

Горбаль Ірина Степанівна

Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів

**ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ**

В статті представлені результати дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя осіб похилого віку. Досліджувані із високим емоційним інтелектом демонструють емоційний баланс та більш задоволені життям.

Ключові слова: емоційний інтелект, розуміння емоцій, управління емоціями, суб'єктивне благополуччя, задоволеність життям, похилий вік.

В статье представлены результаты исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и субъективного благополучия пожилых людей. Исследуемые с высоким эмоциональным интеллектом демонстрируют эмоциональный баланс и более удовлетворены жизнью.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, понимание эмоций, управление эмоциями, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью, пожилой возраст.

The results of the correlation between emotional intelligence and subjective well-being of old-aged people were represented in the article. People with high emotional intelligence show emotional balance and are more satisfied with their life.

Key words: emotional intelligence, understanding of emotions, emotional managing, subjective well-being, life satisfaction, old age.

Постановка проблеми. Поєднання раціонального та емоційного аспектів є характерною ознакою функціонування особистості у сучасному суспільстві. З одного боку, високі вимоги до рівня освіченості людини, необхідність

орієнтування у технологізованому соціумі зумовлюють культ раціональності, у якому немає місця переживанням. З іншого боку, збільшення необхідності міжособистісних контактів для досягнення успіху у будь-якій сфері вимагають від людини компетентності у розумінні та вияві емоцій. Чимало дослідників підкреслюють соціальний зміст емоцій, акцентуючи увагу на тому, що суспільство допускає помилку, зосереджуючись лише на інтелектуальному вдосконаленні людини, адже людяність в першу чергу проявляється у тому, як особа відчуває, а не як вона думає. Рівень емоційної обізнаності людини, здатність ефективно розбиратися в емоційній сфері описуються у психологічній літературі терміном «емоційний інтелект».

У пізній дорослості емоційне функціонування також відіграє велику роль. Реалії життя літньої людини не завжди радісні: погіршення фізичного здоров'я в силу інволюційних змін організму, вихід на пенсію та пов'язане із цим погіршення матеріального становища, необхідність адаптації до нової «другорядної» соціальної ролі, втрата контактів із референтною групою (наприклад, з колегами по роботі) та звуження кола спілкування на сім'ї, смерть близьких та ін., і це, здавалося б, достатньо вагомі підстави для того, щоб емоційний фон наповнювався негативними переживаннями. Попри це, традиційний стереотип старості як періоду неминучих та безперервних втрат та зниження благополуччя не підтверджують дослідження [13, Р. 323]. Якщо для одних людей пізній вік справді є джерелом негативних переживань, страждання, то для інших це – період, коли є змога зайнятися улюбленою справою, насолоджуватися вільним часом та реалізовувати те, що не встиг здійснити у молодості. Таке ставлення до життя останньої групи може бути пов'язане, з одного боку, із меншою кількістю негативних подій у житті, а з іншого – із вмінням справлятися зі своїми переживаннями, розуміти та контролювати їх. В обох випадках емоційний інтелект відіграє значну роль, адже безпосередній прояв емоцій та запобігання їхньому витісненню у несвідому сферу захищає людину від психосоматичних проявів, а розуміння

своїх глибинних переживань дозволяє краще контролювати свої міркування та поведінку.

Аналіз останніх досліджень. Наприкінці ХХ століття дослідники звернули увагу на те, що тести IQ, поширені у психологічних дослідженнях, дозволяють проаналізувати лише частину здібностей людини – вербальні, логічні, математичні, просторові навички тощо. Однак, у конструкт інтелекту не було включено чимало властивостей особистості, зокрема й тих, які сприяють взаємодії з іншими людьми. «Внутрішньоособистісна» (intrapersonal) та «міжособистісна» (interpersonal) здібності, якими Г. Гарднер доповнив структуру людського інтелекту [12], складають основу психологічного поняття «емоційний інтелект» (emotional intelligence, EI): перша – здатність розуміти власні емоції, друга описує чутливість до переживань інших. Перша модель EI, розроблена Дж. Меєром, П. Селовеєм та Д. Карузо, визначала його як здатність ідентифікувати власні емоції та емоції навколишніх і використовувати цю інформацію для прийняття рішень. Окрім теорії емоційно-інтелектуальних здібностей, у зарубіжній психології емоційний інтелект описувався в рамках теорії емоційної компетентності Д. Гоумлена, який з'єднав когнітивні особливості, описані попередниками, із особистісними властивостями, некогнітивної теорії Р. Бар-Она, де ролі індивідуально-типологічних особливостей надається найбільшого значення у забезпеченні рівня EI [4, С. 2-3]. На ґрунті цих теорій виникла наукова дискусія щодо доцільності поєднання понять «емоції» та «інтелект» при описі єдиного конструкту: класичне розуміння інтелекту пов'язує його з певними когнітивними характеристиками, тому трактування емоційного інтелекту як суто особистісної характеристики не повністю відповідає змісту терміну.

Чимало ідей, що сприяють становленню уявлень про емоційний інтелект, розвивали радянські психологи Л. С. Виготський, А. Н. Леонт'єв, Е. Д. Ельконін та ін. Сучасні уявлення про емоційний інтелект представлені у роботах І. Н. Андреевої, Д. В. Ушакова, Д. В. Люсіна, С. П. Деревянко, О. В. Белоконь, А. С. Петровської та ін. Вказується на тісний зв'язок EI з

індивідуальними проявами самоактуалізації, природним проявом емоцій, позитивним самоставленням, здатністю встановлювати глибокі та тісні взаємини з іншими людьми [1]. Остання властивість тісно пов'язана із компонентами ЕІ, які підкреслює Д. В. Люсін: розуміння своїх емоцій та емоцій інших та здатність до управління емоціями. Ці риси пов'язані із спрямованістю на емоційну сферу людей, інтересом до внутрішнього світу інших [6]. Отже, завдяки емоційному інтелекту людина фокусує увагу на пізнанні та використанні емоційних станів себе та інших для вирішення проблем та регуляції поведінки [1, С. 81].

Не менш популярним до вивчення у психології другої половини ХХ століття є феномен суб'єктивного благополуччя. Попри те, що способи досягнення щастя людиною здавна цікавили мислителів та науковців у різних сферах, єдиного погляду щодо цього поняття, його психологічного змісту та складових досі немає. На основі уявлень про щастя давньогрецьких філософів у психології виділилося два напрямки у розумінні феномену благополуччя. Гедоністичний підхід, започаткований Арістіппом, трактує суб'єктивне благополуччя у термінах переживання задоволення (на противагу незадоволенню та відсутності комфорту) та пов'язане із сукупністю уявлень людини про хороше та погане у її житті. Основоположником евдемонічного підходу до розуміння щастя людини вважають Арістотеля, який останнє виводить із уявлень про сенс та самореалізацію, слідування людини своїй внутрішній природі («даймону»); благополуччя трактується як ступінь повноцінності людського функціонування.

Синтезувавши обидва підходи, суб'єктивне благополуччя було визначене як динамічна когнітивно-емоційна оцінка людини якості власного життя загалом та окремих його сфер, яка формується на основі об'єктивних (умов життя та діяльності, задоволеності базових потреб, стану здоров'я тощо) чинників, сприйнятих та засвоєних особистістю із урахуванням її індивідуально-типологічних особливостей та визначає здатність людини до реалізації особистісного потенціалу та до позитивного функціонування та є

важливим чинником забезпечення психологічного здоров'я. Компонентами суб'єктивного благополуччя вважаються судження про якість життя (когнітивний) та переживання позитивних і негативних емоцій (афективний компонент) [2].

Знання особливостей суб'єктивної оцінки якості життя людини важливе при розробці програм соціально-психологічної допомоги та супроводу, що, безумовно, стосується і роботи із літніми людьми. У пізній дорослості людина стикається із чималою кількістю суспільних перешкод та особистісних змін, які стоять на шляху її повноцінного функціонування. З іншого боку, далеко не усі особи похилого віку не задоволені своїм життям, більше того, за даними досліджень, у великій кількості випадків рівень суб'єктивного благополуччя з віком підвищується [8, 10 та ін.]. Постає необхідність з'ясування, із чим пов'язане переживання щастя у старості для забезпечення необхідної психологічної підтримки, розвитку тих особистісних рис, які дадуть змогу відчувати повноту життя. Враховуючи те, що, за даними К. Ріфф, уявлення про щастя у літніх людей пов'язані в першу чергу із «орієнтацією на інших» [14, Р. 198-199], тобто міцною соціальною підтримкою, можливістю будувати тісні стосунки та взаємодіяти з людьми, була сформульована *гіпотеза* про те, що високий рівень емоційного інтелекту як здатності відчувати емоції інших та диференціювати і контролювати власні переживання в осіб похилого віку буде пов'язаний із переживанням суб'єктивного благополуччя.

Метою роботи є аналіз кореляцій емоційного інтелекту та показників суб'єктивного благополуччя літніх людей. До завдань дослідження належать, по-перше, визначення рівня емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя у пізній дорослості, по-друге, вивчення особливостей взаємозв'язків ЕІ із емоційним та когнітивним компонентами суб'єктивного благополуччя, по-третє, розгляд особливостей ставлення літньої людини до власного здоров'я та життя загалом залежно від рівня ЕІ.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 112 осіб віком 60-87 років, 35 чоловіків та 77 жінок. На час проведення дослідження усі особи

не працюють, знаходяться на пенсії. Рівень збереженості когнітивних функцій досліджуваних достатній для розуміння та відповіді на поставлені запитання.

Дослідження проводилося методом особистої бесіди та тестування. Використані методики: опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла, шкала задоволеності життям Е. Дінера, опитувальник афективного балансу Н. Бредберна, опитувальник оцінки якості самопочуття людини SF-36 та модифікована для визначення ставлення до життя методика «Семантичний диференціал».

На основі проведеного кластерного аналізу за узагальненими показниками когнітивного (задоволеність життям) та емоційного (афективний баланс) компонентів суб'єктивного благополуччя встановлено, що 45 осіб (40%, 11 чоловіків та 34 жінки) мають тенденцію до високої суб'єктивної оцінки якості життя ($27,26 \pm 3,4$), 67 осіб (60%, 24 чоловіків та 43 жінки) – до низької ($17,71 \pm 3,4$) ($p < 0,01$). Враховуючи схожий соціальний контекст життя літніх людей із досліджуваної групи, індивідуально-психологічні особливості мають відіграти певну роль у детермінації цього показника. Щодо відмінностей у рівні суб'єктивного благополуччя серед представників різних статей, то цей результат підтверджує дані літератури: чоловіки частіше декларують нижчу, порівняно із жінками, задоволеність життям [11], утім, такий результат в основному обумовлений гендерними особливостями [3].

Далі за допомогою процедури кластерного аналізу на основі методики Н. Холла групу досліджуваних було поділено на підгрупи (рис. 1). Було виділено підгрупи із високим (39 осіб, майже 35% від загальної групи, серед яких 11 чоловіків та 28 жінок, середнє значення показника $151,03 \pm 12,8$ балів) та низьким рівнем емоційного інтелекту (73 особи, 65%, 24 чоловіків та 49 жінок, $114,43 \pm 11,6$ балів). Ця відмінність між підгрупами є статистично значущою ($p < 0,01$). Слід зазначити, що у кожній підгрупі чітко простежуються порівняно низькі показники за одним із компонентів EI, виділених у методиці – управління власними емоціями. Щоправда, при аналізі тесту дослідники звертають увагу на те, що за змістом ця шкала більше відповідає опису

емоційної неригідності [5]. Такий результат в цілому відповідає уявленням про психологічні особливості емоційної сфери у пізній дорослості: С. Чарльз та С. Карстенсен [10], а раніше і Т. А. Немчин [7] вказували на зниження лабільності емоційних реакцій, ригідність та передбачуваність переживань літніх людей.

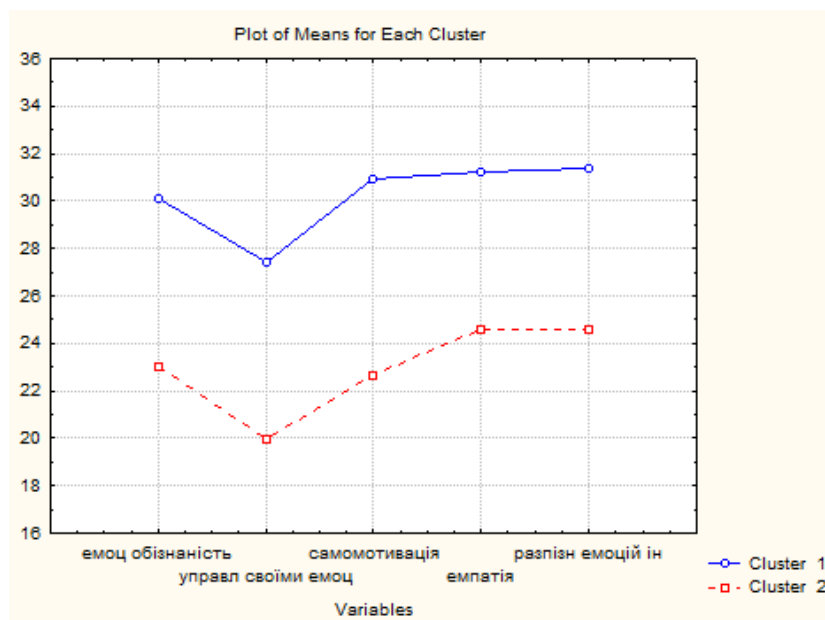


Рис. 1. Результати кластерного аналізу: поділ групи на підгрупи з високим (кластер 1) і низьким (кластер 2) рівнем ЕІ

Порівняльний аналіз даних для досліджуваних із високим та низьким ЕІ свідчить про те, що цей показник тісно пов'язаний із переживанням суб'єктивного благополуччя у похилому віці (табл. 1). У досліджуваних із вищим рівнем емоційного інтелекту частіше спостерігається задоволеність власним життям. Вони також частіше переживають позитивні емоції та мають вищі показники афективного балансу. Можна припустити, що саме міжособистісні контакти, які легше встановлювати завдяки високому емоційному інтелекту, дають літнім людям змогу суб'єктивно позитивніше оцінювати своє життя, аніж це роблять ті, хто не вміє підтримувати глибоких взаємин з іншими. Окрім цього, люди з розвинутим емоційним інтелектом краще диференціюють і розуміють свої переживання, тому людина може отримувати задоволення навіть від дрібниць. Слід зазначити, що статистично значущих відмінностей у рівні переживання негативних емоцій між людьми із різним рівнем ЕІ не було виявлено. Дослідники вказують, що велика кількість

радісних емоцій ще не свідчить про одночасну відсутність тривоги чи поганого настрою. Позбавивши людину ознак депресії, неможливо одразу зробити її щасливою. За свідченням М. Аргайла, жінки частіше виявляють ознаки депресії, однак це не робить їхні показники щастя нижчими, аніж у чоловіків [9, Р. 77]. Отже, у той час як джерело позитивних емоцій пов'язане із здатністю встановлювати глибокі контакти з іншими, кореляти негативних емоційних станів літніх людей слід шукати в інших сферах їхнього життя.

Таблиця 1

Результати порівняльного аналізу даних залежно від загального рівня емоційного інтелекту: напівжирним виділені показники, які є вищими в осіб з високим EI

<i>Методика</i>	<i>Показник</i>	<i>Середнє значення показника для осіб із високим EI</i>	<i>Середнє значення показника для осіб із низьким EI</i>	<i>Рівень значущості</i>
Шкала Е. Дінера	Задоволеність життям	25,03	20,74	p<0,01
Шкала Н. Бредберна	Переживання позит. емоцій	11,87	10,33	p<0,01
	Переживання негат. емоцій	8,46	9,15	p>0,05
	Афективний баланс	13,41	11,18	p<0,01
SF-36	Фізичне функціонування	63,59	63,29	p>0,05
	Рольове функціонування	43,93	45,21	p>0,05
	Відчуття болю	37,18	37,53	p>0,05
	Загальний стан здоров'я	50,90	52,74	p>0,05
	Життєва активність	54,49	49,45	p<0,01
	Соціальне функціонування	60,01	59,42	p>0,05
	Емоційно-рольове функціонування	59,87	59,82	p>0,05
	Психологічне здоров'я	66,77	59,78	p<0,01
СД «Ставлення до життя»	Оптимізм	5,70	5,01	p<0,01
	Ідеалізм	4,03	3,46	p<0,01
	Активність	5,22	4,79	p>0,05

Зокрема, у результаті проведеного кореляційного аналізу, було встановлено, що частота переживання негативних емоцій літніх людей пов'язана із відчуттям болю, поганим фізичним самопочуттям, нездатністю виконувати через це домашню роботу. Із показників емоційного інтелекту міра переживання негативних емоцій корелює тільки зі шкалою «управління своїми емоціями» (що, як було вказано вище, більше відповідає емоційній неригідності).

Рівень емоційного інтелекту літніх людей пов'язаний із їхньою оцінкою власного здоров'я, у першу чергу – його психічного компоненту (табл. 1). Показники життєвої активності – відчуття себе сповненим сил, енергії, бажання займатися якоюсь діяльністю, – та психологічного здоров'я – тобто відсутності ознак депресії, тривоги, загальний показник позитивних емоцій, – у тих, чий EQ високий, більше відповідають ознакам здоров'я.

Досліджувані із високим рівнем емоційного інтелекту мають краще ставлення до власного життя. Вони частіше описують життя як «радісне», «хороше», «приємне», «добре», «улюблене» тощо, у той час як їхні однолітки із низьким EQ користуються для опису життя антонімами: «сумне», «погане», «неприємне», «зле», «ненависне» тощо. Тобто вищий прояв емоційного інтелекту пов'язаний із оптимізмом особи. Ті, кому в силу їхніх особистісних рис простіше встановлювати контакт з іншими, частіше ідеалізують життя: для них воно «просто», «впорядковане», «спокійне», натомість для другої підгрупи властивіші такі характеристики як «складне», «хаотичне», «метушливе». Враховуючи те, що міжособистісне спілкування дуже важливе для людей похилого віку, адже визначає міру їхнього благополуччя, ті, кому вдається краще взаємодіяти з людьми, власне життя оцінюють як позитивне та радісне.

Висновки. Проблематика розуміння та контролю людиною власних емоцій є актуальною у психології сучасності, адже ці здатності важливі для ефективного налагодження контакту з іншими. Для літніх людей можливість комунікації з іншими, встановлення глибоких стосунків важливі для подолання соціально-психологічних труднощів етапу пізньої дорослості та забезпечення щасливої старості.

За результатами дослідження психологічних особливостей осіб віком понад 60 років не було встановлено явної тенденції до високого чи низького суб'єктивного благополуччя в осіб похилого віку. Дещо більше незадоволених власним життям серед чоловіків, хоча цей результат не є статистично значущим. Серед досліджуваних виявилось більше людей із нижчим за середній рівнем емоційного інтелекту. Особливо низькими є показники за

однією із шкал, що свідчить про емоційну ригідність, показники якої зростають з віком порівняно із молодим поколінням. Особи відзначали у себе зниження лабільності афективних реакцій, часте застрягання на одній модальності переживання тощо.

Рівень емоційного інтелекту у пізній дорослості тісно корелює із показниками суб'єктивного благополуччя. Цей зв'язок закономірний та співзвучний із твердженнями Д. Гоумлена, що особи із високим ЕІ більш успішні у фінансових справах, Т. Панкової про те, що ЕІ пов'язаний із задоволеністю людини її роботою та ін. Ті, хто добре розуміє власні емоційні переживання та вмiє краще за однолітків із низьким ЕІ управляти ними, більш задоволені життям, тобто їхні судження про життя більш позитивні, як про таке, яке може бути наближеним до ідеалу, таке, від якого людина чимало отримала. Окрім цього, особи із високим EQ частіше переживають позитивні емоції, показники їхнього афективного балансу є свідченням високого суб'єктивного благополуччя. Глибокі взаємини з іншими людьми, встановленню сприяє високий рівень емоційного інтелекту, є основою високої оцінки власного життя у літньому віці. Натомість переживання негативних емоцій пов'язане у людей похилого віку в першу чергу не із відсутністю можливостей для спілкування, але з фізичним нездужанням та неможливістю внаслідок цього виконувати повсякденну роботу.

Емоційний інтелект пов'язаний також із позитивною оцінкою психічного компоненту здоров'я людини: високий EQ супроводжується відчуттям людиною навіть у похилому віці наповненості життєвою енергією, відчуттям сили та бажання до діяльності. Оптимістичний та дещо ідеалістичний погляд на життя мають особи із високим ЕІ, у той час як їхні однолітки із низьким рівнем цього показника вказують на сумні, погані, складні аспекти свого існування.

Отже, емоційний інтелект як особистісний конструкт у пізній дорослості має велике значення для забезпечення психологічної рівноваги та позитивного самопочуття. Розвиток цієї риси як здатності до розуміння власних та чужих емоцій визначає функціонування людини в соціумі, що є важливою сферою

забезпечення благополуччя літньої людини. Отримані у дослідженні зв'язки можна трактувати й у зворотному напрямку, допускаючи, що у відповідях про різні аспекти суб'єктивного благополуччя літніх людей відображений їхній емоційний стан на час проведення дослідження і цим обумовлені отримані дані. Попри це, доцільним виглядає проведення досліджень в цій області для визначення можливостей розвитку умінь літніх людей керувати своїми емоціями та розуміти свої переживання та внутрішній світ інших і зв'язку цієї здатності із переживанням щастя.

Література

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78-86.
2. Горбаль І. С. Психологічні кореляти суб'єктивного благополуччя / І. С. Горбаль // Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечнікова. – 2013. – Подано до друку.
3. Гупаловська В. А. Гендерні особливості задоволеності життям чоловіків / В. А. Гупаловська // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Вип. 4. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2009. – 522 с. – С. 67-86.
4. Дегтярев А. В. «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии / А. В. Дегтярев // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». – 2012. - №2. – Доступний з: www.psyedu.ru.
5. Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл) / Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 57-59.
6. Люсин Д. В. Способность к пониманию эмоций: Психометрический и когнитивный аспекты / Д. В. Люсин// Социальное познание в эпоху быстрых

политических и экономических перемен / Под ред. Г. А. Емельянова. – М.: Институт психологии РАН, 2000. – 115 с. – С. 25-35.

7. Немчин Т. А. Состояния нервно-психического напряжения / Т. А. Немчин. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1983. – 163 с.

8. Angelini V. Age, Health and Life Satisfaction Among Older Europeans / V. Angelini, D. Cavapozzi, L. Corazzini, O. Paccagnella // Social Indices Research. – January 2012. – No. 105(2). – P. 293–308.

9. Argyle M. The Psychological Causes of Happiness / M. Argyle, M. Martin // Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective / ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. – 1st ed. – Oxford : Pergamon Press, 1991. – P. 77-100.

10. Charles S. T. Social and Emotional Aging / S. T. Charles, L. L. Carstensen // The Annual Review of Psychology. – 2010. – No.61. – P. 383-409.

11. Diener E. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress / E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas, H. L. Smith // Psychological Bulletin. – 1999. – 125 (2). – P. 276-302.

12. Gardner H. Frames of mind: The Theory of Multiple Intelligences / H. Gardner. – New York: Basic Books, 1983. – 440 p.

13. Kryla-Lighthall N. The Role of Cognitive Control in Older Adults' Emotional Well-Being / N. Kryla-Lighthall, M. Mather // Handbook of Theories of Aging / Ed. by V. Bengtson та ии. – 2nd edition. – New York: Springer Publisher, 2008. – 816 p.

14. Ryff C. In the Eye of the Beholder: Views of Psychological Well-Being Among Middle-Aged and Older Adults / C. Ryff // Psychology and Aging. – 1989. – Vol. 4, No. 2. – P. 195-210.