

УДК 159.98

<https://orcid.org/0000-0002-6223-1838>

<https://orcid.org/0000-0002-9478-9123>

*Анатолій Володимирович Шулдик, кандидат психологічних наук,  
старший викладач, Уманський державний педагогічний університет  
імені Павла Тичини м. Умань, Україна,  
[shuldikav@ukr.net](mailto:shuldikav@ukr.net)*

*Галина Олексіївна Шулдик, кандидат психологічних наук, доцент,  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла  
Тичини м. Умань, Україна,  
[shuldikgo@ukr.net](mailto:shuldikgo@ukr.net)*

## ДІАГНОСТИКА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

*Незважаючи на значну кількість теоретичних досліджень з означеної проблеми, окремої уваги потребує використання діагностичних методів, які б сприяли виявленню рівня розвитку емоційного інтелекту майбутніх фахівців в період оволодіння професією.*

*Метою статті є діагностика рівня розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів. Для досягнення мети виконано такі завдання: проаналізовано основні підходи до розгляду емоційного інтелекту, виокремлено його структурні компоненти, виявлено рівень розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів.*

*Діагностику емоційного інтелекту здійснено за допомогою наступних методів: модифікована версія тесту MSCEIT V2.0 (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test). В ході дослідження стресозахисної функції емоційного інтелекту досліджено особливості емоційного реагування студентів в різноманітних життєвих ситуаціях. Для цього, крім самооцінювання рівня особистісної та ситуативної тривожності за методикою Спілбергера в адаптації Л.Ханіна, застосовано спеціальний*

тест Ч.Карвера і М.Шеєра, за допомогою якого вивчався добір досліджуваними стратегій подолаючої поведінки в різноманітних життєвих ситуаціях. Також використано тест толерантності до невизначеності, розроблений Р.Нортоном, та спеціальні опитувальники его-контролю та его-пластичності, розроблені Джоном і Джейн Блок. За допомогою них виміряно внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект. Для визначення самооцінки емоційних станів використано «Емоційний щоденник», у якому студенти фіксували результати самоспостережень.

Проаналізувавши всі змінні, нами виокремлено серед них найголовніші, які й стали критеріями рівнів розвитку емоційного інтелекту:

1) розуміння та оцінка власних емоцій, причин їх виникнення, управління власними емоціями, прийняття себе;

2) спроможність мотивувати себе до діяльності, розуміння своїх цілей та сенсу життя;

3) розпізнавання та розуміння емоцій та прагнень інших людей, відповідне реагування на них у вигляді емпатії, уміння і готовність позитивно ставитися до оточуючих.

В результаті нами виявлено низький (35%), середній (44%) та високий (21%) рівні розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, діагностика емоційного інтелекту, прояв емоцій, розуміння емоцій, керування емоціями.

**Anatoly Shuldik, Candidate of Psychological Sciences, senior teacher,**

**Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University,**

**Uman, Ukraine, ORCID 0000-0002-6223-1838**

**Galina Shuldik, Candidate of Psychological Sciences, assistant professor,**

**Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University**

**Uman, Ukraine, e-mail [shuldikgo@ukr.net](mailto:shuldikgo@ukr.net) ORCID 0000-0002-9478-9123**

## **DIAGNOSTICS OF THE EMOTIONAL INTELLIGENCE OF STUDENTS-PSYCHOLOGISTS**

*Despite the significant number of theoretical researches on noted issue, in separate attention needs the uses of diagnostic methods, which would help in the exposure of level of development of emotional intelligence of future specialists in the period of mastering the profession.*

*The purpose of the article is to diagnose the level of development of emotional intelligence among students-psychologists. To achieve the goal, the following task has been accomplished: the actual approaches to the review of the intellectual property were prepared, the structural components of it were singled out, the level of development of emotional intelligence in the future psychologists was revealed.*

*Diagnosis of emotional intelligence is carried out with the help of the following methods: modified version of MSCEIT V2.0 (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test). During research the stress-proof function of emotional intelligence features of the emotional reacting of students in different life situations has been studied. For this purpose, except for the self-esteem level of personality and situational anxiety from the methodology of the Spielberg in the endeavor of L. Hanin, the special test of C. Caravera and M. Sheer was used, by which a strategies selection of overcoming behavior in various vital situations was studied. There is also used a test of tolerance to incertitude, developed by R.Norton, and the special agents of the ego-control and ego-plastic, studies by Jonny and Jane Blok. From the point of view of them, the internal and interpersonal emotional intelligence are measured. For determination the self-appraisals of the emotional states was used the «Emotional diary» in which students fixed the results of observation.*

*Analysing all changes,  
it is selected by us among them the most important which became  
criteria of the level of development of emotional intelligence:*

- 1. understanding and estimation of own emotions, reasons of their origin, management of own emotions, acceptance of itself;*
- 2. ability to encourage itself to activity, understanding of the aims and sense of life;*
- 3. recognition and understanding of emotions and desires of other people, proper reacting on them, ability and willingness to behave positively to surrounding ones.*

*As a result we found that the low (35%), the average (44%) and the high (21%) level of emotional intelligence in future psychologists.*

*Key words: emotional intelligence, emotional management, research of emotions, understanding of emotions.*

### **Вступ / Introduction**

В останні десятиріччя появився новий напрям в експериментальному вивченні емоцій – дослідження проблем емоційного інтелекту. Адже практика спілкування свідчить про найвищий за всю історію людства рівень емоційної нестриманості, нехтування будь-якими нормами у виявленні почуттів на всіх рівнях спілкування людей, починаючи з родини і закінчуючи колективом, в якому люди навчаються чи працюють разом. В цьому контексті виникає інтерес до діагностики та формування емоційного інтелекту майбутнього фахівця, від якого залежить його здатність регулювати свою поведінку, а також налагоджувати оптимальну взаємодію з людьми.

Особливою перспективною галуззю в даному контексті стають дослідження внутрішніх індивідуальних ресурсів людини, де емоційний

інтелект розглядається як складова контролю поведінки (емоційна регуляція) і може виступати передумовою різних аспектів регуляції в житті людини.

Дослідження проблеми емоційного інтелекту представляють також особливий інтерес для роботи психологів з клієнтами.

### **Мета та завдання / Aim and tasks**

**Мета:** діагностувати рівень розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів.

Для досягнення мети виконано такі **завдання:**

- 1) проаналізовано основні підходи до розгляду емоційного інтелекту,
- 2) виокремлено його структурні компоненти,
- 3) виявлено рівень розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів за допомогою різних діагностичних методик.

### **Методи дослідження / Research methods**

В дослідженні взяло участь 50 студентів-магістрантів зі спеціальності 053 «Психологія» Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, факультету соціальної та психологічної освіти. Останнім часом з'явилась значна кількість різноманітних тестів емоційного інтелекту, які побудовані на описанні змісту цього поняття. Вони базуються або на самооцінюванні досліджуваними наявності в них тих чи інших властивостей та здібностей контролювати власні емоції і розпізнавати їх, або на реагуванні на спеціально підібрані ситуації повсякденного спілкування чи діяльності, пов'язані з виявленням емоційного інтелекту. Респондентам пропонується обрати певну лінію поведінки у запропонованих ситуаціях з декількох варіантів, які подані у тесті. Об'єктивне оцінювання подібних тестів виявляється дуже складною задачею, не говорячи вже про те, що передбачити усе різноманіття ситуацій, в яких доцільно було б перевірити рівень сформованості емоційного інтелекту, практично не можливо. В кожній культурі існує певне розуміння критеріїв адекватної чи неадекватної поведінки як в емоціогенних ситуаціях, так і в звичайних ситуаціях

повсякденного спілкування. Тому наявність більш деталізованих визначень аспектів виявлення емоційного інтелекту може допомогти працівникам у сфері психологічної служби здійснювати необхідну виховну роботу в процесі навчання, яка раніше спрямовувалась досить не чіткими узагальненими критеріями відносно того, що є добро, а що є зло у взаємостосунках з однокурсниками та клієнтами, у власній поведінці. Одні властивості емоційного інтелекту можуть бути виміряні за допомогою відповідних психологічних тестів, інші аспекти – можна виміряти досить об'єктивно не за допомогою тестів самооцінювання, а за допомогою таких прийомів, як розпізнавання емоційного стану людей за фотографіями їх облич, або виявлення емоційного забарвлення абстрактних дизайнів чи творів мистецтва. Експериментально було доведено, що спроможність адекватно розпізнавати емоційний тон у дизайні або у кольорових малюнках, настроїв людей за фотографіями облич корелює із спроможністю людини виявляти емпатію по відношенню до інших людей.

Для розв'язання поставлених завдань нами використано різні методи, до виконання яких всі досліджувані були залучені на добровільних засадах, а своєрідною винагородою за участь в дослідженні було надання можливості учасникам ознайомитися з результатами дослідження.

Для оцінки рівня розвитку емоційного інтелекту нами застосовувалась модифікована версія тесту MSCEIT V2.0 (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), адаптація на вибірці (Сергієнко, Ветрова, 2010). Методики заповнювалися в групі протягом кількох занять. Бланки з текстами методик і бланки відповідей надавалися кожному досліджуваному. Тест MSCEIT у вигляді ілюстрованої кольорової брошури надавався кожному досліджуваному разом з інструкцією і бланком для відповідей. Інструкції також озвучувалися усно перед групою.

В ході дослідження стресозахисної функції емоційного інтелекту, ми вивчали особливості емоційного реагування наших досліджуваних в різноманітних життєвих ситуаціях. Для цього, крім самооцінювання рівня

особистісної та ситуативної тривожності за методикою Спілбергера в адаптації Л.Ханіна, ми також застосували спеціальний тест Ч.Карвера і М.Шеєра, за допомогою якого вивчався добір досліджуваними стратегій подолаючої поведінки в різноманітних життєвих ситуаціях (Гордєєва Т.О., 2010). Саме цей варіант тесту був обраний тому, що він дає уявлення про конструкт емоційного реагування на ситуацію, в якій студенту необхідно робити вибір власної діяльності. Враховуючи те, що відкритість новому досвіду вважається важливою передумовою виявлення людиною емоційного інтелекту, ми оцінювали цю властивість особистості за допомогою п'ятифакторного опитувальника, а також за допомогою тесту нетолерантності до невизначеності, розробленого Р.Нортоном (Нортон, 1975, 2002). Нетолерантність до невизначеності як особистісна властивість корелює з показниками тривожності та креативності. Позитивна кореляція встановлена з рівнем тривожності, а негативна – з креативністю. Тобто, за допомогою цього тесту оцінено рівень сформованості відкритості новому досвіду як важливу передумову виявлення як міжособистісного, так і внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Ми користувались також спеціальними опитувальниками его-контролю (ego-control) та его-пластичності (ego-resiliency). Вони розроблені відомими американськими дослідниками Джоном і Джейн Блок (Block, 1980). За допомогою них ми вимірювали внутрішньоособистісний і міжособистісний інтелект. Для визначення самооцінки емоційних станів нами використано «Емоційний щоденник», у якому студенти фіксували результати самоспостережень протягом 4-х днів за тими емоціями, які в них виникали в процесі навчання, а також під час позааудиторного спілкування: в сім'ї, з друзями, викладачами, незнайомими людьми. У щоденнику передбачена реєстрація інтенсивності перебігу емоційних реакцій, їх тривалості, наявності фізіологічних компонентів, виявлення яких у перебігу емоційних процесів можна зафіксувати на рівні індивідуального спостереження; комплексність емоційного переживання.

Також провели методику Дембо-Рубінштейн, яка передбачає самооцінку здоров'я, розумових якостей, характеру, щастя та самооцінку емоційної стійкості. Нами був проведений також аналіз академічної успішності досліджуваних за останні 2 роки.

### **Результати / Research results**

До феномену «емоційний інтелект» звернута увага багатьох дослідників. В даний час все різноманіття теорій і концепцій емоційного інтелекту зводиться до двох основних: до змішаних моделей (R.Bar-On, D. Goleman, R.E.Boyatzis, K.V.Petrides, A. Furnham та ін.) і моделі здібностей (J.D.Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso). Емоційний інтелект також досліджується на науково-методичному рівні (Д.В. Ушаков, Д.В. Люсін, Е.А. Сергієнко, І.М. Андрєєва, А.С. Петровська), а також в практично-прикладному аспекті (М.А. Манойлова, Г.В.Юсупова, І.А. Егоров, О.В. Белоконь, Т.А. Панкова, Е.В. Ерохіна, Д.В. Ненашев, І.С. Степанова, Є.О. Хлівна, Л.Д. Камишнікова, А.К. Кравцова та ін.).

Ми також враховували результати досліджень з психології регуляції поведінки (О.А. Конопкін, В.І. Моросанова, Є.О. Сергієнко, А.Я.Чебикін та ін.), психології самовладаючої поведінки (R. Lazarus, S.Folkman і ін.), закономірності становлення емоційної сфери, загальні аспекти проблеми емоцій, емоційної зрілості (Г. Бреслав, О. Запорожець, О. Кульчицька, А. Ольшаннікова, А. Сухарєв, О. Чебикін, О. Яковлева та ін.).

Наше дослідження опирається на модель емоційного інтелекту, запропоновану Дж. Майєром, П. Саловеєм та Д. Карузо, яка розглядає емоційний інтелект як вимірювану здатність людини визначати емоції, інтерпретувати значення емоцій, а також продуктивно використовувати їх для раціонального мислення і розв'язання проблем (Mayer, Salovey, & Caruso, 2000).

Популярність і визнана важливість даного поняття для ефективності людини диктує необхідність подальшого наукового вивчення ролі емоційного інтелекту в регуляції життя людини, а також характеру та



особливостей забезпечення ефективності роботи майбутніх психологів за рахунок ресурсів емоційного інтелекту. Незважаючи на значну кількість теоретичних досліджень з означеної проблеми, окремої уваги потребує діагностика та розробка психолого-педагогічних технологій, які б сприяли формуванню емоційного інтелекту майбутніх фахівців в період оволодіння професією. Структура емоційного інтелекту, запропонована Дж. Майером, П. Саловеем в 1990, була доопрацьована і розширена у 1997. У переробленій моделі зроблений новий акцент на когнітивній складовій емоційного інтелекту, пов'язаної з переробкою інформації про емоції. Були з'ясовані здібності, включені в цю модель та ідентифіковані ті здібності, які в неї не були включені. У світлі цих змін поняття емоційного інтелекту отримало і нове визначення – *як здатність переробляти інформацію, що міститься в емоціях*: визначати значення емоцій, їх зв'язки одна з одною, використовувати емоційну інформацію в якості основи для мислення і прийняття рішень. (Meyer, Salovey, 1997) Таким чином, вони виділили чотири групи здібностей (структурних компонентів) емоційного інтелекту.

***Точність оцінки та прояв емоцій.*** Важливо розуміти свої емоції та емоції інших людей, пов'язані як з внутрішніми, так і з зовнішніми подіями. Це здатність визначати емоції за думками, фізичним станом, зовнішнім виглядом, потребами, поведінкою.

***Використання емоцій у розумовій діяльності.*** Те, як і про що людина думає, залежить від її емоцій. Емоції впливають на розумовий процес і готують людину до певних дій. Ця здатність допомагає зрозуміти, як використовувати людині свої емоції і думати ефективніше. Керуючи своїми емоціями, людина може дивитися на світ під різними кутами зору і розв'язувати проблеми ефективніше.

***Розуміння емоцій.*** Це означає, що людина вміє визначити джерело емоцій, класифікувати їх, розпізнавати зв'язок між емоціями і словами, інтерпретувати значення емоцій, розуміти складні почуття.

**Керування емоціями.** Як говорилося вище, емоції впливають на мислення, тому їх потрібно враховувати під час вирішення завдань, ухвалення рішень і вибору своєї поведінки. Вміння керувати своїми і чужими емоціями дозволяє використовувати інформацію, яку дають емоції, викликати емоції або усуватися від них.

Отже, подальший аналіз здібностей, пов'язаних з переробкою емоційної інформації, дозволив Дж. Мейєру, П. Селовею та Д. Карузо виділити чотири компоненти емоційного інтелекту: сприйняття, оцінка та прояв емоцій або ідентифікація емоцій; використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності; розуміння та аналіз емоцій; свідоме управління емоціями для особистісного зростання та покращення міжособистісних стосунків. При такому підході, відкриваються нові можливості функціонування людини, можливості справлятися зі складними ситуаціями. Можна об'єднати мислення з емоціями і знайти найкраще з можливих рішень і прийняти найефективніші заходи та домогтися бажаного результату.

На думку авторів концепції, людина з високим рівнем емоційного інтелекту успішно справляється з емоційною нестабільністю. Управління емоціями передбачає більш ефективний розвиток стосунків з іншими людьми, що потребує врахування різних варіантів розвитку емоцій та їх вибору. Управління емоціями має бути гнучким, в залежності від наявної ситуації.

Детально та результативно проблему емоційного інтелекту розглядав Р. Бар-Он. Емоційний інтелект він пропонує визначати як всі некогнітивні здібності, знання і компетентність, що надають людині можливість успішно справлятися з різноманітними життєвими ситуаціями. Він виділив п'ять компонентів, які характеризують структуру емоційного інтелекту:

- 1) самопізнання (пізнання власної особистості) – усвідомлення своїх емоцій, впевненість у собі, самоповага, самореалізація, незалежність;
- 2) навички міжособистісного спілкування (емпатія, соціальна відповідальність, взаєморозуміння);

- 3) адаптаційні здібності (вирішення проблем, оцінка реальності, пристосовуваність);
- 4) управління стресовими ситуаціями (стресостійкість, контроль за імпульсивними спалахами);
- 5) домінування позитивного настрою (відчуття щастя, оптимізм) (Бар-Он, 2000).

Д.В. Люсін запропонував визначати емоційний інтелект як здатність до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними. Це поняття, на його думку, містить у собі такі елементи:

- 1) когнітивні здібності (швидкість та точність переробки емоційної інформації);
- 2) уявлення про емоції (як про важливе джерело інформації про себе та інших людей);
- 3) емоційність (емоційна витривалість, емоційна чутливість).

При цьому, Д.В.Люсін виділяє два види емоційного інтелекту: внутрішньоособистісний (розуміння та управління власними емоціями); міжособистісний (розуміння та управління емоціями інших людей) (Люсін Д.В., 2006).

Ми вважаємо, що визначення емоційного інтелекту Д.В.Люсіна є важливим у тому сенсі, що він виокремлює внутрішньоособистісний і міжособистісний компоненти емоційного інтелекту. Проаналізувавши наукову літературу про емоційний інтелект, на нашу думку *емоційний інтелект* – це здатність до сприймання, розуміння, контролю, управління і використання власних емоцій та емоцій інших людей, що дозволяє людині приймати рішення та успішно управляти різноманітними професійними та життєвими ситуаціями.

Таким чином, емоційний інтелект постає як структурний феномен, що містить такі елементи: *когнітивний компонент* (уявлення про емоції, сприймання та розуміння емоцій), *емоційний компонент* (управління емоціями, емоційна стійкість, самопізнання і самомотивація.), *поведінковий*

*компонент* (навички міжособистісного спілкування, адаптаційні здібності, використання емоцій).

У схему «когнітивні компоненти – емоційні компоненти» вписуються багато інтелектуальних здібностей: розуміння людей і здатність мати справу з іншими людьми, знання соціальних правил і соціальна пристосовність, емоційна чутливість і емоційна виразність, соціальна виразність і соціальний контроль.

Процедура проведення нашого дослідження передбачала три етапи. На першому етапі досліджувані пройшли психологічне тестування за вищеназваними методиками, що дозволило встановити їх особистісні характеристики та оцінити ставлення до себе як суб'єктів життєдіяльності. На другому етапі ми вивчали модальність актуальних емоційних переживань та інші особливості емоційних процесів за допомогою емоційного щоденника. Для узагальнення результатів самооцінювання були використані параметри інтенсивності емоційного переживання, яке оцінювалось за допомогою 10-ти бальної шкали оцінки емоційного стану, запропонованої Т.С. Кириленко (Кириленко, 2000). Крім цього оцінювались тривалість емоційного переживання, різноманіття емоцій, їх модальність, представленість фізіологічних компонентів у емоційному реагуванні, а також проводився аналіз ситуаційних чинників, які стимулювали виникнення емоційних процесів. На останньому етапі емпіричного дослідження респонденти були розподілені на три групи яким ми “приписали”: 1 – низький, 2 – середній, 3 – високий рівні емоційного інтелекту.

Групування здійснювалась за нормованими показниками кожної із змінних (нормування здійснювалось для вибірки у цілому). Загальна кількість змінних дорівнювала – 21. Серед розглянутих і охарактеризованих вище аспектів оцінювання внутрішніх та зовнішніх компонентів емоційного інтелекту ми визначали: 5 факторів особистості; показники рівня тривожності: ситуативної та особистісної; показники рівня самооцінки, толерантності до невизначеності, рівня академічної успішності та

характеристики переваг, що віддавались досліджуваними з різними стратегіями самовладаючої поведінки. Зокрема, визначався комплексний коефіцієнт ефективності стратегій психологічного подолання, який обчислювався як коефіцієнт К за показниками тесту Ч.Карвера і М. Шеєра. Він включав бали за вибір стратегії концентрації на задачі у чисельнику, та емоційного реагування і уникнення проблеми (сумарно) – у знаменнику. Коли результати аналізу методом К-середніх були отримані, обчислювались середні для кожної з груп по кожній зі змінних, щоб оцінити, наскільки групи відрізнялись статистично одна від одної. Рівень значущості розбіжностей між групами за середніми показниками оцінювався за допомогою критерію t-Стюдента. Більшість з них статистично значуща на 0,05% рівні. Після отримання емпіричних даних проводився їх якісний аналіз та інтерпретація.

Проаналізувавши всі змінні, ми виокремили серед них найголовніші, які й стали *критеріями рівнів розвитку* емоційного інтелекту:

- 1) розуміння та оцінка власних емоцій, причин їх виникнення. Управління власними емоціями у вигляді зусиль заспокоїти себе, позбавитись тривожного стану, суму, або роздратованості, прийняття себе, наявність цілі і сенсу життя;
- 2) спроможність мотивувати себе до діяльності, яка реалізується у зусиллях людини спрямувати власні емоції на користь досягнення мети діяльності, на нові досягнення, на креативну діяльність. Розуміють свої цілі та сенс життя. Проявляють самоконтролю у процесі досягнення мети діяльності.
- 3) розпізнавання та розуміння емоцій, темпераменту, мотивів та прагнень інших людей, відповідне реагування на них у вигляді емпатії, уміння і готовність позитивно ставитися до оточуючих людей та підтримувати доброзичливі стосунки з ними, здатність впорюватися з власними емоціями, які виникають у процесі взаємодії з людьми.

В результаті нами виявлені такі рівні розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів:

**1) Низький рівень розвитку емоційного інтелекту (35%):**

респонденти часто не усвідомлюють свої емоції та не вміють управляти ними: постійно перебувають у стресовому стані, проявляють безпорадні спроби подолати власні негативні почуття. Не спроможні спрямувати власні емоції на користь досягнення мети діяльності, підвладні миттєвим імпульсам, тобто не впливають на ситуацію, а ситуація впливає на них і провокує на певні дії і емоційні реакції. Мають не чітко визначені цілі та сенс життя. Мають низький рівень самооцінки та самоконтролю, проявляють зовнішній локус контролю. Проявляють низьку здатність відчувати, розуміти і приймати до уваги почуття і думки інших людей, не вміють сприймати людей такими, якими вони є. Схильні до сперечань і обміну докорами.

**2) Середній рівень розвитку емоційного інтелекту (44%):** частково контролюють власні емоції та долають небажані емоційні стани. Інколи мотивують себе до діяльності за допомогою своїх емоцій. Мають сенс життя. Мають адекватну самооцінку та середній рівень самоконтролю, проявляють зовнішній локус контролю. Не завжди правильно розпізнають, емоції інших людей, не завжди вміють сприймати людей такими, якими вони насправді є.

**3) Високий рівень розвитку емоційного інтелекту (21%):** мають здібності контролювати свої емоції, ефективно та швидко долають небажані емоційні стани. Контролюють свої емоції і легко спрямовують їх на покращення мотивації до діяльності, до творчості. Мають чітко визначені цілі та сенс життя. Мають адекватну самооцінку та високий рівень самоконтролю, проявляють внутрішній локус контролю. Правильно розпізнають емоції інших студентів, сприймають їх такими, якими вони є. Легко впорюються з емоціями, які виникають при взаємодії з іншими людьми. Вільні від різних ситуативних вимог. Відкриті і толерантні до різних ідей, методів та звичаїв.

### **Обговорення / Discussion**

Стаття поглиблює розуміння емоційного інтелекту як внутрішнього ресурсу в психічній організації людини, його значення і специфіки

забезпечення регуляції професійної діяльності майбутніх психологів. Виокремлені ключові критерії емоційного інтелекту, що мають вирішальне значення для більшості аспектів регуляції життя людини.

Нами підтверджено дослідження Джон і Джейн Блок про позитивний кореляційний зв'язок рівня его-контролю з академічною успішністю студентів, і рівня его-пластичності – із соціальним рангом суб'єкту у студентському колективі. Рівень самоконтролю характеризує певним чином рівень розвитку внутрішньоособистісного інтелекту, а рівень его-пластичності – міжособистісного.

### **Висновки / Conclusion**

Отже, у психології емоційно інтелекту виділяють провідні теорії: теорія емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Карузо; теорія емоційної компетентності Д. Гоулмена, К. Саарні; некогнітивна теорія емоційного інтелекту Р. Бар-Она; двокомпонентна теорія емоційного інтелекту Д. Люсіна та ін.

Дж. Майєр, П. Саловея попонують таке визначення емоційного інтелекту: здатність розуміти ставлення особистості, репрезентовані в емоціях і керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу й синтезу; здатність ефективно контролювати емоції та використовувати їх для покращення мислення та ін.. На основі аналізу психолгічної літератури ми дотримуємося такого визначення: *емоційний інтелект – це здатність до сприймання, розуміння, контролю, управління і використання власних емоцій та емоцій інших, що дозволяє людині приймати рішення та успішно управляти різноманітними життєвими ситуаціями.*

У структурі емоційного інтелекту найчастіше основними компонентами виділяють здатність до розуміння емоцій і здатність до управління ними. Провідною ознакою розпізнання власної емоції є суб'єктивне їх переживання, а впізнання емоцій інших людей здійснюється переважно за зовнішніми проявами емоцій: міміка і поза, зміна мовлення та голосу, поведінка, вегетативні реакції.

На основі аналізу психологічної літератури нами виокремлено такі критерії розвитку емоційного інтелекту: розуміння, оцінка, прояв власних емоцій та емоцій інших людей. На основі цих критеріїв нами виокремлено три рівні розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів – низький (35% респондентів), середній (44%) та високий (21%).

Отримані діагностичні дані можуть бути використані у практиці психологічного консультування, а також психотерапевтичній практиці для розв'язання як професійних, так і особистісних завдань. Результати дослідження також можуть бути використані в практиці розвитку індивідуальних ресурсів людини, які забезпечують ефективні варіанти адаптації у важких життєвих ситуаціях.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гордеева Т.О., Е.Н. Осин. Диагностика коппинг-стратегий: адаптация опросника COPE. Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II международной научно-практической конференции / Под ред. Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. Т.2. С.195-197.
2. Кириленко Т.С. Гармонізація емоційних станів особистості. Наука і освіта. 2000. №1-2. С.22-23.
3. Корнилова Т.В. Новый опросник толерантности к неопределенности. Психологический журнал. 2010. Т.31. №1. С.74-86.
4. Прихожан А.М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога. Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: Сб. научн. тр. Редкол.: И.В. Дубровина (отв.ред.) и др. М.: изд. АПН СССР, 1988. С. 110 - 128.
5. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. (2010). Тест Дж.Мэйера, П.Сэловея, Д.Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v.2.0.). Институт психологии РАН, 176 с.



6. Bar-On R., Parker J.D.A. (eds.) (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. Handbook of emotional intelligence. San Francisco : Jossey-Bass, P. 363–388.
7. Block J. and Block J.H. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. Development of Cognition, Affect and Social Relations. Vol.13. P.39-101.
8. Goleman D. (1998). Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 383p.
9. Mayer J.D., Salovey P., Sluyter D. (eds.). (1997). What is emotional intelligence. Emotional development and emotional intelligence: educational implications. N.Y.: Perseus Books Group, P. 3–31.
10. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. (2000). Models of emotional intelligence. Handbook of intelligence / ed. by R.Stenberg. N.Y.: Cambridge University Press. P. 396-420.
11. Norton R. W. Measurement of ambiguity tolerance. (2002). Journal of Personality Assessment. № 39(6). P. 607-619.

## **СПИСОК ПОСИЛАНЬ**

1. Гордеева, Т.О., & Осин, Е.Н. (2010). Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE. *Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе*. Материалы II международной научно-практической конференции / Под ред. Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А.Некрасова, 2010. Т.2. С.195-197.
2. Кириленко, Т.С. (2000). Гармонізація емоційних станів особистості. *Наука і освіта*. №1-2. С.22-23.
3. Корнилова, Т.В. (2010). Новый опросник толерантности к неопределенности. *Психологический журнал*. Т.31. №1. С.74-86.
4. Прихожан, А.М. (1988). Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога. *Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных*

*психодиагностических методик: Сб. научн. тр. Редкол.: И.В. Дубровина (отв.ред.) и др. М.: изд. АПН СССР. С. 110 - 128.*

5. Сергиенко, Е.А., & Ветрова, И.И. *Тест Дж.Мэйера, П.Сэловея, Д.Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v.2.0.)*. Институт психологии РАН, 2010. 176 с.

6. Bar-On, R., & Parker, J.D.A. (eds.) *Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. Handbook of emotional intelligence*. San Francisco : Jossey-Bass, 2000. P. 363–388.

7. Block, J. and Block, J.H. The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. *Development of Cognition, Affect and Social Relations*. 1980. Vol.13. P.39-101.

8. Goleman, D. *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 1998. 383p.

9. Mayer, J.D. & Salovey, P. & Sluyter D. (eds.). What is emotional intelligence. *Emotional development and emotional intelligence: educational implications*. N.Y.: Perseus Books Group, 1997. P. 3–31.

10. Mayer, J.D. & Caruso, D.R. & Salovey, P. Models of emotional intelligence. *Handbook of intelligence / ed. by R.Stenberg*. N.Y.: Cambridge University Press. 2000. P. 396-420.

11. Norton R. W. Measurement of ambiguity tolerance. *Journal of Personality Assessment*. 2002. № 39(6). P. 607-619.