

УДК 159.942.2

В. В. Зарицька

РІВЕНЬ РОЗУМІННЯ СТУДЕНТАМИ ВЛАСНИХ ЕМОЦІЙ У СТРУКТУРІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ВАЖЛИВОЇ СКЛАДОВОЇ ЧАСТИНИ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розкрито процес вивчення рівня розуміння студентами власних емоцій як складника емоційного інтелекту в процесі їх підготовки до професійної діяльності за існуючими в науковій літературі методиками.

Ключові слова: емоційний інтелект, структура емоційного інтелекту, розуміння особистістю власних емоцій.

Зарицкая В. В. Изучение уровня понимания студентами собственных эмоций в структуре эмоционального интеллекта как важной составляющей их профессиональной подготовки. В статье раскрывается процесс изучения уровня понимания студентами собственных эмоций как составной части эмоционального интеллекта в процессе их подготовки к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, структура эмоционального интеллекта, понимание личностью собственных эмоций.

Zaritskaya V. V. A Study of the Level of Students' Understanding of their Own Emotions Within the Structure of Emotional Intelligence as an Important Component of their Professional Preparation. The level of students' understanding of their own emotions within the structure of emotional intelligence as an important component of their professional preparation is analyzed in the article.

Key words: emotional intelligence, the structure of emotional intelligence, a person's understanding her own emotions.

Постановка наукової проблеми та її значення. Відповідно до вимог сучасного суспільства неабиякої значущості набуває якісна підготовка спеціалістів до професійної діяльності. Ще в часи до нашої ери Публіус Сиріус [1] говорив про те, що людині необхідно керувати своїми емоціями, оскільки інакше емоції будуть керувати людиною. Набагато пізніше К. Юнг відзначав сильний вплив емоцій на стан індивіда загалом [8]. У свій час К. Д. Ушинський підкреслював глибокий соціальний смисл емоцій і стверджував, що суспільство, яке турбується про навчання тільки розуму, робить велику помилку, оскільки людина більше людина в тому, як вона відчуває, ніж як вона думає [2]. На думку сучасних психологів, наприклад Є. Л. Яковлевої, усвідомлення власної індивідуальності людиною є ніщо інше, як

усвідомлення власних емоційних станів і реакцій, які вказують на індивідуальне ставлення до того, що відбувається [9].

У сучасному суспільстві проблема розуміння й прояву емоцій стоїть досить гостро, оскільки в ньому штучно насаджується культ раціонального ставлення до життя як еталону, у якому немає місця емоціям. Відомо, що заборона емоцій призводить до їх витіснення зі свідомості людини. Зі свого боку, неможливість психологічної переробки емоцій є причиною неврозів. З особливою силою й чіткістю емоційні проблеми проявляються в людей із низьким рівнем емоційного інтелекту, завдяки чому емоції перешкоджають здійсненню намірів, порушують міжособистісні стосунки, не дають змоги належним чином виконувати службові та сімейні обов'язки, утруднюють відпочинок, погіршують здоров'я, зауважують Х. Вайсбах, У. Дакс [3], Г. Орме [6], А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гараньян [7] й ін.

З огляду на вищесказане ми вважаємо, що для забезпечення якісної підготовки студентів до професійної діяльності, крім усього іншого, потрібно розвинути в них відповідний рівень розуміння власних емоцій як необхідний компонент у розробленій нами структурі емоційного інтелекту, до якої входять чотири базових складники: 1) розуміння особистістю власних емоцій; 2) самоконтроль і саморегуляція емоцій; 3) розуміння особистістю емоцій інших людей; 4) використання емоцій у спілкуванні й діяльності.

Метою статті є представлення одного з варіантів вивчення рівня розвитку розуміння студентами власних емоцій за відомими в науковій літературі методиками, щоб можна було виявити недоліки та врахувати їх у процесі навчання у ВНЗ.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Рівень розвитку розуміння особистістю власних емоцій визначався за методикою "Самооцінка емоційних станів", запропонованою Г. Айзенком [5, 533–534], яка дає можливість визначати рівень розвитку здатності розпізнавати, проявляти, оцінювати й пояснювати свій емоційний стан.

У дослідженні взяли участь 1757 студентів. Їхні відповіді засвідчили таке: 20 % студентів відчувають упевненість у собі, 65 % – недостатньо впевнені в собі, а 15 % – постійно відчувають непевненість у власних думках, діях. Через це 50 % студентів демонструють сором'язливість, а 10 % навіть через дрібниці червоніють, не можуть дати чіткого пояснення свого емоційного стану. Мають спокійний

сон 30 % студентів; для 52,5 % часто властивий неспокійний сон; 17,5 % погано сплять, часто прокидаються від різних думок, поганих снів; 70 % студентів легко засмучуються, але причин смутку не завжди можуть назвати, а 30 % із них ці переживання мають дуже часто; 22,5 % студентів засвідчили, що вони, зазвичай, спокійні, навіть коли мають деякі неприємності. Тоді, замість хвилювання, вони думають про те, як їх швидше позбутися; 60 % студентів хвилюються щодо того, що не дає їм змоги вчасно зробити виважені кроки, щоб позбутися неприємностей; 17,5 % засвідчили, що в них підвищене хвилювання і нездатність пояснити свій емоційний стан у ситуації, коли вони тільки уявляють можливі неприємності. Не лякають труднощі 27,5 % студентів; 62,5 % частково відчують такий стан у складніших ситуаціях або нових для них, а в 10 % будь-які труднощі викликають страх через незнання способів їх подолати. 40 % студентів не мають звички копатися у своїх недоліках і займатися самоаналізом; 22,5 % цим займаються частково; 37,5 % роблять це систематично, що не дає їм можливості реально оцінити і свій емоційний стан, і визначитися в адекватних діях, спілкуванні, організації навчальної діяльності загалом. Такий стан справ, як зазначають студенти, зумовлений тим, що їх легко переконати. Це засвідчили 45 % респондентів, а 30 % схильні швидше дослухатися до думок інших і вкрай рідко та невпевнено висловлюють свою думку, тільки 25 % студентів засвідчили, що вони мають власну думку щодо будь-яких подій і їх важко переконати. Щоб це сталося, мусять бути серйозні доказові аргументи. Ці ж 25 % респондентів не вірять у прикмети й різні повір'я, вони здатні чітко визначити свій емоційний стан, оцінити його, пояснити та проявити відповідно до ситуації. 42,5 % студентів частково в це вірять, цим пояснюють певні свої дії, а 32,5 % керуються прикметами й повір'ями в повсякденному житті та переносять це на процес професійної підготовки. 7,5 % студентів проявляють терпіння, якщо це потрібно, в очікуванні якогось результату, події, виду діяльності; 60 % проявляють таке терпіння частково, а 32,5 % у кожному випадку демонструють нетерпіння, нервують, сердяться тощо.

Неприємності не хвилюють 20 % студентів; 65 % – частково хвилюють, а 15 % близько все приймають до серця, упадають у відчай. Більшість студентів (65 %) вважають, що їхні нещастя й неприєм-

ності формують певний досвід, дечому вчать, останні ж часто повторюють свої помилки кожного разу, стикаючись із неприємностями. Близько половини студентів (47,5 %) не відмовляються від боротьби, вважаючи що за всі досягнення потрібно боротися, інші ж думають, що така боротьба безрезультатна, та звинувачують у цьому інших, обставини, тільки не себе (42,5 %), оскільки вважають свої недоліки невинними. 25 % студентів упевнені, що з будь-якої ситуації можна знайти вихід; 60 % – не впевнені в цьому, а 15 % – не здатні знайти вихід навіть із тих ситуацій, де він явно є. Захищеними себе вважають 45 % респондентів; 37,5 % – частково захищеними; 17,5 % – зовсім не захищеними. Стан відчаю не помічали в собі лише 12,5 % студентів; 40 % такий стан переживають інколи, а 47,5 % – часто. Більшість студентів (82,5 %) воліють, щоб у важкі хвилини їхнього життя хтось їх пожалів, поспівчував. І тільки 17,5 % засвідчили, що зі своїми проблемами здатні справлятися самі. Більш виразно одержані результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники самооцінки емоційних станів студентів

№ з/п	Зміст тверджень	Самооцінка (%)		
		ні	частково	так
1	Не відчуваю в собі впевненості	20	65	15
2	Часто через дрібниці червонію	40	50	10
3	Мій сон неспокійний	30	52	17,5
4	Легко засмучуюсь	30	40	30
5	Хвилююсь навіть щодо уявних неприємностей	22,5	60	17,5
6	Мене лякають труднощі	27,5	62,5	10
7	Люблю копатися у своїх недоліках	40	22,5	37,5
8	Мене легко переконати	25	45	30
9	Я пасую перед повір'ями, прикметами	25	42,5	32,5
10	Я важко переносю години очікування	7,5	60	32,5
11	Часто ситуації мені здаються безвихідними	25	60	15
12	Неприємності мене дуже хвилюють, я падаю духом	20	65	15
13	У великих неприємностях я схильний звинувачувати себе	42,5	47,5	10
14	Нещастя та неприємності мене нічому не вчать	65	32,5	2,5
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безрезультатною	47,5	50	2,5
16	Я часто відчуваю себе беззахисним	45	37,5	17,5
17	Інколи в мене буває стан відчаю	12,5	40	47,5
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами	22,5	62,5	15

19	У важкі хвилини життя хочу, щоб мене пожаліли, поспівчували	17,5	47,5	35
20	Уважаю недоліки свого характеру невиправними	42,5	40	17,5

Усі вищеназвані емоційні стани автор цієї методики пояснює наявністю певної міри тривожності та фрустраційності.

Самооцінка емоційних станів студентами нами визначалася в балах за чотирма показниками: високий, достатній, середній, низький. Конкретні дані представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Самооцінка емоційних станів студентів
(тривожності й фрустраційності)**

Рівень тривожності та фрустраційності	Бал	Показник (%)
Високий	21 і вище	20,4
Достатній	15–20	40,8
Середній	8–14	28,6
Низький	0–7	10,2

Із таблиці 2 видно, що низький рівень тривожності й фрустраційності виявився в 10,2 % студентів, середній – у 28,6 %, достатній – у 40,8 % і високий – у 20,4 %. Одержані результати засвідчили, що дві третини студентів потребують спеціальної уваги й роботи над собою, спрямованої на зниження тривожності та фрустраційності, схильність до яких гальмує здатність розуміти власні емоції, щоб адекватно реагувати на досягнення й недоліки, уміти емоційно спокійно боротися із власними недоліками, на які в процесі навчання вказують викладачі. У зв'язку з цим важливе значення має наявність у студентів здатності адекватно реагувати на критику та самокритику. Відомо, що в студентів ця реакція досить своєрідна й зумовлена кількома причинами, серед яких, можна назвати такі, наприклад, як: 1) небажання виглядати гіршими від інших; 2) прикрість, коли хтось має кращі успіхи; 3) неприємності в сім'ї; 4) зниження авторитету серед однокурсників та ін. Усі ці ситуації викликають емоційну напругу, часто – зневіру у власних силах, псують стосунки з однокурсниками, друзями, членами сім'ї.

Тому ми вважали доцільним дослідити ставлення студентів до критики на свою адресу та виявити рівень здатності адекватно реагувати на неї за допомогою методики “Критика і ви” С. М. Ємельянова [5, 141–144]. Студентам пропонувалося відповісти на 16 запитань, вибравши одну з трьох відповідей, які оцінювались у балах. За кіль-

кістю одержаних балів визначали рівень здатності адекватно реагувати на критику та самокритику.

У діагностуванні взяли участь 1757 студентів. Результати тестування виявилися такими.

Критику вважають методом позбавлення недоліків окремих осіб чи колективів 28,8 % студентів; стверджують, що критика лише ускладнює стосунки між людьми, тому її не визнають 16 % респондентів; уважають, що критика допустима, але не слід перебільшувати її роль і використовувати часто – 55,2 % студентів. До публічної критики ставляться як до дієвої форми позбавлення недоліків 23,6 % студентів; уважають, що краще висловлювати зауваження в кабінеті, а не на людях – 70,4 %; надають перевагу критиці “позаочі” або в неслужбових обставинах – 16 %. 19,2 % студентів уважають, що можна критикувати керівництво; 42,4 % – що не слід цього робити, оскільки це принижує авторитет керівника; а 38,4 % студентів уважають, що можна, але вкрай обережно. Що стосується самокритики, то 68,8 % студентів намагаються бути об’єктивними щодо себе; 24 % зазначили, що знають про власні недоліки, але не оприлюднюють їх; 11,2 % – себе критикувати немає потреби, оскільки існує багато бажаючих покритикувати й цього досить. 60 % студентів уважають що критика мусить бути коректною та не переноситися на особистість; 8 % респондентів уже впевнені, що чим сильніша критика, тим краще, а 32 % – що для критичних висловлювань слід ураховувати особливості особистості, наприклад, якщо людина вразлива, то це слід ураховувати. 37,6 % студентів уважають, що під час критики спочатку необхідно наводити позитивні моменти в діяльності особи, яку критикують, а потім говорити про недоліки, щоб людина менше нервувала; 30,4 % респондентів не бачать у цьому необхідності; 32 % студентів стверджують, що все залежить від того, наскільки знаєш людину, та того, як вона реагує на критику. 32 % студентів уважають, що критика не повинна бути надмірною; 15,2 % – говорити потрібно все, що стосується недоліків у роботі, тоді вони швидше виправлятимуться; 52,8 % – критикувати слід за суттєві недоліки, не вдаючись у подробиці. 68 % студентів уважають, що той, хто критикує, мусить вносити пропозиції, як виправити ситуацію, а інакше він не має права критикувати; 8 % стверджує, що досить назвати недолік, а думати, як його виправити, мусить той, хто це допустив; 24 % студентів стверджують, що критика мусить бути

конструктивною (недоліки не слід замовчувати, якщо навіть немає на цей момент конкретних пропозицій щодо їх виправлення).

Реакція студентів на критику виявилася такою: 32 % із них намагаються тут же відповісти; 9,6 % – переживають мовчки, з образою, але від виступу намагаються відмовитись; 58,4 % – обдумують критику, виступати не поспішають, але коли наполягають, то не відмовляються. Під час відповіді на критику 34,4 % респондентів намагаються визнати критику, якщо вона їй не зовсім об'єктивна; 28 % із них критикують того, хто їх критикує; 37,6 % студентів уважають, що критика принижує їхній авторитет, тому намагаються захищатися, указуючи на об'єктивні обставини, які спричинили вказані недоліки; 14,4 % дратує критика; 17,6 % – не дуже; 68 % стверджують, що все залежить від того, хто і як критикує. Своє ставлення до людей, які їх критикують, студенти показали таким чином: у 11,2 % студентів критикани викликають почуття неприязні; у 24 % респондентів таке почуття майже ніколи не виникає; у 64,8 % це почуття виникає, якщо критика несправедлива або висловлена в нетактовній формі. Із цими людьми студенти надалі так будують стосунки: підтримують їх, як і раніше, 48 % студентів; намагаються і їх покритикувати за нагоди 20,8 % студентів; уникають будь-яких взаємин певний час 31,2 % респондентів. Як бачимо, відкрита критика в більшості студентів викликає негативні емоції, а за ними й відповідні дії. Своєрідне ставлення до тих, котрі схильні до самокритики: 11,2 % студентів уважають їх “пристосованцями” та боягузами; 36,4 % – ставляться нормально, не бачать у цьому нічого поганого; 52,4 % – схильні радити їм не поспішати із самокритикою, яка за певних умов може їм же й зашкодити. За упереджене ставлення до людини та нанесення їй моральної шкоди 11,2 % студентів уважають, що той, хто критикує, мусить нести кримінальну відповідальність; 44 % респондентів стверджують, що в таких випадках кримінальна відповідальність ні до чого; 44,8 % студентів не змогли дати відповіді. Це означає, що близько половини студентів не мають своєї позиції із цього приводу.

Загалом своє ставлення до критики студенти висловили таким чином: 69,6 % – критика – це ліки, які потрібно приймати, але знати, як і скільки; 22,4 % – критикувати мають тільки ті, кому це належить робити за статусом, а не будь-хто; 8 % – на критику є мода, оскільки в одних структурах це є правилом, а в інших до критики ставляться

дуже обережно й індивідуально. Більш виразно ставлення студентів до критики та самокритики показано в таблиці 3.

Таблиця 3

Ставлення студентів до критики та самокритики

№ з/п	Зміст запитань	Варіант відповіді (%/бал)		
		а	б	в
1	2	3	4	5
1	Чи вважаєте ви критику методом зняття недоліків у роботі окремих осіб чи колективів?	28,8	16	5,52
2	Як ставитесь до публічної критики?	23,6	70,4	6
3	Чи можна, на ваш погляд, критикувати керівництво?	19,2	42,4	38,4
4	Як ви ставитесь до самокритики?	64,8	24,0	11,2
5	Чи намагаєтесь ви критикувати коректно, тактовно, не переводячи на особистість?	60	8	32
6	Виступаючи з критичними зауваженнями, чи вказуєте ви на позитивне, пом'якшуючи ситуацію?	37,6	30,4	32
7	Чи намагаєтесь ви дозувати міру критики?	32	15,2	52,8

Закінчення таблиці 3

1	2	3	4	5
8	Чи вносите ви паралельно з критикою пропозиції щодо покращення ситуації?	68	8	24
9	Яка ваша, як правило, перша реакція на критику?	32	9,6	58,4
10	Яка поведінка для вас характерна під час відповіді на критику?	34,4	28	37,6
11	Чи роздратовує вас критика?	14,4	17,6	68
12	Чи з'являється у вас почуття неприязні до людини, яка вас критикує?	11,2	24	64,8
13	Як ви надалі будете стосунки з людиною, яка вас критикувала?	48	20,8	31,2
14	Як ви ставитесь до людей, які самі себе критикують?	11,2	36,4	52,4
15	Чи існує кримінальна відповідальність за переслідування того, хто критикує?	11,2	44,0	44,8
16	Критика – це: а) ліки, які потрібно знати, коли приймати; б) критикувати має право той, у кого є відповідний статус; в) на критику є мода.	69,6	22,4	8

Відповіді студентів щодо кожного із 16 тверджень, виражені в балах, як пропонує автор методики, дали можливість визначити рі-

вень розвитку здатності адекватно реагувати на критику й самокритику. До 18 балів набрали 2,04 % студентів, продемонструвавши низький рівень здатності адекватно реагувати на критику та самокритику. Автор методики їх характеризує як таких, що ставляться до критики скоріше негативно, ніж позитивно, не люблять, коли їх критикують, а, критикуючи інших, нерідко втрачають почуття міри. Це означає, що і в тому, і в іншому випадку вони досить емоційні, легко збуджуються, можуть бути різкими у висловлюваннях. Їм потрібно розвивати в собі деякий “комплекс стабільності”, почуття впевненості в собі, у правомірності своїх рішень і дій, що досягається завдяки підвищенню свого ділового рівня, не лише не переоцінюючи себе, а й не недооцінюючи свої досягнення та можливості.

У ситуації професійної підготовки студентам слід більш відповідально ставитися до навчального процесу, адекватно оцінювати результати навчання та свої потенційні можливості, тоді з'явиться впевненість у собі й буде менше підстав для критики на їх адресу щодо будь-яких питань, завдяки чому підвищуватиметься їх діловий авторитет серед оточуючих. Середній рівень здатності адекватно реагувати на критику й самокритику показали 36,52 % студентів, які набрали 19–27 балів. Це свідчить, що вони більш-менш терпляче ставляться до критики, вважають її допустимим елементом діяльності, спілкування, не переоцінюючи її значення.

Таку поведінку можна назвати частково “контрольованою емоційністю” (людина не втрачає контроль над собою). У той же час таким студента присутнє почуття образи, бажання “насолити” критикам, пояснити, обґрунтувати свої помилки. 29,2 % студентів набрали 28–33 бали й засвідчили достатній рівень здатності адекватно реагувати на критику та самокритику. Їхню поведінку можна назвати “контрольованою емоційністю”, вони рідко “виходять із себе”. У той же час їм притаманне почуття образи, вони намагаються обґрунтувати свої помилки, недоліки, неточності в роботі чи висловлюваннях. 12,24 % студентів набрали 34–46 балів, що відповідає високому рівню здатності адекватно реагувати на критику й самокритику. Ця категорія студентів по-діловому ставиться до критики, достатньо спокійно її сприймає, мужньо та відверто визнає свої помилки. Їм хоча й прикро вислуховувати критичні зауваження на свою адресу, однак вони не звалюють провини на інших, а намагаються виправитися, не виправдовуючись. Це та категорія студентів, які добре вчаться,

упевнені в собі та своїх можливостях, відчують себе на своєму місці, що дає їм змогу мати високий авторитет серед одногрупників й оточуючих як ділової людини. Такі студенти спрямовують свої зусилля на виконання необхідних завдань, вирішення назрілих проблем і найменше думають про те, щоб комусь “насолити”, чи на когось гніваться. Більш виразно показники рівня здатності студентів адекватно реагувати на критику та самокритику представлені в таблиці 4.

Таблиця 4

Показники рівня здатності студентів адекватно реагувати на критику й самокритику

Рівень здатності	Бал	Показник (%)
Високий	34–46	12,24
Достатній	28–33	29,20
Середній	19–27	36,52
Низький	1–18	22,04

Відомо, що на здатність розуміти власні емоції впливає загальний емоційний стан людини. Щоб виявити залежність тривожності й фрустраційності та ставлення до критики й самокритики від загального рівня емоційності людини, нами проведено опитування студентів за методикою В. В. Суворової “Визначення емоційності” [5, 542], яка дає можливість визначити рівень емоційності за інтегральним показником. Методика складається із 15 суджень. Кожне судження, із яким погоджується студент, оцінюється в 1 бал. Згідно з цією методикою, чим більша кількість балів, тим вища загальна емоційність. Ми визначали рівень емоційності за чотирма показниками: високий, достатній, середній, низький.

Рівень емоційності студентів за інтегральним показником представлено в таблиці 5.

Таблиця 5

Показники рівня емоційності студентів

Рівень емоційності	Показник	
	кількість балів	(%)
Високий	11 і більше	26,8
Достатній (підвищений)	9–10	30,7
Середній	6–8	31,0
Низький	0–5	11,5

Одержані дані свідчать про те, що 11,5 % студентів мають низький рівень емоційності, 31 % – середній, 30,7 % – достатній, 26,8 % –

високий, що означає нездатність приймати виважені рішення за рахунок неврівноваженого емоційного стану. Порівняльні дані про здатність студентів розуміти власні емоції за вищезначеними методиками представлені в таблиці 6.

Таблиця 6

Порівняльні дані рівня розвитку здатності студентів розуміти власні емоції

Показник	Рівень розвитку (%)			
	високий	достатній	середній	низький
Тривожність і фрустраційність	20,40	40,80	28,56	11,32
Адекватність ставлення до критики й самокритики	12,24	29,20	36,52	22,04
Загальна емоційність	26,80	30,70	31,00	11,50

Дані таблиці свідчать, що високий рівень загальної емоційності (26,8 %) майже збігається з високим рівнем тривожності й фрустраційності (20,4 %), що знижує адекватність ставлення до критики на свою адресу (12,24 %). Достатній рівень загальної емоційності (30,7 %) і достатній рівень тривожності (40,8 %) забезпечують певний відсоток студентів (29,2 %), які здатні адекватно реагувати на критику на свою адресу та відповідно ставитися до самокритики. Що стосується середнього рівня вищезначених здатностей, то вони майже рівнозначні й характерні приблизно для третини студентів. Своєрідність показників низького рівня: низький рівень тривожності та фрустраційності (11,32 %) майже збігається з низьким рівнем загальної емоційності (11,5 %), що забезпечує розсудливе ставлення до критики й самокритики у 22,04 % студентів.

За нашими даними, як видно з табл. 6, більшість студентів має достатньо високий рівень тривожності та фрустраційності на фоні високого рівня загальної емоційності, що впливає на адекватність самооцінки емоційного стану й тим самим визначає рівень здатності розуміти власні емоції, щоб діяти та спілкуватися відповідно до конкретної ситуації. Це дає підставу говорити про доцільність розробки спеціальних програм і технологій їх упровадження для розвитку здатності в студентів розпізнавати власні емоції за рахунок нормалізації своїх емоційних станів, що сприятиме адекватному прояву емоцій у процесі розв'язання проблем, пов'язаних із їхньою підготовкою до професійної діяльності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Усе вищевикладене дає підставу зробити такі висновки. Шляхом діагностування

студентів за методиками “Самооцінка емоційних станів” (Г. Айзенк), “Критика і ви” (С. М. Ємельянов), “Визначення емоційності” (В. В. Суворова) встановлено:

1. Рівень розвитку власних емоцій студентами залежить від рівня загальної емоційності, який зумовлений рівнем тривожності та фрустраційності, що й визначає рівень адекватності в ставленні людей до справи, до обґрунтованості в прийнятті рішень, до успіхів і невдач, до критики та самокритики.

2. Характерним виявилось те, що студенти з низьким рівнем тривожності, як правило, надто байдужі до всього, що їх оточує, оскільки всі зусилля в них спрямовані на власну користь без урахування думок інших, що негативно позначається на прийнятті конструктивних рішень, налагодженні позитивних стосунків і результативності роботи. Такі ж наслідки мають місце у випадку надмірної тривожності, емоційності людини, яка не характеризується як егоїстична, а така, що в прийнятті рішень керується спочатку емоціями, а потім думає над доцільністю їх прояву, особливо коли результати виявляються недостатньо високими.

3. Найбільш вдалою виявилася позиція небайдужих студентів, які в певною мірою хвилюються за справу й налаштовані на позитивні стосунки. Вони показали здатність виважено підходити до прийняття рішень, до своїх недоліків, до їх критики іншими людьми та сприймають усе це як шлях до самовдосконалення. Таких студентів виявилось за різними показниками в середньому від 20 % до 30 %. Усі інші потребують посиленої уваги до напрацювання відповідного рівня здатності розуміти власні емоції.

4. Установлено, що найсуттєвішими показниками розуміння власних емоцій виявилися такі: 1) уміння розпізнавати, проявляти, оцінювати, пояснювати власні емоції, позитивно реагувати на оцінку своїх емоцій іншими.

Література

1. Андреева И. Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностной тревожности в подростковом возрасте / И. Н. Андреева // Психологическое здоровье в контексте развития личности : материалы республ. науч.-практ. конф. 30–31 янв. 2004 г., г. Брест. – Брест : [б. и.], 2004. – С. 12–13.
2. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И. Н. Андреева // Вопр. психологии. – 2006. – № 3. – С. 78–86.
3. Вайсбах Х. Эмоциональный интеллект / Х. Вайсбах, У. Дакс. – М. : Лик Пресс, 1998. – 189 с.
4. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии / С. М. Емельянов. – 2-е изд., перераб. – СПб. : Питер, 2001. – 400 с.

5. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Ильин Е. П. – СПб. : Питер, 2001. – С. 242–244.
6. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха / Орме Г. – М. : КСП+, 2003. – 272 с.
7. Холмогорова А. Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гараньян // Вопр. психологии. – 1999. – № 2. – С. 61–74.
8. Юнг К. Г. Психология бессознательного / Юнг К. Г. – М. : Канон, 1994. – 320 с.
9. Яковлева Е. Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития / Е. Л. Яковлева // Вопр. психологии. – 1997. – № 4. – С. 27–32.