

УДК 159.9.072.533
DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-2.7>

В. В. Зарицька

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри практичної психології
Класичний приватний університет

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

У статті обґрунтовується потреба у розвитку емоційного інтелекту у студентів в процесі їх професійної підготовки. З огляду на розуміння цінності емоційного інтелекту для становлення особистості, в тому числі й професійного становлення, психологи це поняття трактують по-різному.

В статті викладено дев'ять визначень з посиланням на відповідні наукові джерела, у яких представлені як домінуючі різні здатності особистості, які характеризують рівень розвитку емоційного інтелекту. Попри різні підходи до трактування поняття «емоційний інтелект», в статті зроблено наголос на два чинники, які є спонукальними для підвищення уваги до розвитку емоційного інтелекту студентів в процесі їх професійної підготовки. Один з них – применшення ролі емоцій у житті особистості, а другий – наявність різних методик, які дають можливість дослідити певні аспекти емоційного інтелекту, але їх кількість зростає у дослідницькій діяльності.

У статті представлена методика, де вміщені судження, які визначають основні складові частини емоційного інтелекту і дають можливість за однією методикою визначити достатньо повно рівень його розвитку.

Автором запропоновано чотири складники емоційного інтелекту, кожний з яких визначається за п'ятьма найважливішими показниками, подані ключі для визначення рівня розвитку кожного компонента, що дає можливість більш детально аналізувати рівень розвитку кожного компонента і його вплив на загальний рівень розвитку емоційного інтелекту. В методиці представлено 76 суджень, що забезпечує достатню базу для того, щоб зробити виважені, обґрунтовані висновки.

Методика враховує різні підходи вчених до вивчення даної проблеми та є полегшеним варіантом виявлення рівня розвитку емоційного інтелекту студентів у подальших дослідженнях.

Ключові слова: емоційний інтелект, структура емоційного інтелекту, фахова підготовка, методика, домінуючі складники емоційного інтелекту.

Постановка проблеми. Потреба у розвитку емоційного інтелекту зумовлена підвищенням вимог до якості підготовки студентів закладів вищої освіти до професійної діяльності, особливостями спілкування і взаємодії працівників в умовах частих змін у виробничому процесі.

Сьогодні поняття емоційного інтелекту визначають як необхідний компонент професійного становлення особистості. Ось чому розвиток емоційного інтелекту у студентський період не просто важливий і бажаний, для цього є об'єктивні передумови, спонукальні чинники, на основі яких є можливість конкретизувати вивчення стану розвитку емоційного інтелекту і розробки механізму удосконалення цього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До найбільш вагомих чинників, наприклад, Е. Носенко і Н. Коврига [7] відносять такі.

Перший чинник. В останнє десятиліття значно вдосконалився інструментарій вивчення емоцій завдяки розробці інноваційних методів і методик дослідження їх енергетичних аспектів, впровадження резонансної томографії мозку.

Останнім часом місце почуттів у ментальному житті людини применшувалося вченими, залиша-

ючи емоції значною мірою «недослідженим компонентом» у науковій психології [7, с. 7].

Другий чинник. У вітчизняній психології уже є певні теоретичні напрацювання у вивченні складної детермінації психічної діяльності людини, на які можуть спиратися подальші дослідження з проблеми емоційного інтелекту.

Водночас слід зазначити, що є тести, визначення рівнів розвитку емоційного інтелекту недосконалі. Є потреба у розробці більш удосконалених методик дослідження цього феномену.

Вищезазначене є підґрунтям для продовження дослідження проблеми розвитку емоційного інтелекту, зокрема, студентів в процесі їх підготовки до професійної діяльності та розробки більш конкретизованих методик для вивчення рівня розвитку цього важливого феномену.

Постановка завдання. Мета статті – представити методику розвитку емоційного інтелекту, яка розроблена з урахуванням різних підходів до визначення поняття цього феномену, що дає можливість з достатньою мірою точності визначити рівень його розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. У науковій літературі емоційний інтелект визна-

чають по-різному, з огляду на розуміння його цінності для становлення, а саме: як здатність діяти з внутрішнім середовищем своїх почуттів і бажань [8; 9]; як здатність розуміти ставлення особистості, репрезентовані в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу і синтезу [11]; як здатність ефективно контролювати емоції та використовувати їх для покращення мислення [12]; як феномен, який відбиває внутрішній світ і його зв'язки з поведінкою особистості та взаємодію з реальністю, а кінцевим продуктом емоційного інтелекту є прийняття рішень на основі відбиття та осмислення емоцій, які є диференційованою оцінкою подій, що мають особистісний смисл [1]; як унікальне перетинання почуттів і розуму [6]; як ясність усвідомлення, тобто здатність людини розпізнавати, ідентифікувати власні емоційні реакції в конкретній ситуації та оцінювати свої емоції [3]; як сукупність семи таких компонентів, як: самосвідомість, самомотивація, стійкість за наявності несприятливих обставин, контроль збуджень, регуляція настрою, емпатія та оптимізм, здатність керувати емоціями та використовувати їх у стосунках з іншими [4; 8]; як здатність до сприйняття власних почуттів і почуттів інших [2] та інше.

Але єдиного тлумачення поняття «емоційний інтелект» поки що немає, що і викликає труднощі, пов'язані з вимірюванням рівня його розвитку, без якого неможливо визначитись, як і що розвивати в особистості насамперед.

Запропонована нами методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту розроблена з урахуванням результатів, одержаних за період діагностування студентів за 15 методиками, кожна з яких давала можливість виявити рівень розвитку окремих складників емоційного інтелекту, які нами включені в структуру емоційного інтелекту як домінуючі компоненти, а саме: розу-

міння особистістю власних емоцій; самоконтроль і саморегуляція емоцій; розуміння емоцій інших людей; використання емоцій у діяльності та спілкуванні [5, с. 79–140].

Для створення нової методики оцінювання емоційного інтелекту в тест включено судження, які відбивають рівень розвитку чотирьох вище названих компонентів емоційного інтелекту.

До методики ввійшли найбільш вагомі судження, взяті з різних методик і доповнені судженнями у контексті розробленої нами структури емоційного інтелекту та критеріїв, за якими визначається рівень його розвитку.

Кожний компонент емоційного інтелекту включає низку показників (здатностей), за якими визначається рівень його розвитку за наслідками відповідей на відповідні виділені нами судження до кожного параметру.

Таким чином, щоб визначити рівень розвитку кожного з чотирьох структурних компонентів емоційного інтелекту, респондент повинен дати один із чотирьох варіантів відповіді (майже завжди, часто, частково, майже ніколи) на необхідну кількість суджень, передбачених методикою, зміст якої представлено в таблиці 1, а ключ для визначення рівня розвитку вибраних нами здатностей, які відбивають рівень розвитку емоційного інтелекту, представлений в таблиці 2.

Загалом кожний респондент дає відповідь на 76 суджень.

Відповідь «майже завжди» означає високий рівень і оцінюється в 4 бали, відповідь «часто» означає достатній рівень і оцінюється в 3 бали, відповідь «частково» означає середній рівень і оцінюється у 2 бали, відповідь «майже ніколи» означає низький рівень і оцінюється в 1 бал.

Судження у тесті сформульовані таким чином, щоб сутність окремої здатності можна було визначити з певною точністю з допомогою ключа.

Таблиця 1

Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької

№	Судження	Так	Часто	Інколи	Ніколи
1	Мене легко розхвилювати				
2	Мене важко засмутити				
3	Я не відчуваю розгубленості перед труднощами				
4	Я відчуваю в собі впевненість				
5	Я надмірно хвилююсь навіть через дрібниці				
6	Я відчуваю себе беззахисним перед відповідальними особами				
7	Хвилювання заважає мені зосередитися на справі				
8	Від образи я плачу				
9	У важких ситуаціях, я, як дитина, потребую, щоб мене пожаліли				
10	Відчуваю розгубленість перед труднощами, коли не знаю як їх подолати				
11	Неприємності викликають в мене хвилювання				
12	Критика на мою адресу в присутності інших викликає в мене хвилювання				
13	Для забезпечення власного спокою я намагаюсь підтримувати з людьми позитивні стосунки				
14	Радісні новини викликають у мене почуття задоволення				
15	Критика віч-на-віч змушує мене зробити відповідні висновки				
16	Я адекватно реаую на негативну критику на свою адресу				

Продовження таблиці № 1

№	Судження	Так	Часто	Інколи	Ніколи
17	Мені не важко самого себе критикувати				
18	Я не відчуваю неприязні до людини, яка мене критикувала				
19	На необґрунтовану критику на людях я спокійно даю пояснення				
20	Я позитивно ставлюся до критики віч-на-віч				
21	Я не серджусь, коли в мене щось не виходить в роботі				
22	Я не втрачаю терпіння, коли треба когось чекати				
23	Мені не важко забути образи та простити людину, яка зробила мені боляче				
24	Мене виводить з рівноваги безвідповідальне ставлення інших людей до роботи				
25	Коли я гніваюсь, то не схильний щось ламати чи розбивати				
26	Я привітно ставлюсь до людей у повсякденному житті та уважно в умовах конфлікту				
27	Я проявляю незадоволення, якщо не вдається доробити справу до кінця				
28	Складні життєві ситуації не викликають у мене неспокій				
29	Незначні неприємності не викликають у мене спалаху гніву				
30	У стресовому стані я можу зосередитися на роботі				
31	У стресовому стані мої звички не змінюються				
32	Коли я гніваюсь, то намагаюсь нікому не зашкодити				
33	Перед розв'язанням складного завдання я намагаюсь настроїтися на його виконання				
34	Я залишаюсь спокійним у період змін у житті: нова робота, нові викладачі, нові друзі та інше				
35	Я складаю список завдань, які треба виконати в першу чергу				
36	Якщо під час відпочинку щось іде не за планом, я спокійно реагую на зміни				
37	Якщо мене щось турбує, я намагаюсь знайти шлях розв'язання проблеми				
38	Якщо мені терміново треба прийняти рішення, я намагаюсь подивитися на проблему очима сторонньої людини				
39	Сумний вигляд людини означає, що вона чимось схвильована				
40	Пригнічений вигляд означає, що людину хтось принизив				
41	Оптимістичний вигляд означає, що людину хвалять за роботу				
42	Ображений вигляд означає, що людину необґрунтовано звинувачують				
43	Почуття провини означає, що людина зробила щось не так				
44	Сумний вираз обличчя означає втрату чогось важливого в житті				
45	Щаслива очікувана подія надає обличчю вираз бурхливої радості				
46	Людина, якій довіряє оточення, має оптимістичний вигляд				
47	Байдужість до всього означає, що у людини відсутня мета в житті, в роботі				
48	Причиною недовіри до людей можуть бути образи в дитинстві				
49	Зрада може викликати сильний гнів				
50	Втрата сенсу життя викликає печаль				
51	Якщо людина робить щось корисне для інших є впевненість у тому, що до неї будуть ставитись із вдячністю				
52	Якщо у людини здійснюються мрії, то її можна вважати щасливою				
53	Важкі хронічні захворювання можуть призводити до песимізму, нервових зривів				
54	Байдужість до людей призводить потім до самотності				
55	Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточення чимось пригнічене				
56	Я не можу залишатися спокійним, якщо оточення чимось схвильоване				
57	Коли друзі говорять про свої проблеми, я намагаюсь їм допомогти				
58	Мене охоплює хвилювання, коли бачу заплакану дитину				
59	Веселий настрій оточення викликає в мене аналогічні емоції				
60	У мене не часто змінюється настрій				
61	Мене важко образити				
62	Я сплю спокійно				
63	У конфліктних ситуаціях я намагаюсь виглядати спокійно				
64	У мене викликає хвилювання, коли я виглядаю гірше, ніж інші				
65	У будь-яких справах я проявляю активність				
66	Коли ситуація складна, я намагаюсь стримувати емоції				
67	Якщо з людьми довірливі стосунки, то я вільно проявляю емоції				
68	Якщо важлива розмова, то емоції проявляю відповідно до ситуації				
69	Якщо людина для мене не цікава, то не проявляю ніяких емоцій				
70	На несуттєву розмову я реагую спокійно				
71	У мене вигляд врівноваженої людини				
72	Я намагаюсь бути спокійним навіть тоді, коли в душі схвильований				

Закінчення таблиці № 1

№	Судження	Так	Часто	Інколи	Ніколи
73	Я все роблю з позитивним настроєм				
74	У діловому спілкуванні я намагаюсь проявляти симпатію до співрозмовника				
75	Я сміливо дивлюсь в вічі співрозмовнику				
76	Якщо я симпатизую людині, то ніщо мені не заважає це проявляти				

Таблиця 2

**Ключ для визначення рівня розвитку вибраних нами здатностей,
які відбивають рівень розвитку емоційного інтелекту**

№	Шкала	Пункт твердження	Максимальна кількість балів	Рівень розвитку емоційного інтелекту (в балах)			
				Високий	Достатній	Середній	Низький
1	Розуміння особистістю власних емоцій	1–20	60	51–60	31–50	16–30	0–15
2	Самоконтроль і саморегуляція емоцій	21–38	54	47–54	28–46	14–27	0–13
3	Розуміння особистістю емоцій інших	39–59	63	55–63	32–54	17–31	0–16
4	Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	60–76	51	45–51	26–44	13–25	0–12
Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту		76	228	198–228	117–197	60–116	0–59

Висновки. Отже, проведений аналіз сутності поняття «емоційний інтелект» і необхідність його розвитку у процесі професійної підготовки дозволив зробити висновок про необхідність виявлення рівня його розвитку, щоб визначитись у шляхах поліпшення цього процесу.

Встановлено, що труднощі, які пов'язані з визначенням рівня розвитку емоційного інтелекту, полягають у тому, що відсутні досить повні діагностичні методики. Є багато методик, які дозволяють виявити рівень розвитку окремих складників емоційного інтелекту.

Експериментально доведено, що достатньо повну картину рівня розвитку усіх необхідних складників емоційного інтелекту можна виявити на основі проведеного діагностування студентів за певною кількістю методик, які в сукупності покажуть якомога повніше цей рівень.

Представлена у даній статті загальна методика виявлення рівня розвитку емоційного інтелекту включає судження, які в сукупності достатньо повно, на нашу думку, відбивають рівень розвитку кожного з його компонентів. Ефективність запропонованої методики доведена в процесі проведення формульованого експерименту в експериментальних групах студентів протягом чотирьох навчальних років в процесі вивчення психологічних дисциплін.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямі мають полягати в конкретизації методики виявлення розвитку емоційного інтелекту студентів в процесі вивчення конкретних професійно спрямованих дисциплін, де важливе значення має достатньо розвинений емоційний інтелект для успішної професійної діяльності.

Література:

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект : исследование феномена. *Вопросы психологии*. 2006. № 3. С. 78–86.
2. Выготский Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века. *Вопросы психологии*. 1968. № 2. С. 157–159.
3. Виноградова Л.В. Интеллектуальный контроль как способ интерпретации эмоционально-трудных жизненных ситуаций. *Психологический журнал*. № 6. 2004. С. 21–28.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / пер. с англ. А.П. Исаевой. Москва : АСТ : АСТ МОСКВА : ХРАНИТЕЛЬ, 2008. 478 с.
5. Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : Монографія. Запоріжжя, КПУ, 2010. 304 с.
6. Исаев И.Ю. Алхимия эмоций: немного о природе чувств и страстей. Москва : Беловодье, 2009. 256 с.
7. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Эмоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : Монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
8. Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития. *Вопросы психологии*. 1997. № 4. С. 27–32.
9. Buck R. Motivation : emotion and cognition: A developmental-interactionist view / Strogman K.N. (ed.). *International review of studies on emotion V.T. Chichester* : Willey, 1991.
10. Goleman D. Emotional Intelligence. New York : Banta book, 1995. 352 p.
11. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli : A component of emotional

intelligence / J.D. Mayer, M. Di Paolo, P. Salovey / J. Pers Assessment. 1990. V. 54. N 3, 4. P. 772–781.

12. Mayer J.D. The intelligence of emotional intelligence / J.D. Mayer, P. Salovey. *Intelligence*. N.Y., 1993. P. 433–442.

Zarytska V. V. Method of determining the level of development of emotional intelligence of the individual

The article substantiates the need for the development of emotional intelligence among students in the process of their professional training. Proceeding from the understanding of the value of emotional intelligence for the formation of the person, including the professional formation, psychologists interpret this concept in different ways.

The article describes nine definitions with reference to relevant scientific sources, which present as dominant various personality abilities that characterize the level of development of emotional intelligence. Despite different approaches to the interpretation of the concept of “emotional intelligence”, the article emphasizes two factors that are encouraging to increase attention to the development of students’ emotional intelligence in the process of their professional training. One of them is the diminution of the role of emotions in the life of the individual, and the second is the availability of different techniques that give the opportunity to explore certain aspects of emotional intelligence, but their number is cumbersome in research.

The article presents the methodology, which contains judgments that determine the basic components of emotional intelligence and allow one method to determine the level of its development sufficiently complete.

The author proposes four components of emotional intelligence, each of which is determined by the five most important indicators, the keys are given to determine the level of development of each component, which allows to more fully analyze the level of development of each component and its impact on the overall level of development of emotional intelligence. The methodology provides 76 judgments, which provides a sufficient basis for making balanced, substantiated conclusions.

The method takes into account different approaches of scientists to the study of this problem and is a facilitated option to identify the level of development of students’ emotional intelligence in further research.

Key words: *emotional intelligence, structure of emotional intelligence, professional training, methods, dominant components of emotional intelligence.*