоцій інших осіб.

2. Інтерпретація отриманих даних згідно теорії особистого розвитку дає можливість розробити для студентів вищих закладів фізкультурного профілю «тренінг розвитку емоційного інтелекту».

3. Під час проведення тренінгу використовують загальні результати і гендерні особливості дослідження «ЕІ» студентів. Послідовність проведення психологічного тренінгу: 1) діагностика і самодіагностика рівня «ЕІ»; 2) виявлення етапу психічного розвитку, який відповідає рівню розвитку «ЕІ»; 3) стимуляція розвитку «ЕІ», яка відповідає рівню психічного розвитку особистості; 4) повторна діагностика і самодіагностика рівня «ЕІ».

4. Низький рівень емоційної самосвідомості, керування своїми емоціями, емпатії, розуміння емоцій інших осіб є гендерною особливістю «ЕІ» у юнаків. Більш розвинута емоційна самосвідомість, контроль емоцій, емпатія, розуміння емоцій інших осіб – це гендерна особливість «ЕІ» у дівчат.

5. Результати дослідження «ЕІ» у студентів ДДіФКіС доцільно використовувати тренерами під час психологічної підготовки спортсменів до участі в спортивних змаганнях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волкова Н.П. Педагогіка / Волкова Н.П. – К.: Академія, 2002. – 576 с. (Посібник для студентів вищих навчальних закладів).
2. Карпов А.В. Прикладные аспекты проблемы эмоционального интеллекта / Карпов А.В., Петровская А.С. // Совр. пробл. приклад. психологии. Мат. Всерос. научно-практ. конф. – 2006. – т. III – С. 268–273.
3. Карпов А.В. Проблема эмоционального интеллекта в парадигме современного метакогнитивизма / Карпов А.В.,

- Петровская А.С. // Вест. интеграт. Психологии. – 2006. – Вып. 4 – С. 42-47.
4. Кинякина О.Н., Т. Захарова Т.Г., Лем Мозг на 100%. Интеллект. Память. Креатив. Интуиция. / Кинякина О.Н., Захарова Т.Г., Лем. – М.: Эксмо, 2009. – 189 с. (Интенсив-тренинг по развитию суперспособностей).
5. Мехтиханова Н.Н. Особенности эмоциональной сферы подростков с разным уровнем интеллекта / Мехтиханова Н.Н. – Ярославль // Ярослав. псих. вестн. – 2005. – Вып. 14 – С. 61–64.
6. Петровская А.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и управленческой деятельности / Петровская А.С. // Вестн. Костр. гос. унив. им. Н.А. Некрасова. – 2007. – № 2. – С. 209–213.
7. Савченко В. Дослідження емоційного інтелекту студентів спортивного ВНЗ / Савченко В., Андрушина Л., Мельніченко А. // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2005. – № 2. – с. 78.
8. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология / Столяренко Л.Д. – Ростов н/Д, 2008. – 541 с. (Изд. 5-е, испр.).

