

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Вплив рівня емоційного інтелекту на рівень особистісної тривожності
і суб'єктивного благополуччя у жінок**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-221 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Павлової О.В.
(прізвище та ініціали)
Керівник
к.психол.н.,
Іванова Є.О.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної

психології Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНЕ ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ, ФЕНОМЕНУ ТРИВОГИ І КОНЦЕПЦІЇ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	10
1.1. Поняття, історія становлення і провідні моделі емоційного інтелекту емоційного інтелекту	10
1.2. Гендерні особливості емоційного інтелекту	18
1.3. Рівень особистісної тривоги і його зв'язок з емоційним інтелектом	20
1.4. Рівень суб'єктивного благополуччя і його зв'язок з емоційним інтелектом	24
Висновки до розділу I	27
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	30
2.1. Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження	30
2.2. Характеристика вибірки	31
2.3. Використані методики	33
Висновки до розділу II	37
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	38
3.1. Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту	38
3.2. Аналіз особливостей жіночої вибірки	63

3.3. Результати факторного аналізу для виявлення впливу емоційного інтелекту на рівень особистісної тривожності і суб'єктивного благополуччя у жінок67

3.4. Рекомендації стосовно розвитку емоційного інтелекту з метою підвищення рівня суб'єктивного благополуччя та зниження рівня особистісної тривоги.....89

Висновки до розділу III.....91

ВИСНОВКИ.....95

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....98

ДОДАТКИ.....103

ВСТУП

Дослідження емоційного інтелекту в сучасній психології належить до одних із найактуальніших напрямів. Емоційний інтелект визначається як здатність розпізнавати, розуміти, виражати та управляти власними емоціями, а також емоціями інших людей, що формуються протягом життя людини у спілкуванні та професійній діяльності. (Salovey & Mayer, 1990). Розуміння і розвиток цієї здатності мають суттєве значення для багатьох аспектів життя, включаючи міжособистісні стосунки, професійну діяльність і загальне психологічне благополуччя.

Рівень емоційного інтелекту є важливим засобом успішної самореалізації особистості. Високий емоційний інтелект допомагає збалансувати емоції і розум, відчувати внутрішню свободу та відповідальність за себе, усвідомити власні потреби і мотиви поведінки, рівновагу, а також скорегувати стратегію власного життя. Він асоціюється з почуттям загального щастя. Низький емоційний інтелект призводить до нещастя і характеризується страхом, самотністю, нестабільністю, агресією, почуттям провини, депресією, фрустрацією (Могиляста, 2018).

Особливої важливості ця проблема набуває для професій, які безпосередню пов'язані з роботою з людьми – психологи, педагоги, вихователі, медичні працівники, фахівці HR, тренери, юристи, адвокати, продавці та працівники сфери обслуговування. Адже діяльність фахівців в цих сферах окрім стресостійкості передбачає уважність і можливість утримувати в свідомості тих фактів, які характеризують поведінкові стратегії, вчинки, мову клієнтів, особливості емоційних станів, настрою, цінностей, мотивації та ін. Складність та об'єм цієї емоційної інформації, а також її вплив на ефективність роботи цієї категорії фахівців, досить високий. Дослідження показують, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще справляються зі стресом,

є більш адаптивними до змін і мають вищий рівень задоволеності роботою (Зарицька, 2014).

Високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку лідерських якостей, що особливо важливо для менеджерів та керівників команд. Вони здатні краще розуміти емоційний стан своїх підлеглих, що допомагає їм мотивувати команду, створювати позитивну робочу атмосферу та ефективно вирішувати конфлікти (Романовський, Підбуцька, Книш &, Штученко, 2020).

Важливим є той факт, що в наш час бурхливого розвитку технологій люди все менше надають перевагу міжособистісному спілкуванню. Через тотальну комп'ютеризацію основне спілкування розвивається засобами мережі інтернет, що призводить до зниження розуміння та контролю власних емоцій, емоційної обізнаності в міжособистісних відносинах.

Емоційний інтелект грає провідну роль у міжособистісних відносинах. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще розпізнавати емоції інших, що сприяє ефективнішій комунікації та побудові гармонійних стосунків. За даними досліджень (Колчигіна & Вербатова, 2020), високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з кращими соціальними навичками та меншою кількістю конфліктів у відносинах. Це особливо важливо в умовах сучасного світу, де ефективні міжособистісні взаємодії можуть суттєво впливати на якість життя і професійний успіх.

Одним із ключових аспектів, на які впливає емоційний інтелект, є психологічне благополуччя. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще управляти своїми емоціями, що дозволяє їм ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями і знижувати рівень тривожності. Дослідження свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з вищим рівнем відчуття суб'єктивного благополуччя, що включає когнітивну та емоційну оцінку власного життя (Курова, 2015).

Особистісна тривожність характеризується постійним відчуттям занепокоєння та страху, яке може негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я. Дослідження показують, що високий рівень емоційного інтелекту допомагає знижувати рівень особистісної тривожності. Це пов'язано з тим, що люди з високим емоційного інтелекту здатні краще розуміти та контролювати свої емоції, що дозволяє їм ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями.

Так, у дослідженні впливу тривожності на психічне здоров'я студентів (Стахова & Коломієць, 2024) було виявлено, що високий рівень самомотивації і управління власним емоційним станом асоціюється з нижчим рівнем тривожності серед студентів. Автори пояснюють це тим, що люди з високим ЕІ мають кращі навички саморегуляції, що дозволяє їм більш ефективно управляти своїми емоціями та знижувати рівень тривожності.

Наприклад, у дослідженні психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку (Отич & Чабан, 2022) було встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. Автори зазначають, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту мають кращі соціальні навички, що сприяє позитивним міжособистісним відносинам і, як наслідок, підвищенню загального рівня задоволеності життям.

Дослідження впливу емоційного інтелекту на рівень особистісної тривожності і відчуття суб'єктивного благополуччя є надзвичайно актуальним і важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Воно сприяє глибшому розумінню механізмів психологічного благополуччя та відкриває нові можливості для впровадження ефективних інтервенцій, спрямованих на покращення якості життя.

Окрім цього, зараз усі українці перебувають в умовах несприятливих об'єктивних зовнішніх факторів - в ситуації війни, яка порушує стабільність,

викликає відчуття невизначеності та невпевненості, почуття небезпеки, страху, відчаю, безсилля та суму. Трагічні події, що відбуваються зараз в нашій державі, приносять переживання втрат та горювання, тривалий стрес призводить до емоційного виснаження, загострює невирішені як зовнішні, так і внутрішні конфлікти.

Аналіз наукової літератури вказує на те, що і закордонні, і вітчизняні науковці, які досліджували поняття емоційного інтелекту у психологічній науці, визначають його як складний конструкт (Марчук, 2021).

Незважаючи на різні підходи до вивчення емоційного інтелекту, вивчення цього конструкту продовжується, що є актуальним і потрібним для науки вектором дослідження. Перспективи подальших досліджень полягають у детальному емпіричному вивченні впливу емоційного інтелекту на прояви інших психічних феноменів особистості.

Отже, в своїй роботі ми намагались дослідити, чи дійсно емоційний інтелект впливає на рівень особистісної тривожності і відчуття суб'єктивного благополуччя жінок.

Практична значущість роботи. Дослідження зав'язків між окремими компонентами емоційного інтелекту та рівнем тривожності та суб'єктивним благополуччям у жінок можуть сприяти

- покращенню психологічного здоров'я та якості життя жінок через створення спеціалізованих програм та тренінгів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту у жінок,
- складанню індивідуальних планів психотерапії, які включатимуть розвиток емоційного інтелекту,
- створенню освітніх програм та курсів для жінок різних вікових груп,
- розробці профілактичних заходів та програм підтримки психічного здоров'я, спрямованих на жінок різних вікових груп.

Власне це ми і обрали основною проблемою нашого дослідження, що визначає його актуальність як у теоретичному, так і у прикладному аспектах.

Теоретико-методологічна основа дослідження

Праці Едварда Трондайка, «Теорія множинного інтелекту» Говарда Гарднера, теорія емоційного інтелекту Рувена Бар-Она, роботи Пітера Саловея і Джона Майера,

Статєворольовий підхід, який спирається на психоаналітичну теорію і уявлення про вродженість чоловічої або жіночої сутності в людині.

Підходи до визначення сутності поняття суб'єктивного благополуччя: гедоністичний (N. Bradburn, Ed. Diner) та евдемонічний (A.S. Waterman)

Роботи З. Фрейда, К. Хорні, К. Роджерса, теорія особистості А. Адлера.

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект.

Предметом дослідження вплив емоційного інтелекту на рівень особистісної тривожності та суб'єктивного благополуччя жінок.

Метою дослідження є теоретично та емпірично дослідити вплив емоційного інтелекту або окремих його складових на рівень особистісної тривожності та суб'єктивне благополуччя жінок.

Виходячи з цього були поставлені такі **завдання**:

- провести теоретичний аналіз проблеми впливу емоційного інтелекту на рівень особистісної тривожності та суб'єктивне благополуччя;
- встановити рівень і описати особливості емоційного інтелекту жінок;
- виявити кореляційні зв'язки між компонентами емоційного інтелекту, рівнем особистісної тривожності та рівнем суб'єктивного благополуччя у жінок;

- провести факторний аналіз компонентів емоційного інтелекту, особистісної тривожності і суб'єктивного благополуччя у жінок;

- надати рекомендації щодо розвитку компонентів емоційного інтелекту з метою зниження особистісної тривожності і підвищення суб'єктивного благополуччя у жінок.

Методи дослідження:

теоретичні – аналіз, узагальнення, систематизація та порівняння;

емпіричні – анкетування, тестовий метод (проведення методики);

статистичні - обробка та узагальнення даних емпіричного дослідження за допомогою програми Jamovi та Excel for Windows

З метою вивчення впливу емоційного інтелекту на рівень особистісної тривожності та суб'єктивного благополуччя жінок була сформована **вибірка** досліджуваних у кількості 129 осіб, серед яких основна група - 93 жінок та контрольна група - 38 чоловіків у віці від 18 до 55 років.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ, ФЕНОМЕНУ ТРИВОГИ ТА КОНЦЕПЦІЇ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Поняття, історія становлення і провідні моделі емоційного інтелекту

Роздуми про емоційний інтелект йдуть ще з античних часів - давньогрецький філософ Платон звернув увагу на важливість емоцій у процесі навчання.

Саме давньогрецькі мислителі помітили існування емоцій, які виникають у ході процесу мислення. Аристотель у праці “Про душу” та Р. Декарт у праці “Пристрасті душі” дотримувались схожої точки зору. Так, Аристотель висловлював думку про те, що люди здатні виказувати чуттєві оцінки речей, які здатні викликати емоції, задоволення чи незадоволення.

На даний момент існує велика кількість різноманітних підходів до вивчення та оцінки емоційного інтелекту. Оскільки єдиної загальноприйнятої теорії на даний момент не існує, дане питання все ще потребує додаткового вивчення з боку науковців.

Звернемося до історії виникнення та становлення поняття емоційного інтелекту.

- Чарльз Дарвін був одним з перших учених, хто застосував строгий науковий метод для вивчення емоцій. Він зазначав важливість емоціонального вираження для виживання і адаптації.

В 1872 році в книзі «Вираження емоцій у людини і тварин» ("The Expression of the Emotions in Man and Animals"), Ч. Дарвін заклав основу для подальшого вивчення емоційного інтелекту.

Дарвін стверджував, що емоційні вирази є універсальними серед різних культур і видів. Він припустив, що основні емоційні вирази, такі як радість, смуток, гнів і страх, мають біологічне походження і є спільними для всіх людей, незалежно від культурного контексту. Це положення було підтверджено сучасними дослідженнями, зокрема роботами Пола Екмана, який виявив універсальні мімічні прояви емоцій.

Дарвін розглядав емоції як результат еволюційних процесів. Він вважав, що емоційні вирази мали адаптивне значення для виживання. Наприклад, вираз страху міг допомогти організму уникати небезпеки, тоді як гнів забезпечував захист від загроз.

Дарвін також вказував на фізіологічні зміни, що супроводжують емоції. Він досліджував, як різні емоції впливають на мімічні м'язи обличчя та інші частини тіла, підкреслюючи зв'язок між фізіологічними реакціями та емоційними станами. Але «мову жестів» він розглядає лише як засіб, що підсилює і відтіняє сенс вербального спілкування.

Отже, суть концепції Дарвіна полягала в тому, що емоції або корисні, або являють собою лише залишки (рудименти) різних доцільних реакцій, які були вироблені в процесі еволюції і виживання.

- 1920 р. - Едвард Торндайк, американський психолог і педагог, був першим, хто ввів поняття соціального інтелекту, який описав як «здатність розуміти людей, уміння поводитися з людьми і розумно діяти у відносинах з людьми»

- 1920 р. - Девід Векслер описав вплив не розумових факторів на інтелектуальну поведінку. Він стверджував, що моделі інтелекту, які розглядаються наукою, не можуть бути повними, поки не будуть адекватно

описати вищезгадані фактори. Його припущення полягало в тому, що емоційні компоненти інтелекту можуть мати вирішальне значення для успіху в житті.

Вчений виділив 5 субкомпонентів, які характеризують структуру емоційного інтелекту:

- саморозуміння,
- комунікативний потенціал,
- адаптаційні здібності,
- стійкість до стресів,
- оптимістичність.

▪ Джеймс Пейпц (американський невропатолог) висунув гіпотезу про існування єдиної системи, яка об'єднує ряд структур мозку і утворює мозковий субстрат для емоцій — цим заклав відкриття лімбічної системи (Пол Мак-Лін в 1952 році).

Лімбічна система складається з низки структур середнього, проміжного та кінцевого мозку, що відіграють важливу роль в організації вісцеральних, мотиваційних та емоційних реакцій організму. Вона не лише бере участь в емоційних реакціях, але й допомагає підтримувати гомеостаз, що є необхідним для адекватної поведінки.

Центри лімбічної системи активуються хімічними нейромодуляторами, зокрема ендорфінами. Еволюційно лімбічна система є нюховим мозком, основною функцією якого було сприйняття та аналіз хімічних сигналів. Однією з ключових функцій лімбічної системи, зокрема гіпоталамусу, є регуляція роботи внутрішніх органів, залоз та судин. Діяльність центрів гіпоталамусу контролюється іншими структурами лімбічної системи, особливо мигдалиною. Гіпоталамус відповідає за фізіологічні та поведінкові прояви агресії, тоді як мигдалина є тригером цих поведінкових реакцій.

У людини лімбічна система тісно взаємодіє з корою великих півкуль, особливо з лобовими частками. Людські емоції виникають в результаті

взаємодії лімбічної системи та неокортексу. Декілька структур лімбічної системи, таких як мигдалина, соскоподібні тіла, гіпокамп, гіпоталамус та поясна звивина, формують замкнений контур, відомий як коло Пейпса. Збудження, яке циркулює цим контуром, створює тривалі емоційні стани і впливає на центри страху, агресії, насолоди та відрази.

- 1964 р. - вперше з'явилося поняття саме емоційного інтелекту в роботі Майкла Белдока "Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication", а у 1966 р. - в роботі Ханскарл Лейнер "Emotional intelligence and emancipation".

- 1975 р. - Клод Штайнер, доктор філософії Мічиганського університету, психотерапевт, один із засновників Транзактного аналізу, розробив концепцію емоційної грамотності.

Штайнер стверджував, що єдиними емоційними здібностями, які поліпшують життя людей, є навички, спрямовані на любов, допомогу в співпраці, на стосунки без застосування маніпуляцій, емоційного насильства та домінування.

За його переконанням людина стає емоційно неграмотною внаслідок відключення власних емоційних систем через занадто жорсткий контроль емоцій (особистість стає емоційно відчуженою, холодною, відстороненою) або через брак контролю (особистість стає занадто емоційною, часто потрапляє в стан афекту).

Штайнер структурував емоційну грамотність за 5 елементами:

- усвідомлення власних почуттів;
- емпатія;
- управління власними емоціями;
- виправлення завданої емоційної шкоди;
- емоційна інтерактивність (все попередні пункти разом)

▪ 1983 р. - Говард Гарднер в роботі «Рамки розуму: теорія множинного інтелекту» (Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences) висунув ідею про множинні інтелекти, окремо розглянув міжособистісний інтелект як здатність розуміти наміри, мотиви і бажання інших людей і внутрішньо особистісний інтелект як здатність зрозуміти себе, оцінити свої почуття, страхи і мотиви. На його думку, традиційні на той момент показники інтелекту, такі як IQ, не можуть пояснити і описати когнітивні здібності та особливості людини в повній мірі.

Гіпотеза Гарднера полягає в тому, що людина має не тільки інтелектуальний потенціал, але й інші різновиди інтелекту, які можна використовувати для кращої адаптації в суспільстві.

▪ 1988 р. - Рувен Бар-Он в своїй докторській дисертації ввів поняття емоційного коефіцієнта – EQ (англ.: Emotional Quotient), яке стало важливою концепцією в області психології та досліджень емоційного інтелекту [1].

Бар-Он визначив емоційний коефіцієнт як сукупність здібностей, знань і навичок, які впливають на здатність індивіда успішно справлятися з вимогами і тисками навколишнього середовища.

Бар-Он розробив модель, що включає п'ять ключових компонентів емоційного коефіцієнта:

- внутрішньо-особистісні навички: здатність усвідомлювати і розуміти власні емоції, вміння самоконтролю і саморегуляції, а також підтримувати позитивний образ себе;
- міжособистісні навички: здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, розуміти їхні емоції, співпереживати і будувати конструктивні стосунки;
- адаптивність: здатність гнучко реагувати на зміни, ефективно вирішувати проблеми і приймати відповідні рішення в різних ситуаціях;

- стресостійкість: здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, підтримувати емоційну стабільність і стійкість до тиску;
- загальний настрій: здатність підтримувати позитивний настрій і оптимістичний погляд на життя, що сприяє загальному добробуту і психічному здоров'ю.

▪ 1990 р. - вийшла одна з найвпливовіших статей Пітера Саловея і Джона Майера, яка фактично визначила все сучасне розуміння емоційного інтелекту.

Д.Карузо, П.Саловея і Дж. Майер дали визначення терміну «емоційний інтелект» як *сукупність ментальних здібностей до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей*, а також розробили методичні рекомендації для його вимірювання. Тест MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) на сьогоднішній день найбільш розроблена і складна методика.

▪ 1995 р. - науковий журналіст Деніел Гоулман опублікував книгу, з якої сьогодні багато хто починає своє вивчення емоційного інтелекту.

Модель Гоулмана [7] підкреслює важливість емоційного інтелекту в особистому та професійному житті. Він стверджував, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращій адаптації до змін, покращенню стосунків та підвищенню ефективності роботи. Гоулман також зазначав, що емоційний інтелект можна розвивати протягом життя, що робить його важливим аспектом для навчання і самовдосконалення.

▪ 1996 р. - Рувен Бар-Он представив тест (Emotional Quotient Inventory), що містив перелік питань для визначення коефіцієнта емоційного інтелекту і став одним з перших інструментів для вимірювання емоційного інтелекту. Цей опитувальник використовується для оцінки рівня емоційного інтелекту у різних популяціях і допомагає виявити сильні та слабкі сторони в емоційній сфері.

Впровадження поняття емоційного коефіцієнта Бар-Оном значно розширило розуміння емоційного інтелекту і його ролі у житті людини. Це

поняття сприяло розвитку нових підходів до навчання, управління персоналом і психотерапії, а також стало основою для подальших досліджень у цій галузі.

- 2004 р. Люсін Д. В. запропонував принципово нову модель емоційного інтелекту [39]. Емоційний інтелект автор визначає як *здатність до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними.*

Загалом, становлення та вивчення емоційного інтелекту розподіляється на 5 етапів:

- 1-й період - 1900-1969рр. - відособлене дослідження емоцій та інтелекту;
- 2-й період - 1970-1989рр. - дослідження взаємного впливу когнітивних та емоційних процесів;
- 3-й період - 1990-1993рр. - виокремлення поняття «емоційний інтелект»;
- 4-й період - 1994-1997рр. - період популяризації терміну „емоційний інтелект”;
- 5-й період - 1998р. – до сьогодні - період уточнення концептуалізації конструкту емоційного інтелекту.

Серед сучасних теорій емоційного інтелекту базовими визнають три, які відрізняються моделями структури емоційного інтелекту і відповідно методиками його вимірювання:

1. ЕІ як модель когнітивних здібностей (Д.Карузо, П.Саловей, Дж. Майер) для забезпечення переробки емоційної інформації відноситься до психології інтелекту і вимірюється за допомогою класичних інтелектуальних тестів.

П.Саловей, Дж. Майер [3] виділили 4 компоненти емоційного інтелекту, які назвали «гілками»:

- сприйняття, оцінка і вираження емоцій,

- використання емоцій для збільшення ефективності мислення і діяльності,
- розуміння і аналіз емоцій,
- свідоме управління емоціями для особистісного зростання і поліпшення міжособистісних стосунків.

На основі цієї моделі авторами був складений перший експериментальний варіант методики для дослідження емоційного інтелекту MEIS (Multi-factor Emotion Intelligence Test), який складався з 12 субшкал і поєднував більш ніж 200 питань [4].

В 1999 р. до них доєднався Д.Карузо і вже в 2002 р. вони запропонували новий тест MSCEIT, V2.0. (The Mayer – Salovey – Caruso Emotional Intelligence Test), який налічував 141 питання, об'єднані в 8 субшкал. Ця методика виявилась більш збалансованою, продемонструвала досить непогані психометричні результати і отримала найбільше розповсюдження.

2. ЕІ як змішана модель, що об'єднує когнітивні здібності і особистісні якості (Д. Гоулман)

Гоулман запропонував модель емоційного інтелекту [2], яка складається з п'яти компонентів:

- самоусвідомлення (емоційне усвідомлення, реалістична самооцінка, впевненість в собі);
- саморегуляція (контроль емоцій, надійність, адаптивність, ініціативність);
- мотивація (прагнення до досягнень, відданість, оптимізм);
- емпатія (розуміння інших, здатність підтримувати інших, здатність розпізнавати і задовольняти потреби інших, чутливість до інших);
- соціальні навички (вплив, комунікація, лідерство, здатність керувати змінами і вирішувати конфлікти, здатність працювати в команді, вибудовувати і підтримувати міжособистісні зв'язки).

3. ЕІ як змішана модель, що об'єднує некогнітивні здібності і є особистісною характеристикою (Р. Бар-Он)

Кожна з цих моделей має свої унікальні особливості та області застосування.

Відповідно до мішаної моделі емоційний інтелект розглядається як складне психічне утворення, що об'єднує когнітивні здібності і особистісні якості. Ця модель піддається критиці в літературі в зв'язку з наявністю в їх структурі занадто різнопланових особистісних характеристик, які не є рядоположними.

Відповідно до третього підходу, емоційний інтелект є особистісною якістю і вимірюється за допомогою опитувальників.

З урахуванням відмінностей в поглядах науковців спільною рисою всіх підходів до вивчення емоційного інтелекту є розуміння цього конструкту як здатності до розуміння емоцій та можливості управління ними.

1.2. Гендерні особливості емоційного інтелекту

Феномен емоційного інтелекту є предметом вивчення багатьох науковців.

Дослідження гендерних особливостей емоційного інтелекту є важливими для кращого зрозуміння, як чоловіки та жінки розпізнають, розуміють і керують своїми емоціями, а також емоціями інших людей. Вивчення гендерних відмінностей емоційного інтелекту має велике значення для розвитку теорій емоційного інтелекту, а також для практичного застосування у сфері освіти, управління персоналом та психотерапії.

Відомості про гендерні відмінності в сфері емоційного інтелекту є досить суперечливими.

Наприклад, Ш. Берн звертає увагу на незначні відмінності в емоційній сфері між чоловіками та жінками. Зокрема, інтенсивність пережитих емоцій у представників обох статей є однаковою, проте різниця полягає у ступені їх зовнішнього вираження. Науковець зазначає, що гендерні стереотипи значною мірою впливають на ідентифікацію власних переживань. Так, у ситуаціях, які сприяють виникненню гніву, наприклад, у випадках зради або критики, чоловіки проявляють агресію, в той час як жінки схильні зазначати, що в таких ситуаціях вони відчують смуток або розчарованими [8].

На думку Д. Гоулмана, відмінності в інтенсивності вираження емоцій можуть бути пов'язані з тим, що у жінок міміка в цілому більш розвинута, ніж у чоловіків [2]. Також, вчений в своїх дослідженнях доводить, що жінки є більш стриманими в проявах агресії, гніву та сексуальності, проте яскравіше проявляють симпатію, сум та роздратування [13].

Патерни емоційних відмінностей серед дорослих чоловіків і жінок можуть пояснюватись підходом у вихованні дітей. А саме – від хлопчиків батьки і суспільство вимагають стриманості емоцій, проявленню сили та вольової сфери в той час, як дівчат заохочують бути більш вразливими, слабкими, емоційно відкритими [12].

Згідно з дослідженнями Г. Орме, відмінності між чоловіками та жінками в загальному рівні емоційного інтелекту не виявлено, проте жінки демонструють вищий рівень міжособистісних показників емоційного інтелекту, а у чоловіків переважають внутрішньо-особистісні, а також здатність управляти стресом та схильність до адаптації [15].

І. Андреева в своїх роботах досліджує юнаків і виявляє, що в юнацькому віці юнаки і дівчата також не демонструють відмінностей у показниках емоційного інтелекту, проте дівчата виявляють більш високий рівень емпатії, розпізнавання емоцій інших людей, розуміння емоцій в цілому, а у юнаків

домінує внутрішньо-особистісний емоційний інтелект і компонент «контроль експресії» [31, 32].

В своїх дослідницьких роботах С. Бикова відмічає, що «жінки здатні набагато краще розпізнавати і підтримувати емоційний стан, виявляти і демонструвати свої почуття відкрито, чоловіки – навпаки показали високий рівень стриманості у прояві своїх емоцій, що у теперішній час дозволяє їм більш наполегливіше домагатися поставлених цілей.» [8]

У дослідженні осіб з андрогенним типом гендерної ідентичності С.Ситник, С. Полшкової, Д.Трофімової «встановлені відмінності у чоловіків та жінок в управлінні своїми емоціями – у жінок цей показник нижчий, ніж у чоловіків» [43].

Аналіз наукових джерел, присвячених дослідженню емоційного інтелекту, свідчить про недостатність вивчення проблеми, про відсутність єдиної точки зору науковців на питання впливу гендеру на емоційний інтелект, зокрема на особливості емоційного інтелекту жінок [48].

Дослідження гендерних особливостей емоційного інтелекту є багатогранною галуззю, що включає біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Ці дослідження не лише сприяють глибшому розумінню емоційних процесів, але й мають важливі практичні застосування у різних сферах життя - від освіти до менеджменту та психотерапії.

1.3. Рівень особистісної тривоги і його зв'язок з емоційним інтелектом

Феномен тривоги активно досліджується не тільки в психології, а і в інших галузях – психіатрії, фізіології, соціології. Проте тривога як психічний феномен залишається багатозначним і семантично невизначеним явищем.

Дослідники описують тривогу як складний особистісний феномен, який включає значну кількість чинників [22]. Яких саме – залежить від тієї теорії, яку використовує кожен фахівець. Тобто, одні пояснюють в межах доступних поведінкових ознак, інші – з точки зору захисних механізмів, минулого досвіду та/або як фізіологічну реакцію або різновид афекту.

Одним із перших, хто намагався пояснити природу тривоги, був З.Фрейд. В своїй роботі він ще не відокремлює тривогу як реакцію на загрозу від тривоги як суб'єктивного почуття. Він звертає увагу на травматичну подію і перетворення лібідо на тривожне очікування. В своїй наступній роботі З. Фрейд розглядає тривогу як сигнал на небезпеку того, що заборонені спонукання прагнуть прорватись до свідомості. Надалі він розглядав концепцію тривоги як страху будь-якої втрати [9].

Також він починає розділяти терміни «страх» і «тривога»: відчуття страху формується під впливом зовнішньої небезпеки, тоді як джерелом невротичної тривоги є внутрішні суб'єктивні переживання.

А. Адлер в своїй теорії особистості розглядав тривогу як симптом неврозу. Хворі на невроз це люди, які обрали неправильний стиль свого життя внаслідок перенесених в ранньому дитинстві важких фізичних страждань, надмірної опіки або відкидання і ігнорувань з боку батьків або тих, хто їх замінював. За таких умов у дітей формується надмірна тривожність, вони не відчують себе у безпеці внаслідок чого у них розвиваються певні захисні поведінкові механізми. Адлер вважав, що переживання тривоги це ознака невротичного розвитку, постійного переживання почуття загрози самооцінці, відчуття невпевненості та підвищеної чутливості до небезпеки різного рівня [22].

На думку К. Хорні тривогу формує все, що у відносинах із батьками або тими, хто їх замінює, руйнує відчуття безпеки у дитини. Таким чином, деструктивні відносини між дитиною і батьками дають поштовх до

формування невротичної поведінки у дитини. І навпаки, якщо дитина задовольняє свої емоційні потреби через спілкування з батьками та іншими дорослими, вона відчуває себе у безпеці та розвиватиметься нормально.

Коли дитина перебуває у нестабільному середовищі, не відчуває себе у безпеці, то у неї може розвиватись ворожість по відношенню до батьків, яка, трансформувавшись у тривогу, стає певною рисою особистості і в дорослому віці транслюватиметься на світ міжособистісних стосунків.

В своїх роботах Хорні розрізняє страх і тривогу [22]. Страх як адекватну реакцію на реальну небезпеку, а тривогу як реакцію на уявну небезпеку. Тобто страх і тривога – це адекватні реакції на небезпеку, але у разі страху небезпека є очевидною та об'єктивною, а в ситуації тривоги вона прихована та суб'єктивна.

К. Роджерс в своїх працях розглядав тривожність як реакцію на внутрішньо особистісне протиріччя, конфлікт між Я-ідеальним і Я-реальним. Тривожність – це стан, який відчувається як скованість, напруженість, причину якого неможливо усвідомити [9].

Таким чином, багатьма науковцями психології *тривога розглядалася як прояв неблагополуччя, причиною якого могли бути несприятливі умови розвитку особистості або психічні травми у дитячому віці, які не дали дитині можливості сформувати надійний тип прив'язаності.*

З іншого боку, тривога має значний продуктивний потенціал для особистісного зростання. Завдяки тривозі людина здатна активізувати значний внутрішній потенціал: фізичний, когнітивний, психологічний.

Таким чином, тривога виконує не тільки охоронну (зберігаючу) функцію, але і мотиваційну.

Тривожність, як риса особистості це мотив або набута поведінкова реакція, яка спонукає людину сприймати широке коло об'єктивно безпечних

обставин як загрозливих, та реагувати на них станами тривоги, величина яких не конгруентна величині реальної безпеки.

Проблема дослідження тривожності у жінок заслуговує на особливу увагу, оскільки тривожність як властивість і особистісна якість може стати стійкою рисою особистості. Вона може бути причиною розвитку неврозів і психосоматичних захворювань, а також складнощами у професійній самореалізації жінки та побудові міжособистісних стосунків [37].

Емоційний інтелект включає здатність до розпізнавання, розуміння, вираження та регулювання емоції, як власних, так і емоцій інших людей. Особистісна тривожність, в свою чергу, характеризується тенденцією до частих і інтенсивних переживань тривоги в різних життєвих ситуаціях.

Різні дослідження вказують на негативний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнем особистісної тривожності. Зокрема, дослідження показали, що індивіди з високим рівнем емоційного інтелекту менш схильні до тривожних розладів. Це пояснюється тим, що високий рівень емоційного інтелекту дозволяє краще справлятися зі стресом і ефективніше регулювати емоції, що знижує ймовірність виникнення тривожних станів [22].

Емоційний інтелект є здатністю особистості управляти власними емоціями та емоціями інших суб'єктів під час міжособистісної взаємодії.

Наслідком нерозуміння власних емоцій та невміння управляти ними є некеровані негативні емоції, що мають поганий вплив на здоров'я. Так, в осіб, яким притаманні хронічна тривожність, постійна внутрішня напруга, песимізм, депресія тощо, збільшується ризик виникнення різних психосоматичних захворювань таких як серцево-судинні захворювання та захворювання органів травлення.

На думку І. М. Андрєєвої, «високий рівень тривожності є ознакою низької емоційної компетентності, оскільки свідчить про недостатню пристосованість особистості до тих чи інших ситуацій взаємодії» [25].

Цікавим є дослідження, в якому виявлено зв'язок між саморегуляцією та тривожністю: тривожні люди старанно спостерігають за своєю поведінкою і контролюють її «на людях», бояться щось зробити не так.

1.4. Рівень суб'єктивного благополуччя і його зв'язок з емоційним інтелектом

Останнім часом увагу психологів привертає такий феномен як благополуччя. Одні розглядають його як міру задоволеності потреб, інші – як індивідуальну оцінку себе і світу в позитивному ключі.

У сучасних дослідженнях [11] науковці виокремлюють два основних підходи до визначення сутності поняття благополуччя:

- гедоністичний (N. Bradburn, Ed. Diner) – полягає у прагненні до отримання максимального задоволення, позитивних емоцій, миттєвого задоволення потреб і бажань і максимально приємного життя в цілому;
- евдемонічний (A.S. Waterman) – полягає в самоактуалізації та реалізації свого потенціалу людиною.

Вивчення сутності благополуччя у перелічених підходах стало основою для виділення суб'єктивного благополуччя особистості як самостійного поняття.

Виділяють три основні підходи до визначення сутності саме суб'єктивного благополуччя: теорію невідповідності, тристоронню модель та благополуччя як гомеостатично захищений настрій.

Теорія невідповідності репрезентує рівень задоволеності людиною життям як співвідношення між оцінкою та сприйняттям реальності і свого стану на цей момент, а також рівнем, якого вона прагне (Швалб, 2021). Чим більше співпадіння - тим вищий рівень суб'єктивного благополуччя. В цьому

підході високий рівень суб'єктивного благополуччя свідчатиме більше про високу здатність до адаптації, ніж про високу якість життя.

Тристороння модель, запропонована E. Diener, S. Griffin, R.A. Emmons, розглядає суб'єктивне благополуччя особистості як взаємозв'язок його компонентів позитивного і негативного впливу, а також задоволеності життям. Високий рівень суб'єктивного благополуччя визначається як перевага позитивних впливів над негативними, а також почуттям задоволення життям в цілому, що ґрунтується на когнітивній оцінці людиною власного життя.

Прихильники підходу до суб'єктивного благополуччя як до *гомеостатично захищеного настрою* вважають, що воно активно контролюється і підтримується організмом як один зі способів саморегуляції. Людина буде прагнути до підтримання позитивного погляду на себе задля переживання власного благополуччя. Багато досліджень суб'єктивного благополуччя у цьому напрямі здійснив R.A. Cummins.

Концепція суб'єктивного благополуччя охоплює два важливі компоненти:

- 1) когнітивний - описує, яким чином ми розглядаємо наше задоволення від життя в цілому та від його конкретних сфер (кар'єра, сім'я, спілкування тощо);
- 2) афективний - відображає емоційний досвід людини, засвідчує наше емоційне переживання життєвих подій.

Високий рівень суб'єктивного благополуччя свідчить про те, що людина переживає позитивні стани (радість, вдячність і т. і.) часто і інтенсивно за відсутності негативних (злість, розчарування, зневіра).

М. М. Шпак та Л. Зісберг [48] емпірично довели, що високий рівень емоційного інтелекту є важливим особистісним чинником, який сприяє психологічному благополуччю. Це благополуччя включає відчуття

задоволення, позитиву, гармонії та внутрішньої рівноваги в різних сферах життя, таких як фізична, емоційна, духовна та соціальна сфери [26].

Р. Бар-Он трактує благополуччя як суб'єктивний стан, що виникає в результаті задоволеності собою в цілому, а також задоволеності близькими взаєминами, професійною діяльністю та фінансовим становищем [27]. На думку дослідника, відчуття суб'єктивного благополуччя значно впливає на загальний рівень здоров'я.

Е. Л. Носенко [36] виділяє критерії оцінки рівнів сформованості емоційного інтелекту:

1) низький рівень характеризується переважанням зовнішнього компонента над внутрішнім;

2) середній рівень характеризується домінуванням внутрішнього компонента над зовнішнім;

3) високий рівень визначається гармонійним поєднанням внутрішнього і зовнішнього компонентів, що дозволяє реагувати на емоційні подразники на надситуативному рівні.

Низький рівень емоційного інтелекту відповідає реактивному емоційному реагуванню на зовнішні впливи за допомогою механізму умовного рефлексу, характеризується низьким рівнем усвідомлення, низьким самоконтролем та високою ситуативною залежністю. Цей рівень відзначається домінуванням негативних емоцій, тривожністю, негативним ставленням до себе та інших, а також поганим самопочуттям. Особи з низькими показниками емоційного інтелекту відчують труднощі у керуванні власним емоційним станом, розумінні своїх та чужих емоцій і прояві емпатії. Вони також неадекватно оцінюють ризики в життєвих ситуаціях. Групу ризику щодо низького рівня емоційного інтелекту становлять особи з низькою самооцінкою, невпевненістю в собі та інтроверти.

Середній рівень емоційного інтелекту характеризується свідомим виконанням зовнішньої активності із застосуванням вольових зусиль, що відображається на рівні емоційних переживань. Цей рівень характеризується високою самооцінкою та самоконтролем, поєднанням стратегії зосередженості на завданні зі стратегією емоційного реагування, а також підтримкою психологічного благополуччя. На цьому рівні особистість усвідомлює наявність у неї емоційного інтелекту.

Високий рівень емоційного інтелекту визначається наявністю у суб'єкта усвідомлених індивідуальних цінностей, які визначають його поведінкові альтернативи в конкретних життєвих ситуаціях. Вибір адекватної поведінки здійснюється без надмірних вольових зусиль, оскільки він відображає широкий спектр соціальних навичок, що формуються під впливом переконань на рівні свідомості. Мотивація такої поведінки виходить з внутрішніх джерел. Самооцінка суб'єкта з високим рівнем емоційного інтелекту є високою у всіх аспектах. Такі особи відчують високий рівень психологічного благополуччя, адекватно оцінюють свою поведінку щодо досягнення гармонії з іншими людьми. Високий рівень емоційного інтелекту характеризується домінуванням позитивних емоцій, хорошим самопочуттям, задоволеністю своїми успіхами, позитивним ставленням до себе та інших, готовністю до соціальної взаємодії та співпраці. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту здатні до емпатії, підтримки близьких стосунків, адекватного реагування на життєві труднощі. Їхня комунікація є легкою як в умовах невизначеності, так і в екстремальних ситуаціях. Високий рівень емоційного інтелекту тісно пов'язаний із високим рівнем психологічного благополуччя.

Висновки до Розділу I

1. Не зважаючи на те, що ще давньогрецькі мислителі згадували в своїх міркуваннях про емоції, вивчення емоційного інтелекту сьогодні є

однією з наймолодших галузей розвитку психології. Науковці створили багато різних підходів до вивчення емоційного інтелекту, які можна розділити на 3 групи, які відрізняються моделями: емоційний інтелект як модель когнітивних здібностей, емоційний інтелект як змішана модель, яка об'єднує когнітивні здібності і особистісні якості, і емоційний інтелект як змішана модель, яка об'єднує некогнітивні здібності і є особистісною характеристикою.

2. З урахуванням відмінностей в поглядах науковців спільною рисою всіх підходів до вивчення емоційного інтелекту є розуміння цього конструкту як здатності до розуміння емоцій та можливості управління ними.
3. Вивчення гендерних відмінностей емоційного інтелекту включає біологічні, психологічні та соціальні аспекти і має велике значення для розвитку теорій емоційного інтелекту, а також для практичного застосування у сфері освіти, управління персоналом та психотерапії. Науковці в своїх дослідженнях гендерних відмінностей емоційного інтелекту відмічають, що чоловіки і жінки не демонструють відмінностей у показниках емоційного інтелекту, проте відмінності існують в показниках компонентів емоційного інтелекту, що вказує на різницю в поведінкових патернах, компенсаторних механізмах і побудові життєвих стратегій у чоловіків і жінок.
4. Тривога (тривожність) як стан – комплексний динамічний стан, який впливає на різноманітні аспекти фізіологічного, психологічного та поведінкового функціонування людини. Проблема дослідження тривожності у жінок заслуговує на особливу увагу, оскільки тривожність як властивість і особистісна якість може стати стійкою рисою особистості. Вона може бути причиною розвитку неврозів і психосоматичних захворювань, а також стійким бар'єром у професійній та особистісній самореалізації жінки.

5. На психологічному рівні тривожність може впливати на увагу, сприйняття та когнітивні процеси. Люди, які перебувають у стані тривожності, частіше можуть демонструвати підвищену чутливість до загроз та негативних подій, знижену концентрацію уваги та затримки у вирішенні завдань. Щодо поведінкового аспекту, тривожність може призводити до змін у поведінці людини, таких як ухилення від ситуацій, які викликають тривогу, виявлення підвищеної обережності та готовності до реагування на потенційні загрози, а також до зменшення соціальної.
6. Суб'єктивне благополуччя – індивідуальне ставлення особистості до себе у різних обставинах, проживання нею позитивних і негативних реакцій та впливів життя, усвідомлення важливих на її суб'єктивну думку процесів різних сфер її життя й оцінка рівня задоволеності ними. На рівень суб'єктивного благополуччя значний вплив здійснюють інші психологічні утворення особистості.
- Люди з високим рівнем емоційного інтелекту можуть ефективніше контролювати свої емоції, знижуючи рівень стресу і тривоги, що сприяє підвищенню емоційної стабільності та загального задоволення життям. Високий рівень емпатії та соціальних навичок дозволяє ефективно взаємодіяти з іншими, будувати та підтримувати якісні міжособистісні стосунки. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту мають позитивне ставлення до досягнення своїх цілей, що сприяє відчуттю задоволеності життям і професійною діяльністю.

РОЗДІЛ II

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження

Дослідження емоційного інтелекту (далі – ЕІ) є важливим завданням, оскільки він є важливою складовою психічного здоров'я та соціальної взаємодії.

Дослідження зв'язків між рівнем ЕІ, тривожністю та суб'єктивним благополуччям має велике значення з психологічної та практичної точок зору.

Вивчення цих зв'язків може мати безпосереднє практичне значення для різних сфер, таких як освіта, психотерапія, управління персоналом та розвиток людських ресурсів. Знання про вплив ЕІ на тривожність і благополуччя може допомогти впровадженню ефективних підходів до психологічної допомоги та розвитку особистості.

Розуміння того, як ЕІ може впливати на рівень тривожності, дозволить розробити стратегії профілактики психічних розладів таких як тривожність та депресія. Це особливо важливо в умовах зростаючої уваги до психічного здоров'я та збільшення рівня стресу в сучасному суспільстві.

Дослідження зв'язків між ЕІ, тривожністю та суб'єктивним благополуччям може сприяти розширенню наших знань про психологічні механізми і взаємозв'язки у людській психіці. А це в свою чергу сприятиме розвитку теорій та методів психології, покращенню практичних підходів до психологічного дослідження та допоможе вирішувати психологічні проблеми в сучасному світі.

Метою дослідження є теоретично та емпірично дослідити вплив емоційного інтелекту на рівень особистісної тривожності та суб'єктивне благополуччя жінок.

Завдання дослідження:

- встановити рівень і описати особливості емоційного інтелекту жінок;
- виявити кореляційні зв'язки між компонентами емоційного інтелекту, рівнем особистісної тривожності та рівнем суб'єктивного благополуччя у жінок;
- провести факторний аналіз компонентів емоційного інтелекту, особистісної тривожності і суб'єктивного благополуччя у жінок;
- надати рекомендації щодо розвитку компонентів емоційного інтелекту з метою зниження особистісної тривожності і підвищення суб'єктивного благополуччя у жінок.

2.2. Характеристика вибірки

З метою вивчення впливу емоційного інтелекту на рівень особистісної тривожності та суб'єктивне благополуччя жінок була сформована **вибірка** досліджуваних у кількості 131 особи, серед яких основна група - 93 жінки та контрольна група - 38 чоловіків у віці від 18 до 55 років.

Присутня суттєва різниця обсягу експериментальної та контрольної вибірки, яка пояснюється трьома факторами:

- демографічний розподіл: на початок 2022 року населення України у віці від 18 до 60 років складалось з 53% жінок і 47% чоловіків;
- жінки частіше приймають участь у дослідженнях, особливо психологічного напрямку, що пов'язане з їх цікавістю до виявлення і розуміння власних емоцій і станів, думок і стосунків;

- після початку повномасштабного вторгнення певний відсоток (статистика не є доступною для ознайомлення) чоловіків приймає участь у бойових діях.

Вибірка досліджуваних формувалась на добровільній основі.

Вибірки досліджуваних жінок і чоловіків мають майже пропорційний розподіл за віком (Рис.2.1 і Рис.2.2).

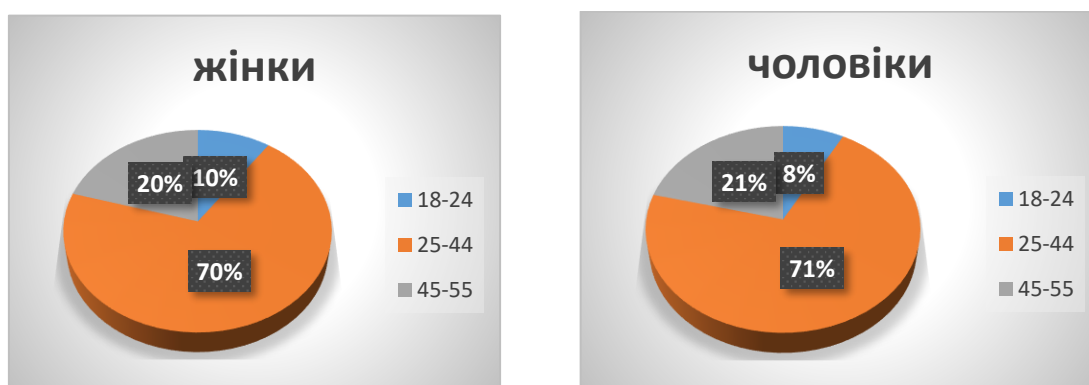


Рис.2.1 Діаграма розподілу респондентів за віком

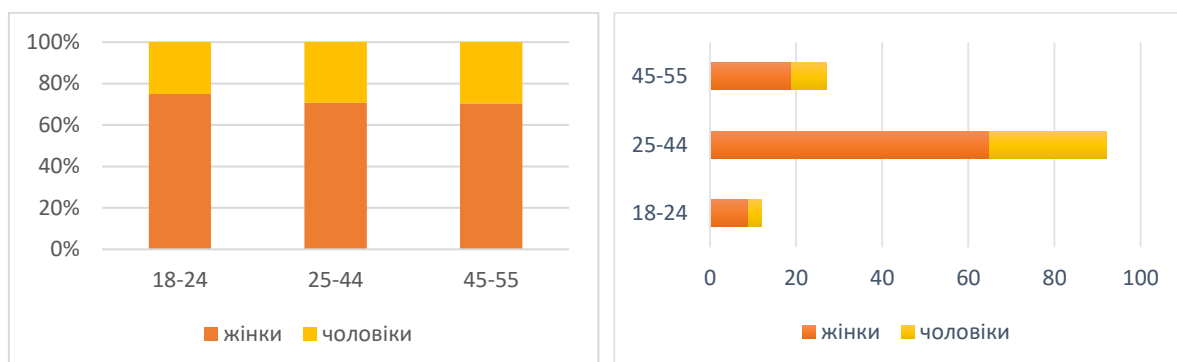


Рис.2.2 Вік досліджуваних

70% опитуваних складають чоловіки і жінки у віці 25-44 році, що означає, що більшість з них належить до вікової групи, яка є соціально і економічно активною.

Серед опитуваних 91% жінок та 87% чоловіків мають вищу освіту, решта знаходиться в процесі здобуття вищої освіти або мають середню спеціальну освіту. Це може свідчити про те, що у досліджуваних розвинуті когнітивні

здібності, а саме – логічне мислення, здатність до абстрактного мислення та вміння обробляти інформацію.

Переважає більшість респондентів на момент дослідження знаходилась на території України – 82% жінок і 94% чоловіків (Таб.1.1). Це означає, що опитувані знаходились під впливом постійного стресу, що може провокувати підвищену тривожність та/або емоційне вигорання і стан відчуженості.

Таб.1.1.

	Вікова категорія			Мають вищу освіту	Перебувають на території України
	18-24 р.	25-44 р.	45-55 р.		
жінки	10%	70%	20%	91%	82%
чоловіки	8%	71%	21%	87%	94%

2.3. Використані методики

Для дослідження нами були обрані наступні методики:

1. Методика оцінювання емоційного інтелекту Н. Холла [46]

Методика призначена для виявлення здатності розуміти взаємозв'язки особистості, відображені в емоціях, й управляти емоційною сферою на основі ухвалених рішень.

В основі тесту на визначення емоційного інтелекту лежить змішана модель емоційного інтелекту.

Тест має вигляд опитувальника, що складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал (складників емоційного інтелекту), за якими можна виявити не лише загальний рівень самого EI, але і його парціальні рівні:

- емоційну обізнаність;
- управління власними емоціями;
- самомотивацію;

- емпатію;
- розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Шкала відповідей є шестиступеневою та включає наступні варіанти відповідей: повністю не погоджуюсь, в основному не погоджуюсь, частково не погоджуюсь, частково погоджуюсь, в основному погоджуюсь, повністю погоджуюсь. Автор методики виділяє три рівні емоційного інтелекту за кожною зі шкал: низький (7 і менше), середній (8-13) та високий (14 і більше балів).

2. Опитувальник «ЕмІн» Д. Люсіна [46]

В основу опитувальника покладене трактування емоційного інтелекту як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними. Тест побудований на основі моделі емоційного інтелекту Д. Люсіна. Опитувальник містить 46 тверджень, які поєднуються у 5 субшкал:

- розуміння емоцій інших людей;
- управління емоціями інших людей;
- розуміння власних емоцій;
- управління власними емоціями;
- контроль експресії.

Згідно з концепцією Г. Гарднера, структура емоційного інтелекту включає внутрішньо-особистісний (спрямований на власні емоції) та міжособистісний (спрямований на емоції інших людей) компоненти [14].

Перший компонент характеризується такими складовими: самосвідомість, рефлексія, самооцінка, самоконтроль, мотивація до досягнень.

Другий компонент включає емпатію, толерантність, комунікабельність, конгруентність, здатність до діалогу.

3. Опитувальник емоційного самоусвідомлення О. І. Власової, М. А. Березюк [10]

Методика визначає рівень розвитку особистісного емоційного інтелекту людини, її здатності до диференціації своїх емоцій, їхньої вираженню, емпатії, вміння управляти власними емоціями та міру прийняття відповідальності за свої емоційні переживання.

Тест складається з п'ятдесяти тверджень і поділяється на п'ять шкал:

- «Диференціація емоцій»,
- «Вираз емоцій»,
- «Емпатія»,
- «Управління емоціями»,
- «Прийняття відповідальності»

і загальну оцінку емоційної самосвідомості.

4. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВіВіСі»

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВіВіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M.Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) [26] включає три субшкали:

«психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо);

«фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо);

«стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо)

5. Шкала особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна

Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера – єдина методика, яка дає змогу диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Ханіна (1976) [13]

Шкала особистої тривожності оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття / стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю ми будемо розуміти стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій.

Наступним кроком нашого дослідження якісний аналіз даних, за допомогою якого були отримані дані про типові особливості емоційного інтелекту жінок та їх зв'язок з рівнем особистісної тривожності і відчуттям суб'єктивного благополуччя.

Також до опитувальника була додана авторська анкета, яка містила наступні питання:

- стать (жінка, чоловік)
- вікова категорія (18-24, 25-44, 45-55)

- рівень освіти (середня, середня спеціальна, студент ВНЗ, вища, науковий ступінь)
- місцезнаходження респондента (на території України, за межами України)

Висновки до Розділу II

1. Дослідження зв'язків між емоційним інтелектом та/або його окремими компонентами, тривожністю та суб'єктивним благополуччям має наукове і практичне значення, дозволить подальше вивчення емоційного інтелекту, розробити стратегії профілактики психічних розладів таких як тривожність та депресія, а також стабілізації емоційного стану особистості під час переживання стресових травматичних подій.
2. Для дослідження була сформована на добровільній основі вибірка досліджуваних у кількості 131 особи, серед яких основна група - 93 жінки та контрольна група - 38 чоловіків у віці від 18 до 55 років. Переважна кількість досліджуваних має вищу освіту або знаходиться в процесі здобуття та перебуває на території України, що свідчить про те, що в досліджувані переважно мають високі когнітивні здібності, а також знаходяться під впливом постійного стресу, перебуваючи на території України під час повномасштабного вторгнення.
3. В дослідженні використані:
 - методики визначення рівня емоційного інтелекту Н.Холла, Д.Люсіна, О.Власової і М.Березюк;
 - методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»;
 - шкала особистої тривожності Спілбергера-Ханіна;
 - авторська анкета.

РОЗДІЛ III

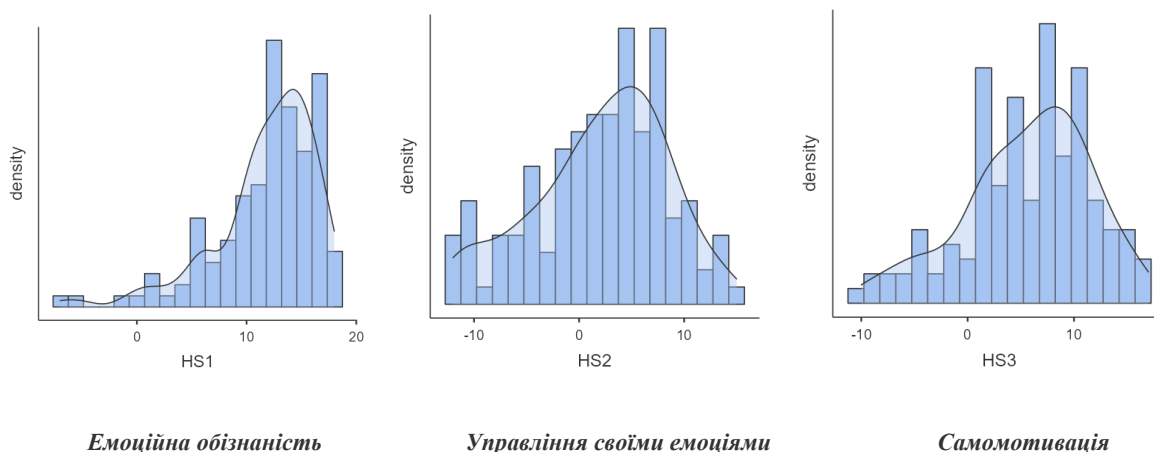
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту

Результати дослідження за методикою оцінювання емоційного інтелекту Н. Холла

α Кронбаха = 0,886 ($>0,75$) вказує на те, що тест має високу внутрішню узгодженість. Це означає, що елементи шкали добре корелюють між собою, що забезпечує надійність і точність вимірювання. Високе значення α Кронбаха також вказує на те, що шкала є однорідною та ефективно вимірює наш конструкт. Загалом, шкала з таким показником є надійною та може використовуватися в дослідженнях з високим ступенем довіри до отриманих результатів.

Розподіл даних – нормальний для всіх 5 шкал + шкала загального рівню емоційного інтелекту (Рис.3)



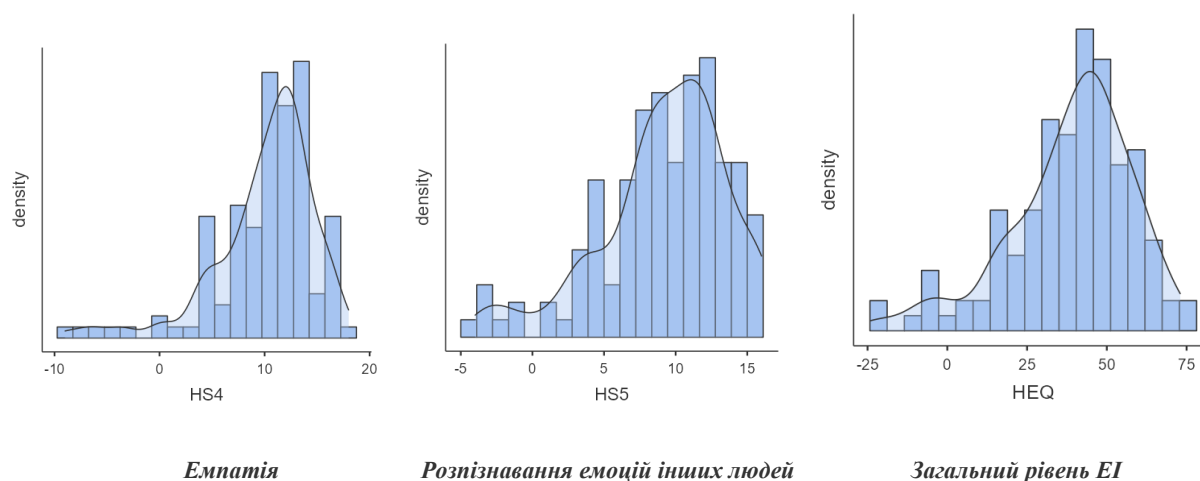


Рис.3.1. Розподіл даних за субшкалами за методикою Холла

Діаграми всіх компонентів EI і самого EI мають яскраво виражену лівосторонню асиметрію, що свідчить про те, що переважна більшість опитуваних демонструє високий рівень EI, тоді як менша кількість опитуваних має низькі показники.

Порівняння результатів за різними шкалами у жінок з результатами тестування контрольної вибірки чоловіків дає нам можливість наочно побачити відмінності:

- в розподілі показників емоційної обізнаності (Рис.3.2) у жінок спостерігається значно менша варіативність показника, переважна кількість жінок має високий та середній рівень емоційної обізнаності, в той час як більше 30% чоловіків продемонстрували низький рівень цього компоненту, що свідчить про те, що *жінки цієї вибірки мають в середньому вищий рівень емоційної обізнаності ніж представники контрольної вибірки, тобто, більшість жінок добре розпізнають і розуміють свої емоції, а значна частина чоловіків має труднощі з розпізнаванням та розумінням своїх емоцій. Це може бути пов'язано з гендерними ролями та очікуваннями, які впливають на розвиток емоційних навичок;*

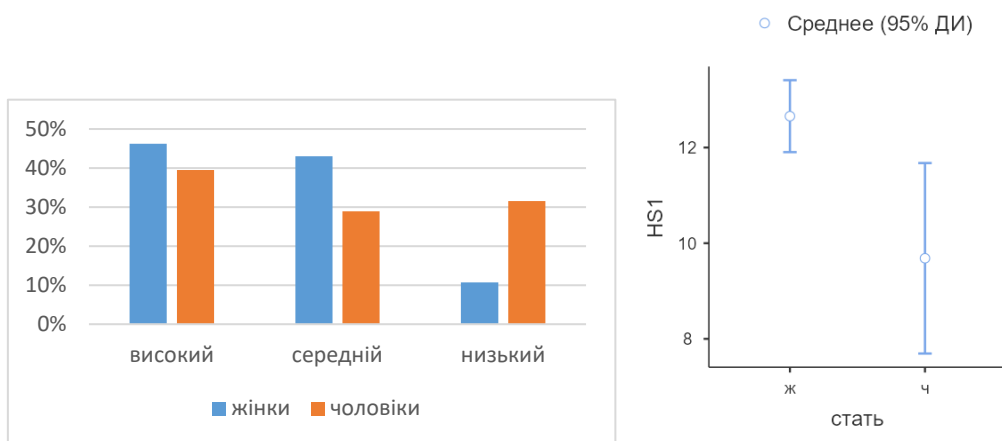


Рис.3.2. Емоційна обізнаність

- на діаграмах управління своїми емоціями (Рис.3.3) та самомотивації (Рис.3.4) можна побачити, що жінки нашої вибірки в середньому мають майже таку саму здатність до самомотивації і управління власними емоціями як чоловіки, при цьому жінки демонструють більш однорідні результати, ніж чоловіки. Це свідчить про те, що *за середнім рівнем ці показники між статями не мають значних відмінностей, але рівень управління своїми емоціями і самомотивації серед жінок є більш стабільним і менше варіюється:*

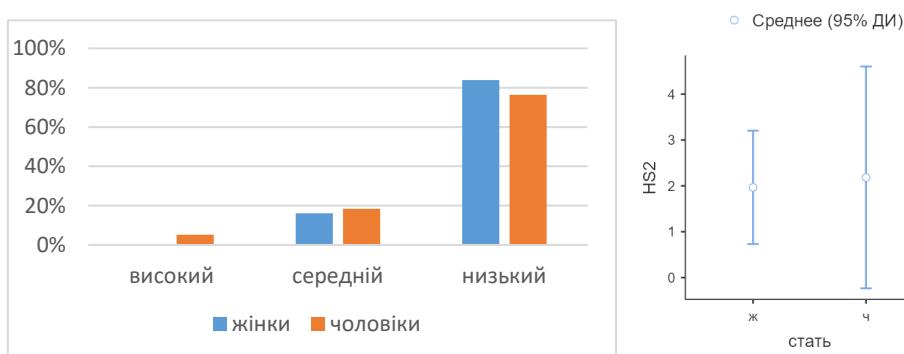


Рис.3.3. Управління своїми емоціями

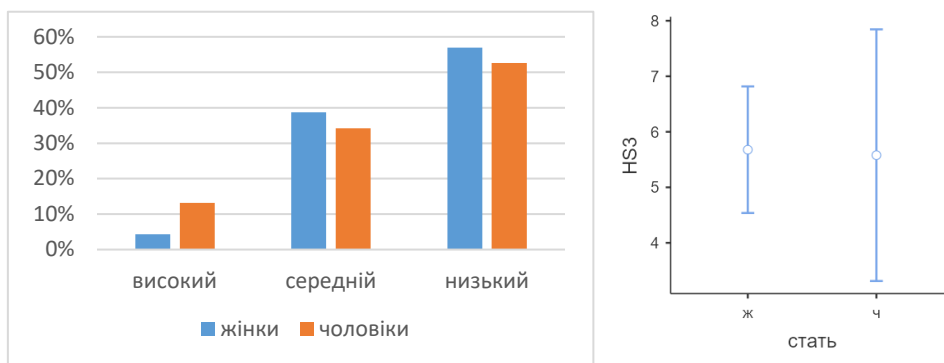


Рис.3.4. Самомотивація

- діаграма емпатії (Рис.3.5) свідчить про те, що переважна більшість жінок нашої вибірки (87%) демонструють високий та середній рівень емпатії, а 42% чоловіків демонструють достатньо низький рівень емпатії, що може свідчити про те, що *жінки здебільшого мають добре розвинену емпатію порівняно з чоловіками, в той час як значна частина чоловіків у вибірці має труднощі з розумінням та переживанням емоцій інших людей;*

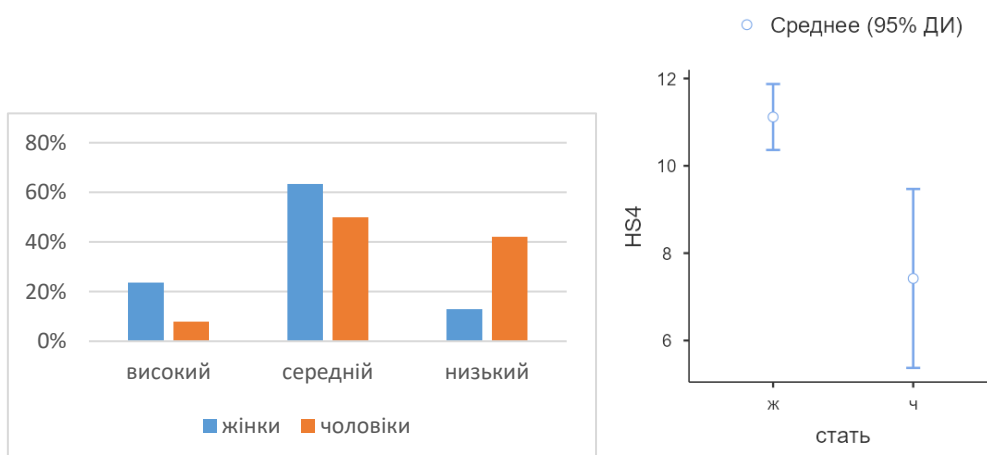


Рис.3.5. Емпатія

- діаграми та графіки варіативності розпізнавання емоцій інших людей (Рис.3.6) демонструють нам більшу варіативність даних чоловіків та більшу скупченість даних жінок в діапазоні даних, що мають середній бал вищий, ніж у чоловіків, на підставі чого робимо висновок, що більшість жінок у вибірці мають схожий рівень здатності до розпізнавання емоцій, який є відносно високим, в той час як широка варіативність показників серед чоловіків може вказувати на значні індивідуальні відмінності у здатності розпізнавати емоції. Деякі чоловіки можуть мати дуже високий рівень цієї здатності, тоді як інші – дуже низький;

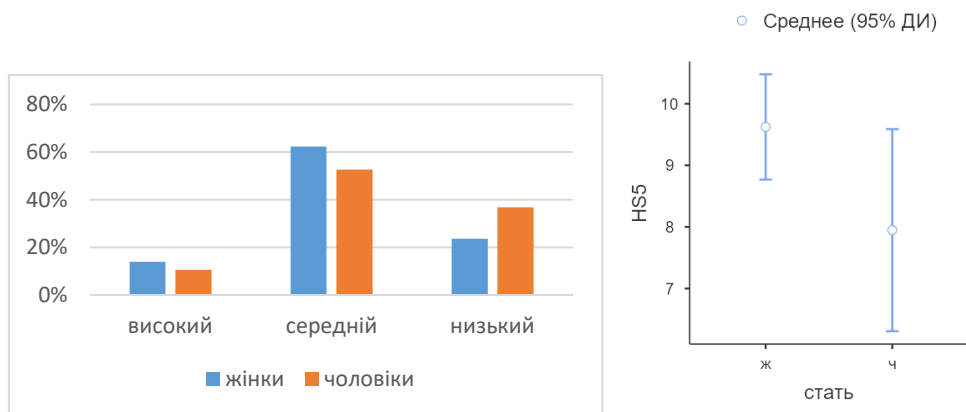


Рис.3.6. Розпізнавання емоцій інших людей

- і нарешті, на діаграмі загального рівня ЕІ (Рис.3.7) ми можемо бачити, знов таки, більшу варіативність результатів опитування чоловічої вибірки порівняно з жіночою, а також зміщення «жіночого» графіку вгору відносно «чоловічого», яке може дати підстави для висунення гіпотези, що показники загального рівня ЕІ досліджуваних жінок зосереджені в більш вузькому діапазоні ніж у чоловіків, високий рівень ЕІ продемонстрували 2% жінок і 3% чоловіків, при цьому більшість жінок (58%) мають середній рівень ЕІ, а більшість чоловіків (58%) - низький рівень ЕІ. Враховуючи результати, можна висунути гіпотезу, що жінки демонструють більш однорідний і вищий середній рівень

емоційного інтелекту порівняно з чоловіками, у яких спостерігається більша варіативність показників з домінуванням низького рівня EI

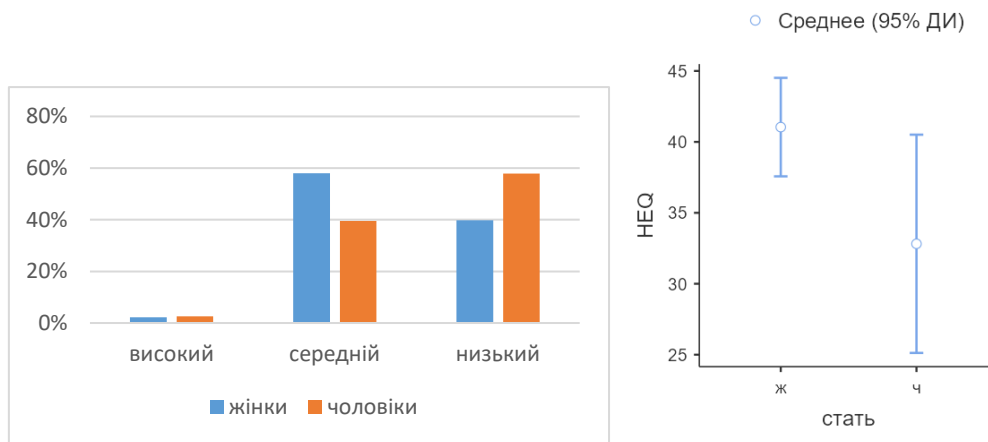


Рис.3.7. Загальний рівень EI

При обчисленні критерію t-Ст'юдента (Таб.3.1) ми обрали в якості 0-гіпотези «EI і всі його компоненти не залежать від статі» і отримали результати, які підтверджують наші попередні висновки, а саме:

- на даній вибірці існує суттєва різниця в показниках емоційної обізнаності, емпатії, розпізнавання емоцій інших людей та загального рівня EI у жінок і чоловіків.

Таб.3.1

T-тест независимых выборок

		Статистика	df (степеней свободы)	P
HS1	Ст'юдент t	3.4479 ^a	129	< .001
HS2	Ст'юдент t	-0.1751	129	0.861
HS3	Ст'юдент t	0.0859 ^a	129	0.932
HS4	Ст'юдент t	4.2186 ^a	129	< .001
HS5	Ст'юдент t	1.9747	129	0.050
HEQ	Ст'юдент t	2.2527	129	0.026

Примечание. $\mu_a \neq \mu_b$

T-тест независимых выборок

Статистика	df (степеней свободы)	P
------------	-----------------------	---

^a Критерий Левена значим ($p < 0,05$), что свидетельствует о нарушении предположения о равных дисперсиях

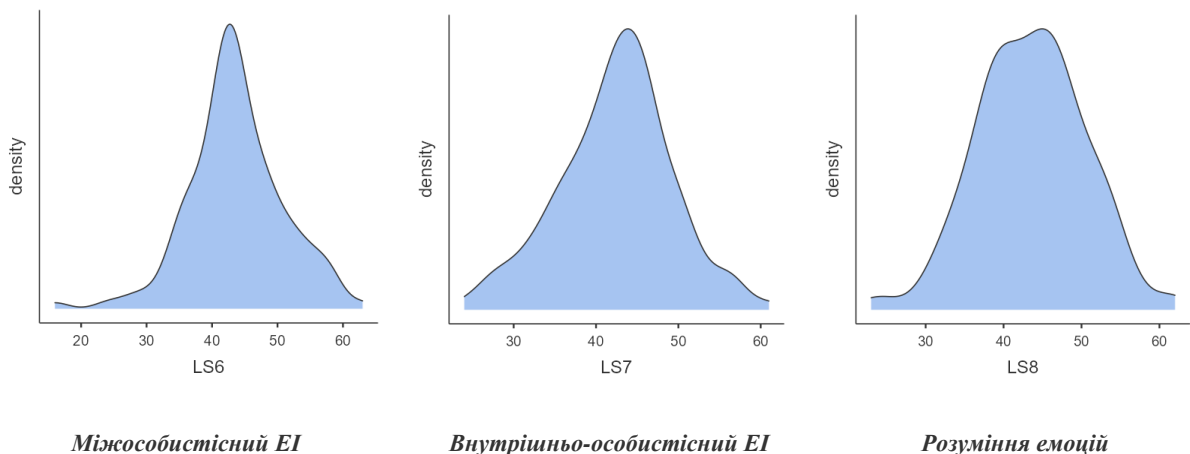
Таким чином, аналіз результатів за тестом Холла показав, що більшість жінок добре розпізнають і розуміють свої емоції, мають високий рівень емпатії і добре розпізнають емоції інших людей, в той час як значна частина чоловіків демонструє значно нижчі показники за цими шкалами і має менш однорідні дані. Окрім цього, більшість жінок вибірки мають середній рівень EI, а більшість чоловіків – низький.

Результати дослідження EI за опитувальником «ЕмІн» Д. Люсіна

α Кронбаха = 0,874 ($>0,75$), що є показником високої надійності тесту на нашій вибірці.

При цьому питання 8, 10, 21 і 39 від'ємно корелюють з загальною шкалою, що може бути пов'язане з певними особливостями: складність питань для сприйняття або ж некоректно сформульовані питання.

Діаграми розподілу даних за шкалами та субшкалами виглядають наступним чином (Рис.3.8):



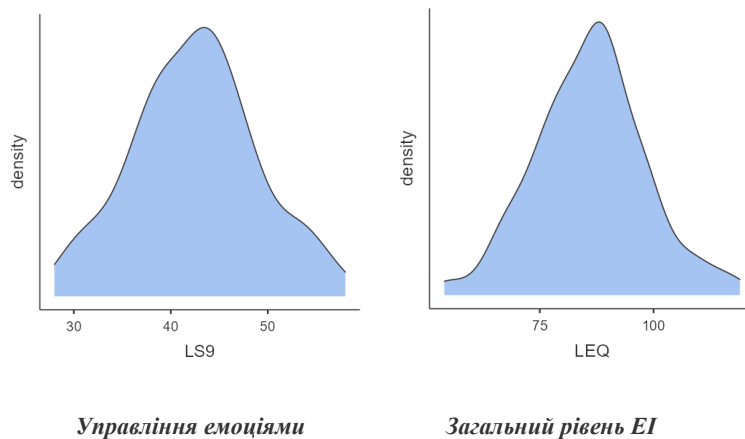


Рис.3.8. Розподіл даних за субшкалами

При порівнянні результатів опитування за різними шкалами опитувальника Люсіна для жінок і чоловіків можна помітити, що:

- на всіх графіках дисперсії ми бачимо більшу скупченість показників навколо середнього значення у жінок і більшу дисперсію у чоловіків;
- на графіках міжособистісного EI (Рис.3.9), розуміння емоцій (Рис.3.11) та загального рівня EI (Рис.3.13) ми бачимо, що середнє значення показника у жінок значно вище, ніж у чоловіків;
- на графіках внутрішньо-особистісного EI (Рис.3.10) і управління емоціями (Рис.3.12) показники середнього значення у жінок несуттєво нижчі, ніж у чоловіків.

Ймовірно, це свідчить про кращу здатність жінок розуміти і управляти емоціями в міжособистісних взаємодіях, а чоловіки трохи краще вміють управляти своїми власними емоціями.

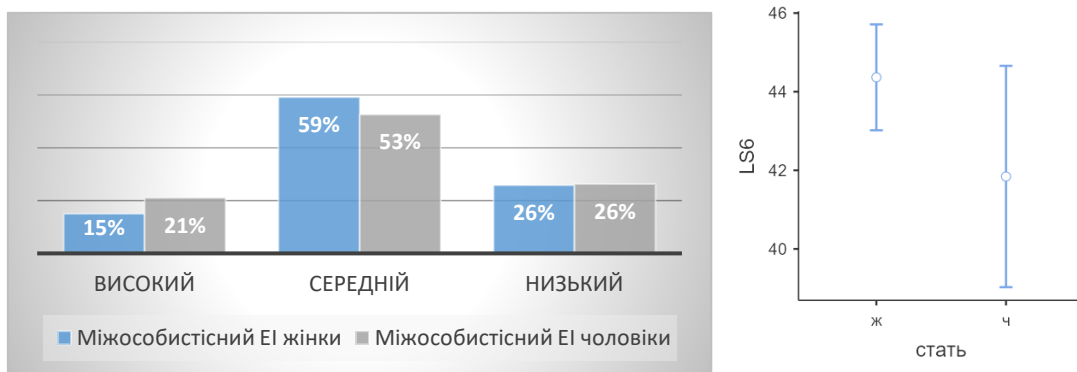


Рис.3.9. Міжособистісний EI

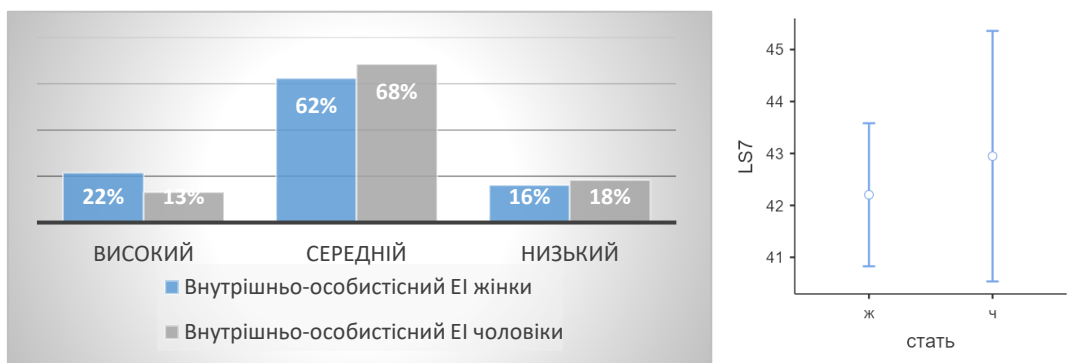


Рис.3.10. Внутрішньо-особистісний EI

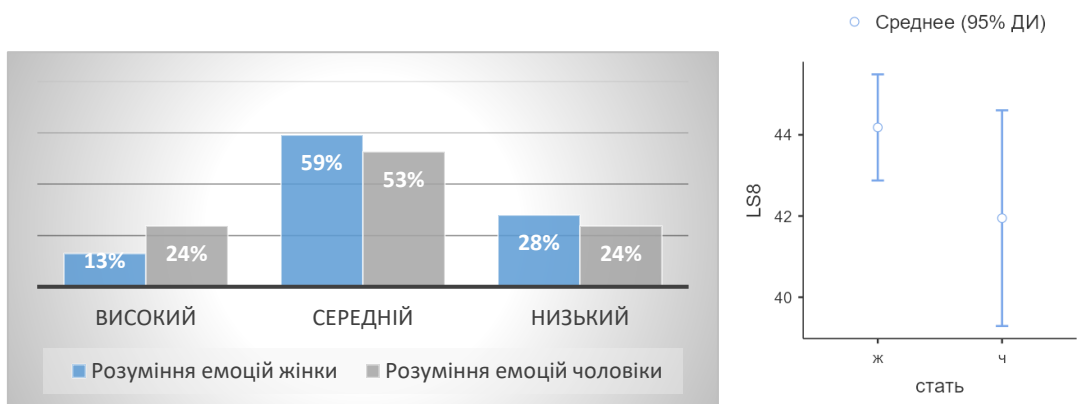


Рис.3.11. Розуміння емоцій

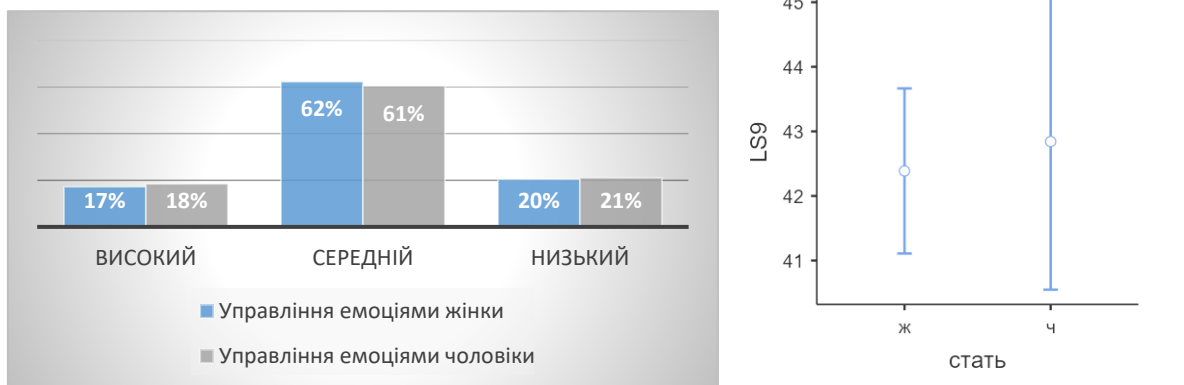


Рис.3.12. Управління емоціями

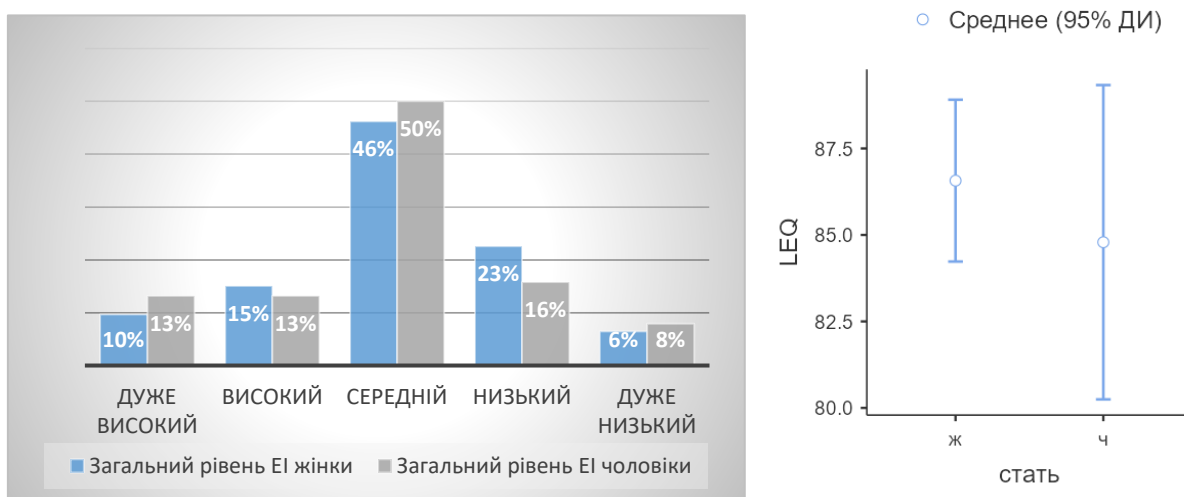


Рис.3.13. Загальний рівень EI

При обчисленні критерію критерію t-Ст'юдента (Таб.3.2) ми обрали в якості 0-гіпотези «різниця EI у жінок і чоловіків відсутня» і отримали результати, які можна трактувати наступним чином:

- для шкали «міжособистісний EI» $p=0,07$, ймовірність «нульової» гіпотези незначуща, отже, ми її відкидаємо і приймаємо протилежну гіпотезу – «різниця між міжособистісним EI у жінок і чоловіків наявна, а саме – показники міжособистісного EI у жінок виявляється значно вищим за чоловіків нашої вибірки»;

- для шкали «розуміння емоцій» $p=0,094$, ймовірність «нульової» гіпотези не дуже значуща, отже, ми її відкидаємо і приймаємо протилежну гіпотезу – «*різниця між розумінням емоцій у жінок і чоловіків наявна, а саме – розуміння своїх емоцій у жінок виявляється значно вищим за чоловіків нашої вибірки*».

Таб.3.2

Т-тест независимых выборок

		Статистика	df (степеней свободы)	P
LS6	Стьюдент t	1.825	129	0.070
LS7	Стьюдент t	-0.561	129	0.576
LS8	Стьюдент t	1.685	129	0.094
LS9	Стьюдент t	-0.367	129	0.714
LEQ	Стьюдент t	0.763	129	0.447

Примечание. $\mu_a \neq \mu_b$

Дослідження EI за допомогою опитувальника емоційного самоусвідомлення О. І. Власової, М. А. Березюк

α Кронбаха = 0,714, за умови виключення кількох питань, які від'ємно корелюють з основною шкалою, що є прийнятною внутрішньою узгодженістю шкали. Це може свідчити про те, що деякі пункти опитування недостатньо добре корелюють між собою або деякі пункти сформульовані невдало або є недостатньо зрозумілими для респондентів.

Діаграми розподілу даних за субшкалами виглядають наступним чином (Рис.3.14):

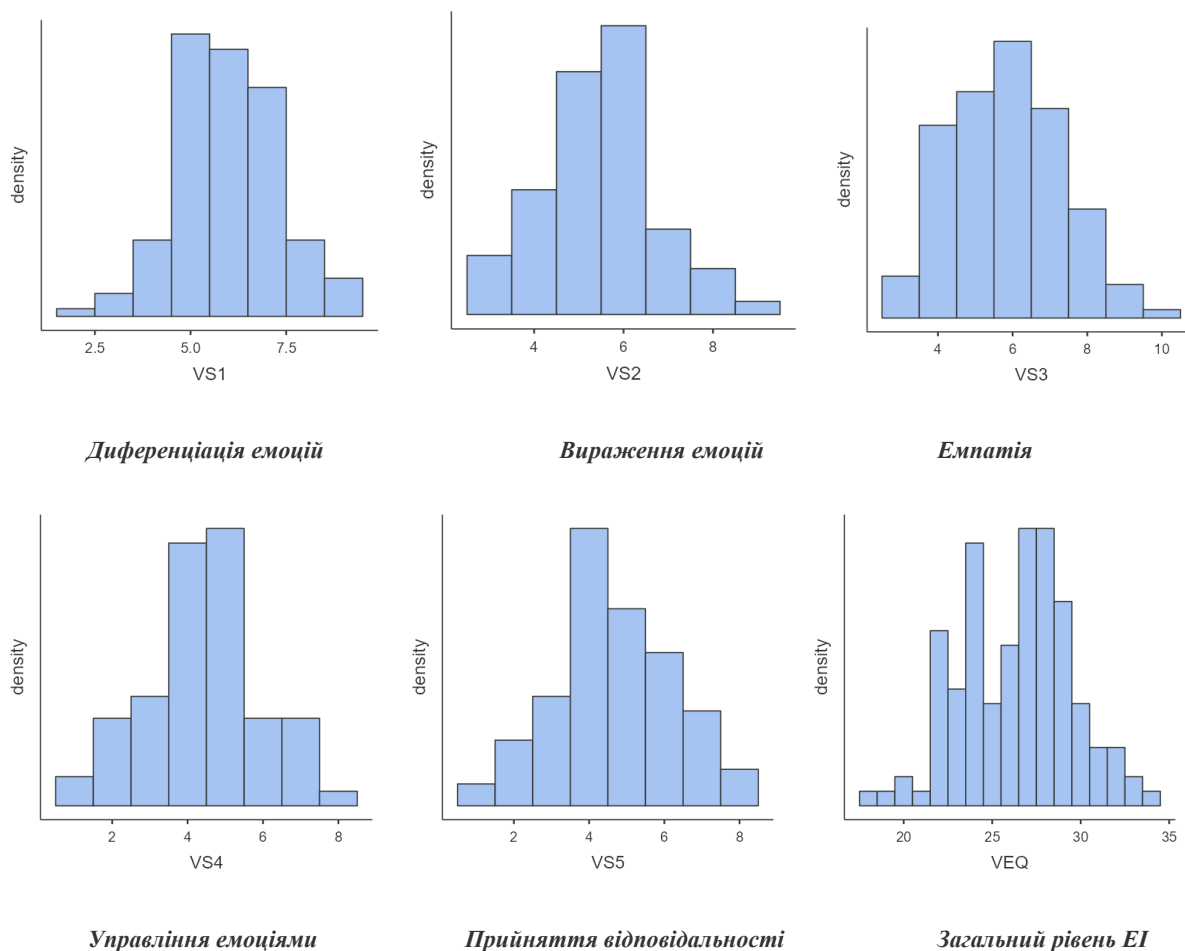


Рис.3.14. Розподіл даних за субшкалами

На діаграмі диференціації емоцій (Рис.3.15) бачимо, що 99% жінок мають середній та високий показники, в той час як 8% чоловіків продемонстрували низький рівень диференціації емоцій. Це можна трактувати як те, що більшість жінок здатні добре розпізнавати та відрізняти свої емоційні стани в той час як деяка частина чоловіків має труднощі з ідентифікацією своїх емоцій.

Середнє значення за цією шкалою у чоловіків трохи нижче, ніж у жінок, а розкид значень навколо середнього більший. Це може свідчити про те, що *жінки мають в середньому більшу здатність до розпізнавання емоцій порівняно з чоловіками. Крім того серед чоловіків існують як індивіди з дуже*

високою, так і з дуже низькою здатністю до емоційної диференціації, тоді як у жінок ці показники більш однорідні.

Таб.3.3

Диференціація емоцій		
	жінки	Чоловіки
високий	11%	13%
середній	88%	79%
низький	1%	8%

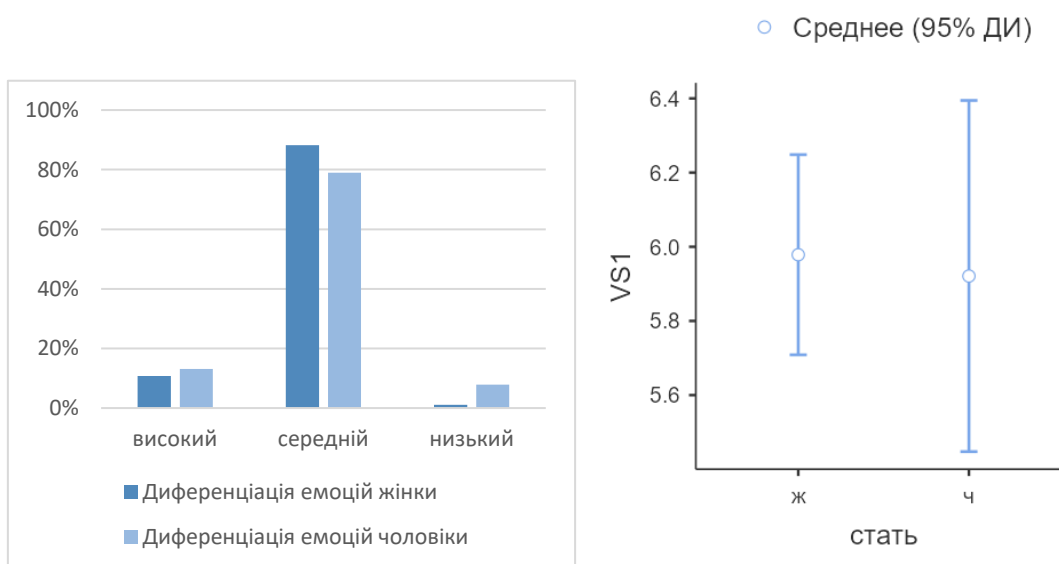


Рис.3.15. Диференціація емоцій

На діаграмі вираження емоцій (Рис.3.16) можемо бачити, що 96% жінок демонструють середній і високий рівень, а серед чоловіків 16% мають низький рівень цього компоненту. Також, середнє значення і скупчення показників навколо середнього значення у жінок значно вище, ніж у чоловіків.

Це може свідчити про те, що більшість жінок у вибірці добре розвинені в аспекті емоційної комунікації. Це може позитивно впливати на їхні соціальні взаємини і загальне емоційне благополуччя. Наявність значного

відсотка чоловіків з низьким рівнем вираження емоцій і більша варіативність показників свідчать про те, що в чоловічій групі існує більша різниця в здатності до емоційної виразності. Це може впливати на їхню здатність ефективно комунікувати.

Таб.3.4

Вираження емоцій		
	жінки	Чоловіки
високий	6%	8%
середній	90%	76%
низький	3%	16%

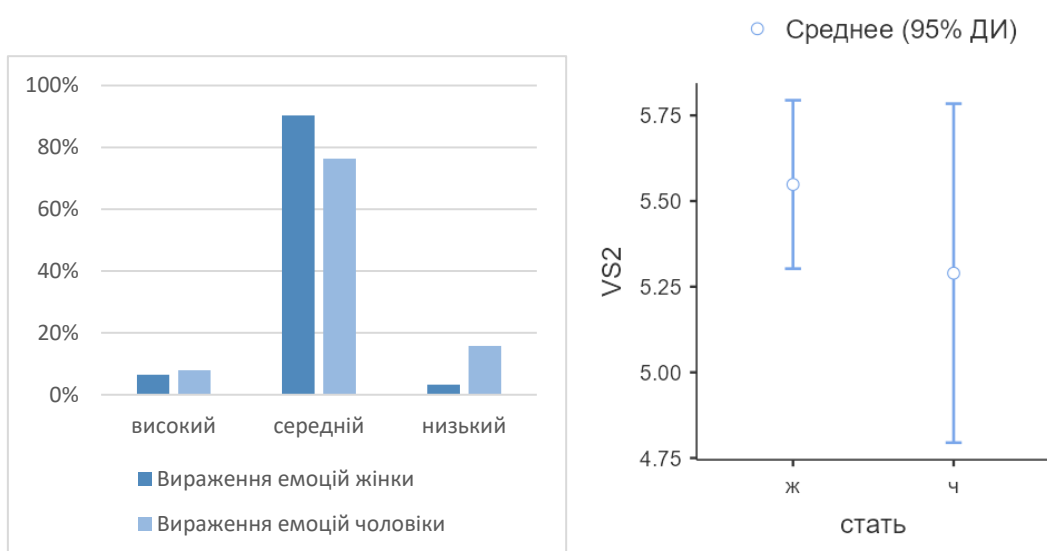


Рис.3.16. Вираження емоцій

На діаграмі емпатії (Рис.3.17) бачимо невелику різницю між показниками у жінок і у чоловіків, при цьому низький рівень емпатії продемонстрували 5% жінок, а показники чоловіків належать до високого і середнього діапазонів, внаслідок чого середнє значення у чоловіків вище.

Це свідчить про те, що більшість жінок мають розвинені навички емпатії, хоча й існує невелика група з нижчим рівнем цього показника.

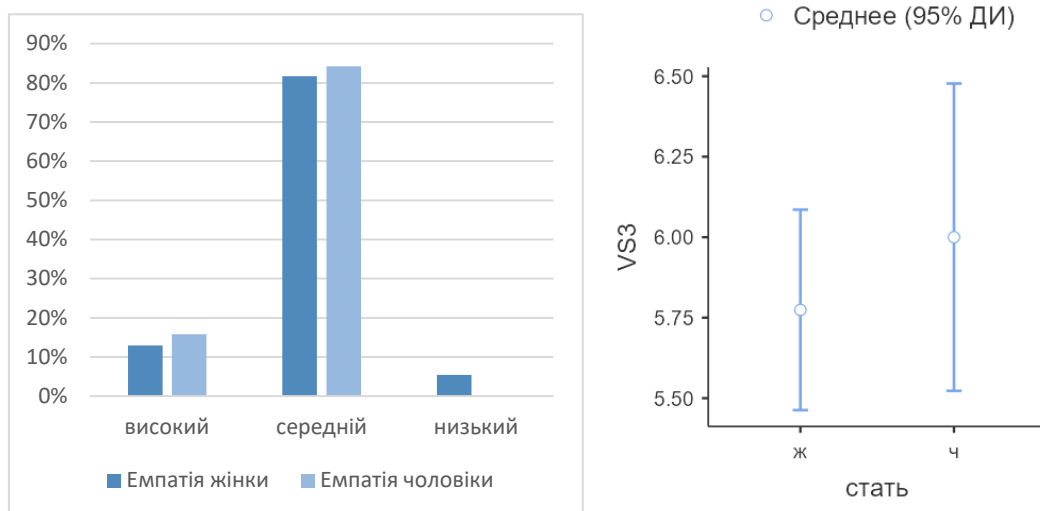


Рис.3.17. Емпатія

На наступній діаграмі і графіку дисперсії можна побачити, що показники такої складової ЕІ як управління емоціями (Рис.3.18) мають суттєву різницю у жінок і чоловіків, а саме – середній рівень управління емоціями мають більшість чоловіків (92%), в той час як серед жінок цей показник лише 68%, а також 31% жінок продемонстрували низький рівень, що свідчить про те, що *приблизно третина жінок у вибірці мають труднощі з ефективним контролем своїх емоцій, проте чоловіки здебільшого здатні достатньо ефективно контролювати свої емоції.*

Таб.3.5

Управління емоціями		
	жінки	Чоловіки
високий	1%	3%
середній	68%	92%
низький	31%	5%

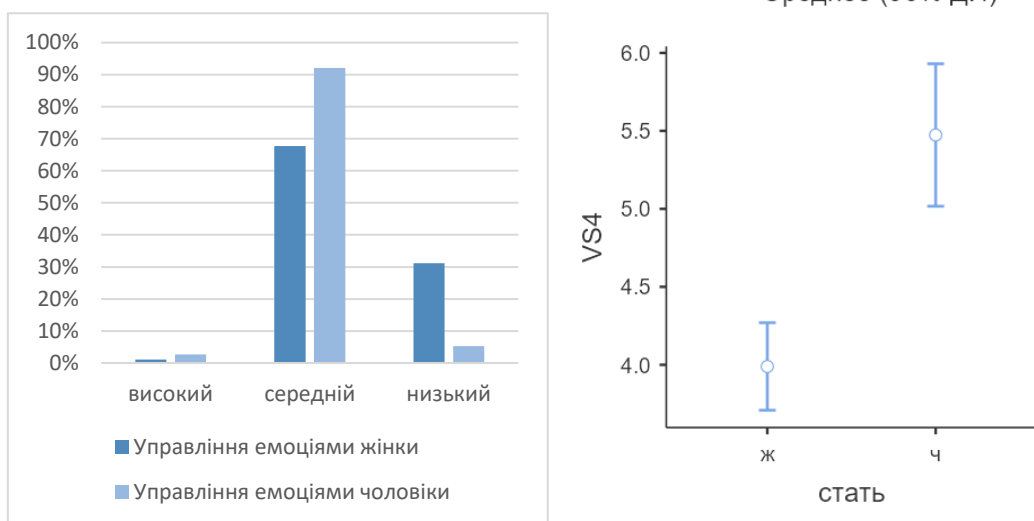


Рис.3.18. Управління емоціями

Також жінки демонструють в середньому трохи нижчий рівень прийняття відповідальності (Рис.3.19), ніж чоловіки.

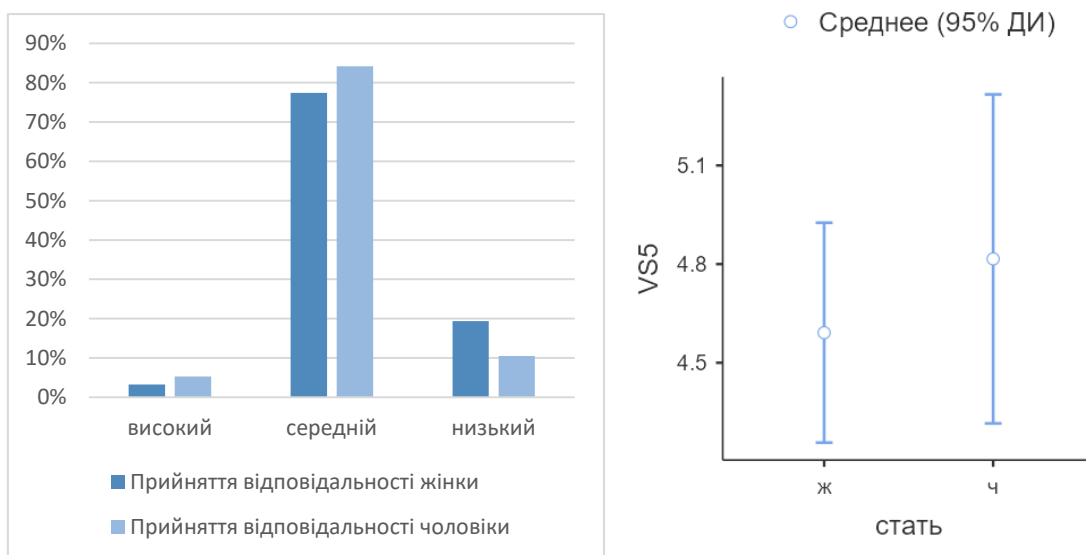


Рис.3.19. Прийняття відповідальності

В результаті маємо значення загального рівня EI (Рис.3.20), який свідчить про те, що в середньому жінки нашої вибірки демонструють дещо нижчий рівень EI ніж чоловіки, при цьому дисперсія значень у чоловіків трохи вища, ніж у жінок:

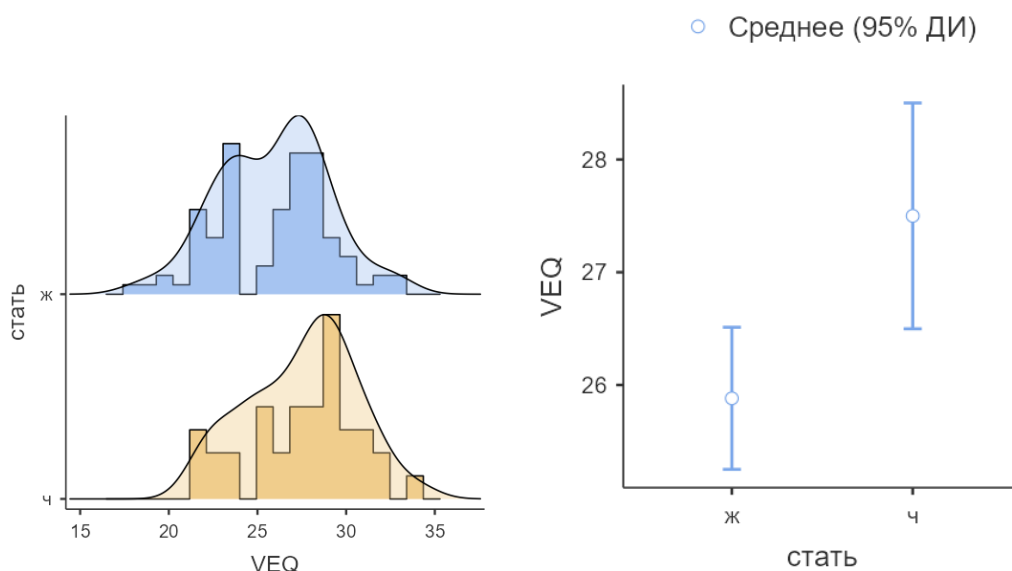


Рис.3.20. Загальний рівень EI

При обчисленні критерію критерію t-Ст'юдента (Таб.3.6) ми обрали в якості 0-гіпотези «різниця між компонентами EI у жінок і чоловіків відсутня» і отримали результати, що підтверджуються попередніми дослідженнями:

- для шкали «управління емоціями» $p=0,001$, ймовірність «нульової» гіпотези незначуща, отже, ми її відкидаємо і приймаємо протилежну гіпотезу – *«різниця між показниками за шкалою управління емоцій у жінок і чоловіків наявна, а саме – показники управління емоціями у жінок виявляється значно нижчими за чоловіків нашої вибірки»*;
- для загального рівня EI $p=0,007$, ймовірність «нульової» гіпотези незначуща, отже, ми її відкидаємо і приймаємо протилежну гіпотезу – *«різниця між EI у жінок і чоловіків наявна, а саме – показники EI у жінок виявляються значно нижчими за чоловіків нашої вибірки»*.

Таб.3.6

Т-тест независимых выборок

		Статистика	df (степеней свободы)	P
VS1	Стьюдент t	0.221	129	0.825
VS2	Стьюдент t	1.042	129	0.299
VS3	Стьюдент t	-0.785	129	0.434
VS4	Стьюдент t	-5.624	129	< .001
VS5	Стьюдент t	-0.731	129	0.466
VEQ	Стьюдент t	-2.750	129	0.007

Примечание. $\mu_a \neq \mu_b$

Згідно з даними дослідження за методикою Власової можна припустити, що більшість жінок відчуває складнощі з управлінням емоціями, а також у жінок середні показники EI значно нижчі за аналогічні показники серед чоловіків.

Дослідження рівня суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВіВіСі»

α Кронбаха = 0,917 (>0,75), що є показником високої надійності тесту на нашій вибірці. Всі питання шкали добре узгоджені між собою і позитивно корелюють з загальною шкалою.

Діаграми розподілу даних за шкалами мають розподіл близький до нормального і виглядають наступним чином (Рис.3.21):

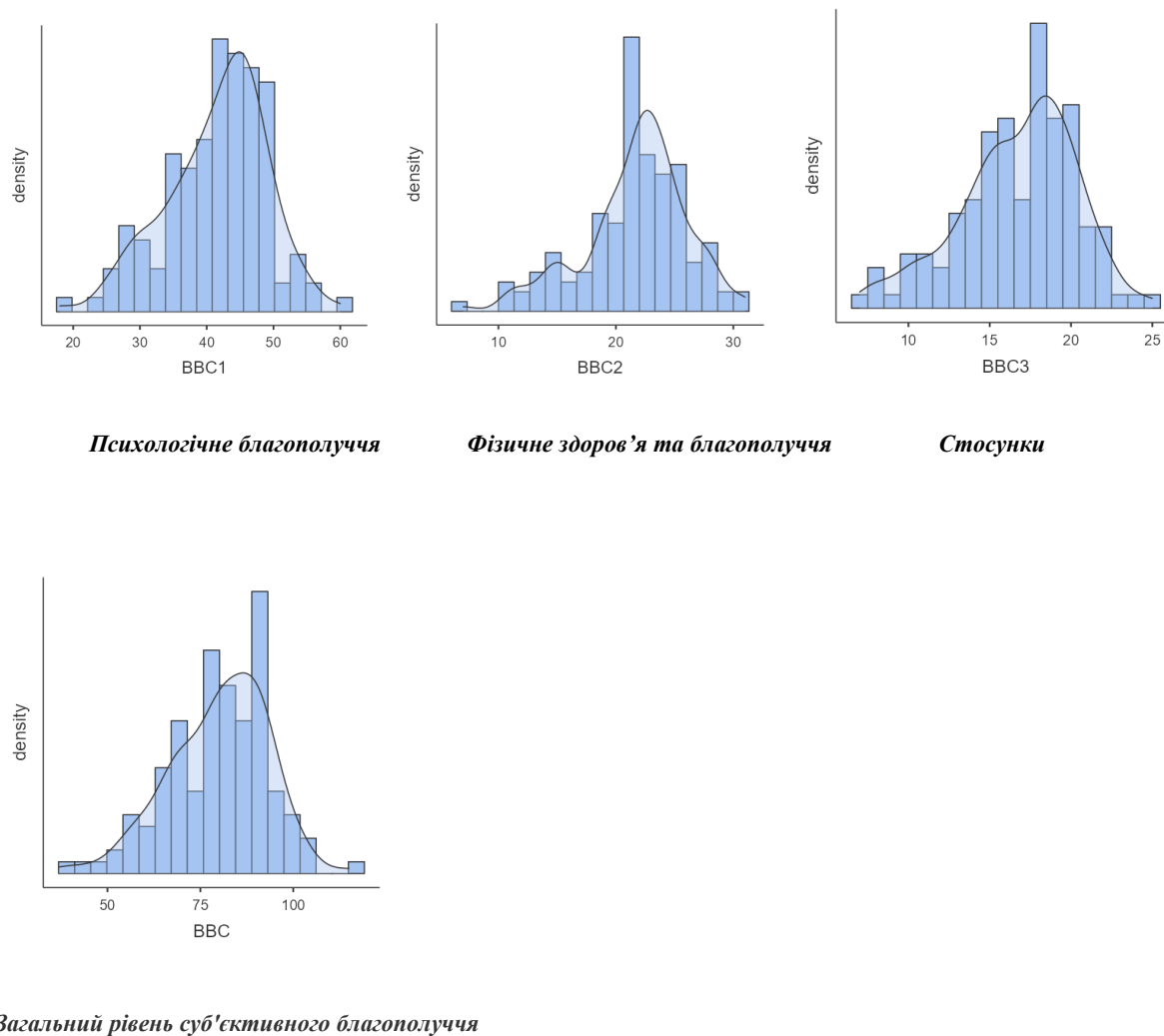


Рис.3.21. Розподіл даних за субшкалами

Жінки і чоловіки нашої вибірки в середньому продемонстрували схожий рівень психологічного благополуччя (Рис.3.22), при цьому дисперсія показників у жінок трохи менша, ніж у чоловіків.

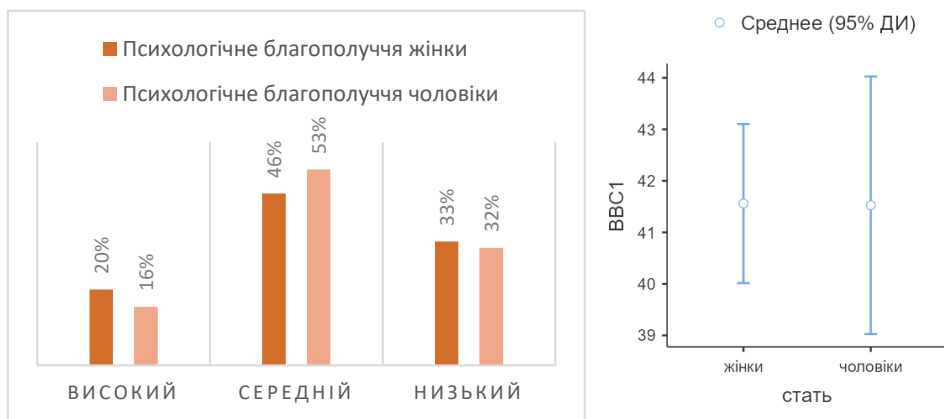


Рис.3.22. Психологічне благополуччя

Рівень фізичного здоров'я і благополуччя у жінок трохи нижчий, ніж у чоловіків, при цьому у чоловіків вища дисперсія показників (Рис.3.23).

Це може означати, що фізичне здоров'я і благополуччя жінок в середньому знаходяться на дещо нижчому рівні, але більш однорідні в цій групі, в порівнянні з чоловіками, серед яких присутні як ті, хто має дуже хороше фізичне здоров'я і благополуччя, так і ті, хто має значні проблеми в цій сфері, що може свідчити про більш різноманітні умови або поведінкові фактори, які впливають на їх фізичне здоров'я.

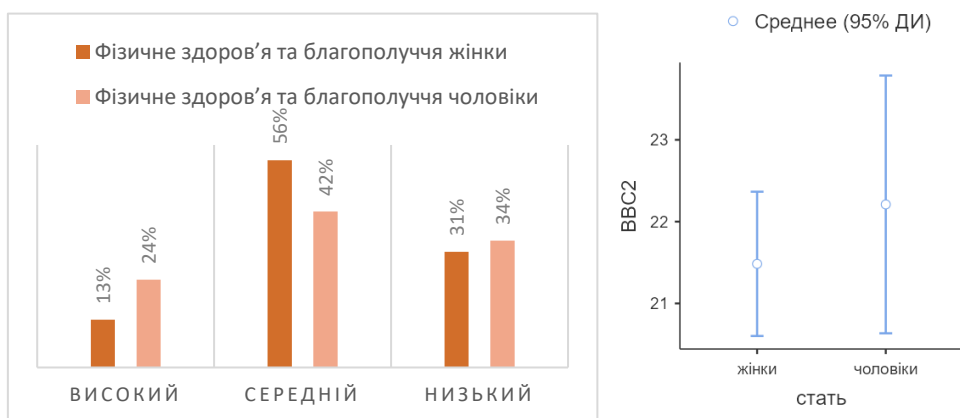


Рис.3.23. Фізичне здоров'я та благополуччя

Задоволеність стосунками у жінок знаходиться на вищому рівні, ніж у чоловіків нашої вибірки, про що свідчить діаграма розподілу даних і графік дисперсії (Рис.3.24):

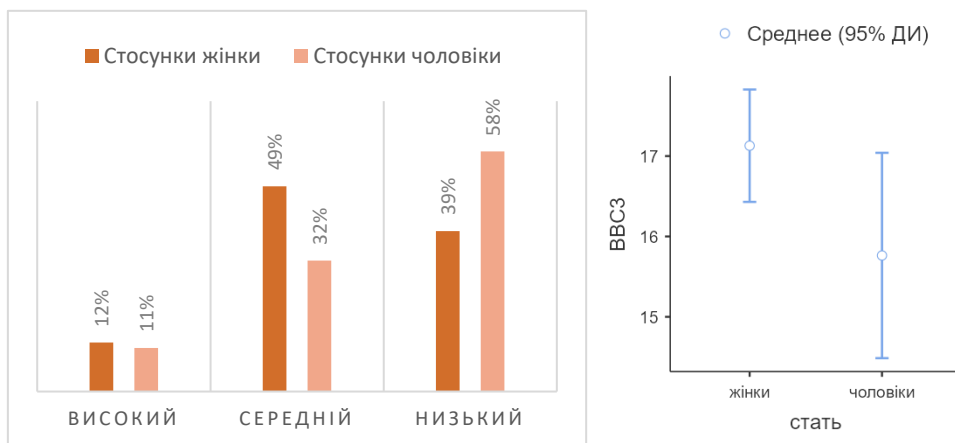


Рис.3.24. Стосунки

Середнє значення інтегративного показника суб'єктивного благополуччя у жінок дещо вище, ніж у чоловіків, а у чоловіків суттєво вища дисперсія результатів (Рис.3.25):

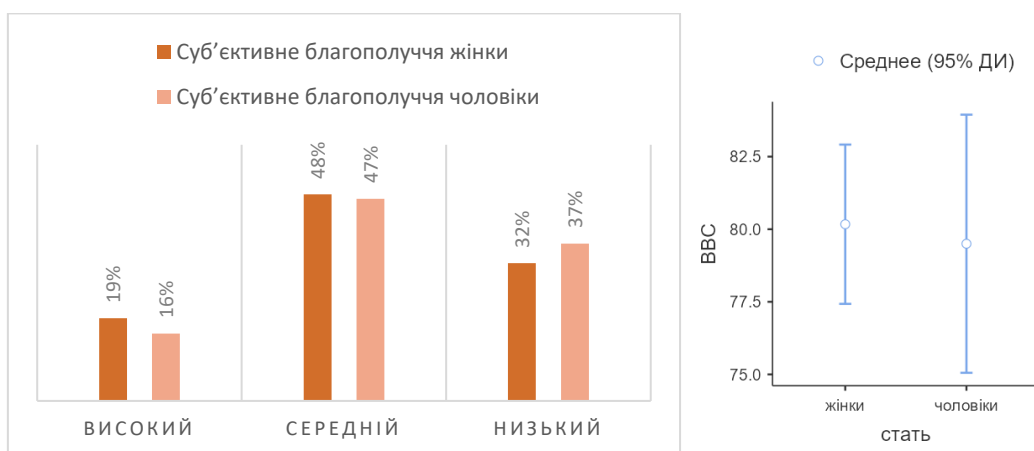


Рис.3.25. Суб'єктивне благополуччя

При обчисленні критерію t-Ст'юдента (Таб.3.7) ми обрали в якості 0-гіпотези «різниця між компонентами відчуття суб'єктивного благополуччя у жінок і чоловіків відсутня» і отримали результати, що підтверджуються попередніми дослідженнями:

- для шкали «задоволення стосунками» $p=0,047$, ймовірність «нульової» гіпотези незначуща, отже, ми її відкидаємо і приймаємо протилежну гіпотезу – *«різниця між показниками задоволеності стосунками у жінок і чоловіків значуща, а саме – задоволеність стосунками у жінок виявляється значно вищою за чоловіків нашої вибірки»*;

Це може свідчити про те, що жінки в середньому більш задоволені своїми особистими і соціальними стосунками. Можна висунути гіпотезу щодо причин цього - більш високий рівень емоційної обізнаності, комунікативних навичок, або більшого акценту на емоційний аспект стосунків з боку жінок.

Таб.3.7

Т-тест независимых выборок

		Статистика	df (степеней свободы)	p
ВВС1	Ст'юдент t	0.0227	129	0.982
ВВС2	Ст'юдент t	-0.8510	129	0.396
ВВС3	Ст'юдент t	2.0023	129	0.047
ВВС	Ст'юдент t	0.2609	129	0.795

Примечание. $H_0: \mu_{ж} = \mu_{ч}$

Дослідження особистісної тривоги за шкалою особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна

α Кронбаха = 0,874 ($>0,75$), за умови виключення кількох питань, які від'ємно корелюють з загальною шкалою. Це є показником високої надійності тесту на нашій вибірці. В основному питання шкали добре узгоджені між собою і позитивно корелюють з загальною шкалою.

Діаграма розподілу даних:

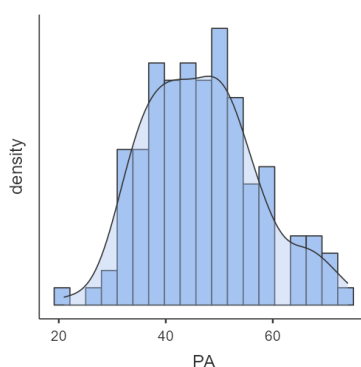


Рис.3.26. Особистісна тривожність

Розподіл даних для жінок і чоловіків має відмінність (Рис.3.27), а саме:

- жінки демонструють більш високий рівень середнього значення (48 балів) особистісної тривожності ніж чоловіки (43,3 бали),
- переважна більшість жінок має вищий рівень особистісної тривожності за більшість чоловіків,
- дані жінок мають вищу скупченість, проте як дані чоловіків демонструють вищу дисперсію значень.

Це свідчить про те, що в середньому жінки відчують більшу тривожність з більш однорідним розподілом цього показника, ніж чоловіки.

Це може бути пов'язано з різними соціальними, психологічними або біологічними чинниками, які впливають на рівень тривожності у жінок.

Таб.3.8

Описательные статистики		
	стать	РА
N	жінки	93
	чоловіки	38
Пропущено	жінки	0
	чоловіки	0
Среднее	жінки	48.0
	чоловіки	43.3
Медиана	жінки	48
	чоловіки	41.0
Стандартное отклонение	жінки	10.4
	чоловіки	10.0
Минимум	жінки	30
	чоловіки	21
Максимум	жінки	74
	чоловіки	67

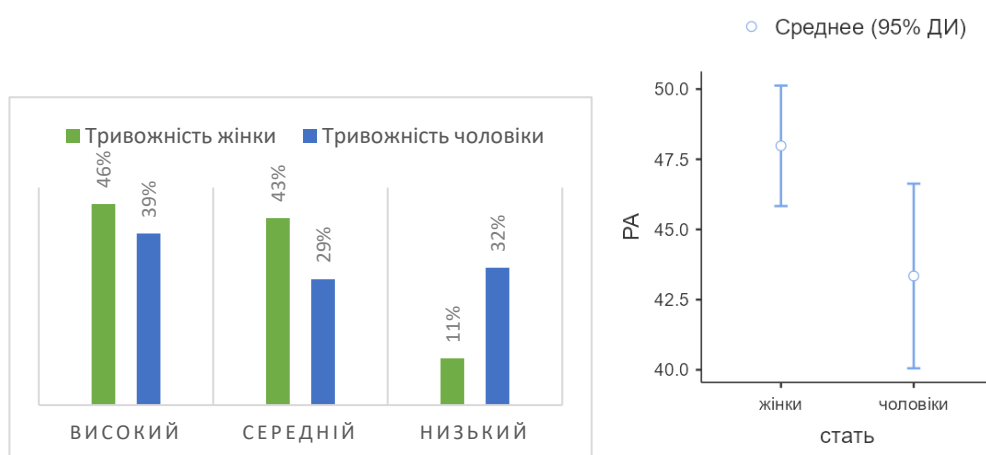


Рис.3.27. Особистісна тривожність

При обчисленні критерію t-Ст'юдента (Таб.3.9) ми обрали в якості 0-гіпотези «різниця між рівнем тривожності у жінок і чоловіків відсутня» і отримали результати, які говорять, що ймовірність «нульової» гіпотези незначуща, отже, ми її відкидаємо і приймаємо протилежну гіпотезу – *«різниця між показниками тривожності у жінок і чоловіків значуща, а саме – рівень тривожності у жінок виявляється значно вищим за аналогічні показники у чоловіків нашої вибірки»*.

Таб.3.9

Т-тест независимых выборок

		Статистика	df (степеней свободы)	P
РА	Ст'юдент t	2.34	129	0.021

Примечание. $H_0: \mu_{ж} = \mu_{ч}$

3.2. Дослідження особливостей жіночої вибірки респондентів

Таб. 3.10

Описательные статистики

	HEQ	LEQ	VEQ	BBC	PA
N	93	93	93	93	93
Пропущено	98	98	98	98	98
Среднее	41.0	86.6	25.9	80.2	48.0
Медиана	45	87	26	82	48
Стандартное отклонение	16.9	11.4	3.06	13.3	10.4
Минимум	-6	64	18	37	30
Максимум	73	119	33	103	74

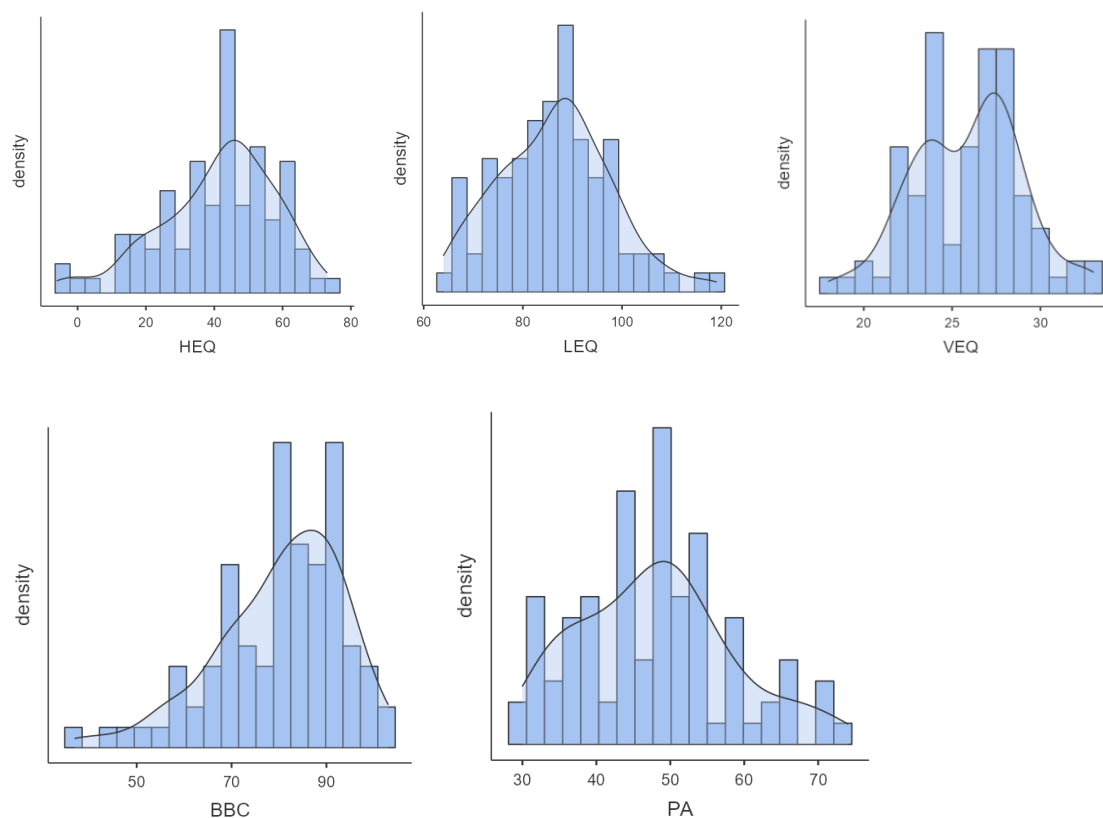


Рис. 3.28 Розподіл даних по шкалам для жіночої частини вибірки

Багатомодальний розподіл даних за шкалами емоційного інтелекту, суб'єктивного благополуччя і особистісної тривожності (Рис. 3.28) може означати, що на вимірювані змінні впливають кілька незалежних факторів, які спричиняють утворення кількох піків. Кожен пік може відповідати певному стану або групі факторів. Такими факторами можуть бути вік, різні поведінкові і демографічні характеристики, що можна побачити на прикладі розподілу ЕІ за Холлом та шкали суб'єктивного благополуччя окремо по різних віковим категоріям (Рис. 3.29)

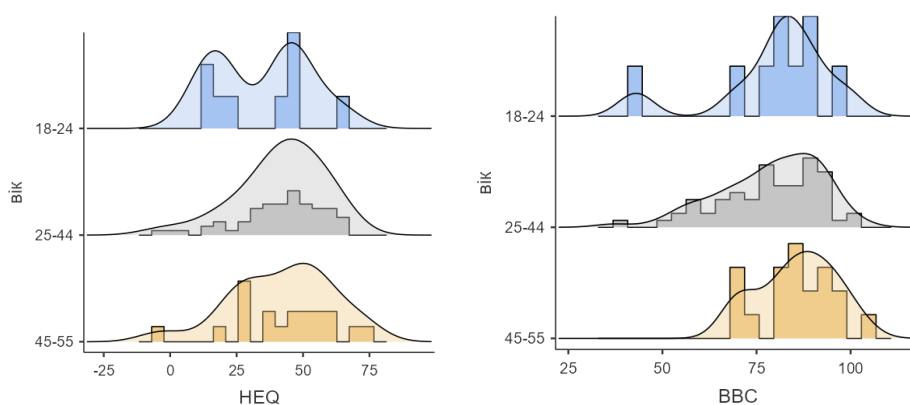


Рис. 3.29 Розподіл даних для різних вікових категорій жінок на прикладі методики Холла

Однофакторний дисперсійний аналіз даних показав наступні результати:

- середнє значення таких компонентів ЕІ як управління своїми емоціями, самомотивація у жінок відрізняється у різних вікових категорій і має тенденцію до зростання з віком (Рис.3.30) в той час як найвищі показники емпатії з найменшою дисперсією продемонстрували жінки у віці 25-44 років (Рис.3.31). Можна припустити, що з віком жінки набувають більше життєвого досвіду та емоційної зрілості, що сприяє покращенню здатності управляти своїми емоціями та знаходити мотивацію, а у віці 25-44 років вони досягають оптимального рівня соціальної зрілості, що може бути наслідком активної соціальної

взаємодії, кар'єрного розвитку, створення сім'ї і є передумовами для підвищення емпатійних здібностей.

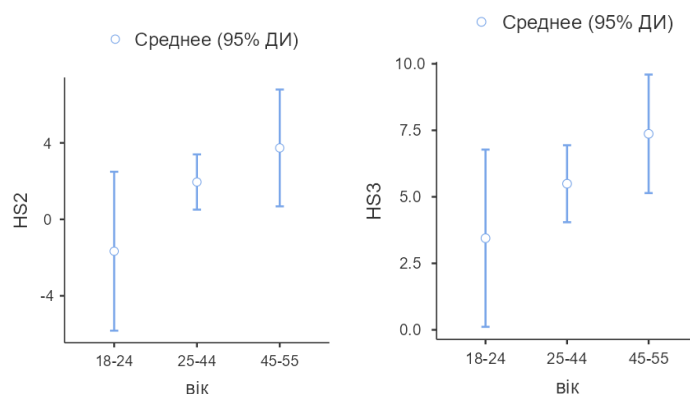


Рис. 3.30 Управління емоціями і самомотивація у жінок

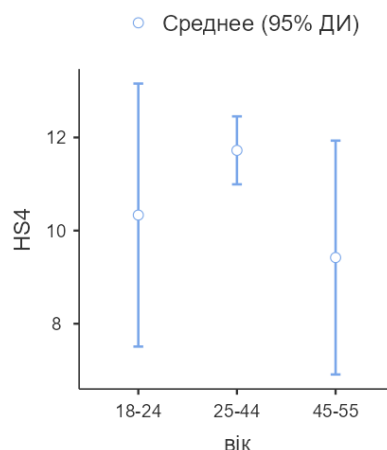


Рис.3.31 Емпатія

- середнє значення міжособистісного ЕІ у жінок з віком має тенденцію до зниження в той час як внутрішньоособистісний ЕІ – до зростання (Рис.3.32). Зниження міжособистісного ЕІ може вказувати на те, що з віком жінки менше залучені у соціальні взаємодії або менш залежні від зовнішніх соціальних зв'язків, можливо, через зміну життєвих обставин чи пріоритетів. Зростання внутрішньо-особистісного ЕІ свідчить про те, що жінки з віком стають більш емоційно зрілими, усвідомленими та здатними до саморегуляції. Це може бути результатом накопичення

життєвого досвіду та постійного розвитку навичок саморефлексії та самоконтролю.

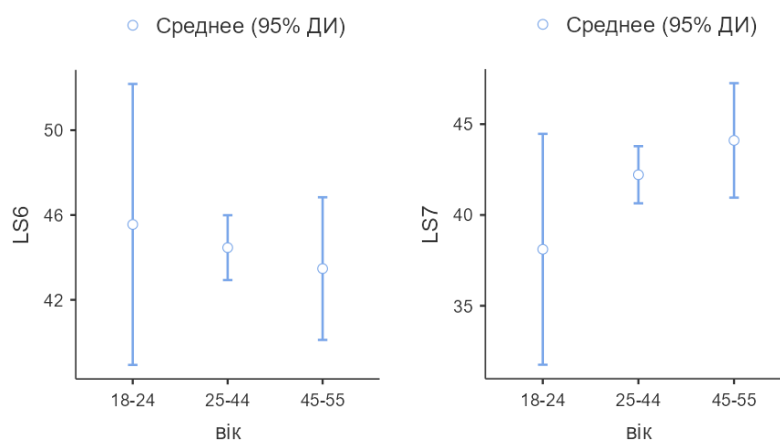


Рис.3.32 Міжособистісний та внутрішньоособистісний EI

- середнє значення особистісної тривожності у жінок з віком має тенденцію до зниження, при цьому дані жінок у віці 25-44 років мають меншу дисперсію, ніж у жінок у віці 18-24 і 45-55 років (Рис.3.33). Зниження середнього рівня особистісної тривожності з віком можна пояснити накопиченням життєвого досвіду, стабільністю життєвих обставин та розвитком ефективних coping-стратегій. Менша дисперсія тривожності у жінок вікової групи 25-44 років вказує на стабільний період життя, тоді як вищі показники дисперсії у молодших та старших вікових групах пояснюються великими життєвими змінами та нестабільністю, характерними для цих періодів.

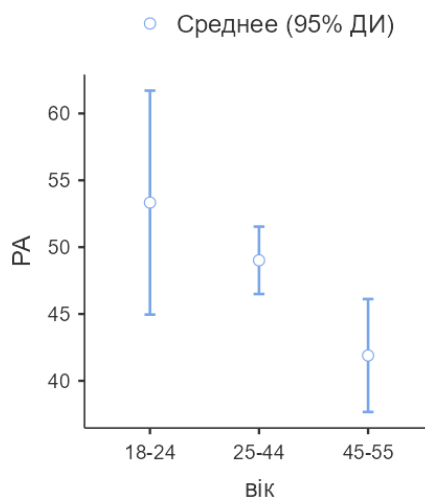


Рис.3.33 Рівень тривожності у жінок різних вікових категорій

3.3. Результати факторного аналізу для виявлення впливу емоційного інтелекту на рівень особистісної тривожності і суб'єктивного благополуччя у жінок

Аналіз кореляції між шкалами різних методик, рівнем суб'єктивного благополуччя і рівнем особистісної тривожності для жінок і чоловіків показав наступне:

- субшкали управління своїми емоціями і самомотивація теста Холла мають позитивну кореляцію зі шкалами психологічного благополуччя, фізичного благополуччя і задоволеністю стосунками (Таб.3.11). Це може свідчити про те, що *жінки, які краще контролюють свої емоції, зазвичай відчують себе більш психологічно благополучними, мають кращий стан здоров'я та гармонійні стосунки. Це може бути зумовлено тим, що стрес і негативні емоції часто призводять до погіршення здоров'я, тоді як управління емоціями може сприяти зниженню стресу і конструктивному вирішенню конфліктів, а жінки з високим рівнем самомотивації мають чіткі цілі, знаходять сенс у своїх діях, відчують задоволення від досягнень, ведуть більш здоровий спосіб*

життя та, ймовірно, активно працюють над покращенням своїх взаємин, виявляють ініціативу в підтримці та розвитку стосунків, що сприяє їх задоволенню.

Таб. 3.11

<i>Жінки</i>	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	інтегративний показник EI (Холл)
Психологічне благополуччя	0.375***	0.497***	0.479***			
Фізичне здоров'я і благополуччя		0.342***	0.355***			
Стосунки		0.405***	0.372***			
Суб'єктивне благополуччя		0.493***	0.479***			

- шкала внутрішньо-особистісного інтелекту за опитувальником Д.Люсіна позитивно корелює з шкалами психологічного благополуччя і задоволеністю стосунками (Таб.3.12), що можна інтерпретувати як те, що *жінки, які усвідомлюють свої емоції, мотиви, бажання, вміють їх регулювати, добре розуміють себе, свої потреби та цілі, що сприяє їх емоційному і психологічному благополуччю, зниженню рівня тривоги та стресу, що в свою чергу сприяє гармонійним стосункам.*

Таб. 3.12

<i>Жінки</i>	Міжособистісний EI	Внутрішньо-особистісний EI	Розуміння емоцій	Управління емоціями	інтегративний показник EI (Люсін)
Психологічне благополуччя		0.364***		0.328***	0.330***
Фізичне здоров'я і благополуччя					
Стосунки		0.359***			
Суб'єктивне благополуччя		0.377***		0.341***	

- шкала емпатії методики О.І. Власової позитивно корелює зі шкалами психологічного і фізичного благополуччя (Таб.3.13), що можна трактувати як те, що *жінки з високим рівнем емпатії частіше відчують психологічний комфорт та задоволення життям. Також,*

високий рівень емпатії сприяє зниженню рівня стресу, оскільки емпатичні жінки частіше отримують соціальну підтримку, яка допомагає справлятися зі стресовими ситуаціями, а також можуть бути більш схильними до здорового способу життя, оскільки вони краще розуміють потреби свого тіла та піклуються про своє здоров'я.

Таб. 3.13

<i>Жінки</i>	Диференціація емоцій	Вираження емоцій	Емпатія (Власова)	Управління емоціями (Власова)	Прийняття відповідальності	інтегративний показник EI (Власова)
Психологічне благополуччя			0.328***			
Фізичне здоров'я і благополуччя			0.368***			
Стосунки						
Суб'єктивне благополуччя			0.375***			

- шкала особистісної тривожності зворотно корелює зі шкалами управління своїми емоціями і самомотивації у жінок в тесті Холла (Таб.3.14) означає, що вищий рівень особистісної тривожності асоціюється з нижчими показниками здатності до управління своїми емоціями і самомотивації. Це можна пояснити тим, *жінки з високим рівнем тривожності можуть мати складнощі з контролем своїх емоцій через підвищену емоційну реактивність, мати знижену самомотивацію, оскільки вона супроводжується постійним занепокоєнням і сумнівами у власних силах та можливостях. Підвищена тривожність також сприяє зниженню когнітивних функцій і психічного виснаження.*

Таб. 3.14

<i>Жінки</i>	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	інтегративний показник EI (Холл)
Особистісна тривожність		-0.665***	-0.566***			-0,519***

- шкала особистісної тривожності також зворотно корелює зі шкалами внутрішньо-особистісного інтелекту і управління емоціями у жінок в опитувальнику Д.Люсіна (Таб.3.15) і шкалами емпатії і управління емоціями методики О.І. Власової (Таб.3.16)

Таб. 3.15

<i>Жінки</i>	Міжособистісний EI	Внутрішньо-особистісний EI	Розуміння емоцій	Управління емоціями	інтегративний показник EI (Люсін)
Особистісна тривожність		-0.588***		-0.505***	-0.420***

Таб. 3.16

<i>Жінки</i>	Диференціація емоцій	Вираження емоцій	Емпатія (Власова)	Управління емоціями (Власова)	Прийняття відповідальності	інтегративний показник EI (Власова)
Особистісна тривожність			-0,313***	0,352***		

Також всі субшкали суб'єктивного благополуччя – психологічне і фізичне благополуччя, задоволеність стосунками - від'ємно корелюють з рівнем особистісної тривожності (Таб.3.17), з чого можна зробити *висновок про негативний системний вплив високого рівня особистісної тривожності на різні сфери життя, включаючи емоційний стан, фізичне здоров'я та якість стосунків.*

Таб. 3.17

<i>Жінки</i>	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я і благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Особистісна тривожність	-0.695***	-0.639***	-0.587***	-0.746***

Таблиця кореляційного аналізу між шкалами методики Холла та опитувальника Д.Люсіна (Таб.3.18) свідчить про високий рівень кореляції між:

- шкалою «Управління емоціями» за Люсіном і шкалами «Управління своїми емоціями» і «Самомотивацією» за Холлом;
- шкалою «Міжособистісний інтелект» за Люсіном і шкалами «Емпатія» і «Розпізнавання емоцій інших людей» за Холлом;
- шкалою «Внутрішньо-особистісного інтелекту» за Люсіном і «Розпізнавання емоцій інших людей» за Холлом.

Це можна трактувати так, що здатність управляти емоціями, яка вимірюється за опитувальником Люсіна, тісно пов'язана зі здатністю контролювати власні емоції та мотивувати себе, що вимірюється за методикою Холла. Люди з високим міжособистісним інтелектом за Люсіном, швидше за все, добре відчують і розуміють емоції інших людей, а також внутрішньо-особистісний інтелект за Люсіном, який включає здатність розуміти власні емоції, тісно пов'язаний зі здатністю розпізнавати емоції інших людей за Холлом, тобто люди, які добре розуміють свої власні емоції, також мають схильність до розпізнавання емоцій інших.

Таб.3.18

за Люсіном \ за Холлом	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	інтегративний показник EI (Холл)
Міжособистісний EI				0,523***	0,584***	
Внутрішньо-особистісний EI				0,463***	0,604***	0,577***
Розуміння емоцій		0,307***	0,308**		0,386***	0,384***
Управління емоціями		0,663***	0,623***			0,486***
інтегративний показник EI (Люсін)		0,406***				

Між шкалами тесту Н. Холла та методики О.І. Власової значної кореляції не виявлено.

Результати кореляційного аналізу між шкалами опитувальника Д.Люсіна та методики О.І. Власової (Таб.3.19) свідчать про наявність зав'язків:

- між «Диференціацією емоцій» (за методикою Власової) та «Розумінням чужих емоцій» та «Управлінням чужими емоціями» (за опитувальником Люсіна);
- між загальним рівнем ЕІ (за методикою Власової) та «Розумінням чужих емоцій», «Розумінням своїх емоцій», «Контролем експресії» (за опитувальником Люсіна);
- між загальним рівнем ЕІ за обома методиками.

Це можна трактувати таким чином: здатність до диференціації емоцій, як її визначає методика Власової, тісно пов'язана зі здатністю розуміти та управляти емоціями інших людей за опитувальником Люсіна. Тобто люди, які добре диференціюють свої емоції, також краще розуміють і управляють емоціями інших. Також, високий загальний рівень ЕІ за Власовою відображає комплексну емоційну компетентність, яка включає вміння розуміти та контролювати як свої, так і чужі емоції.

Обидві методики дають схожі результати щодо загального рівня емоційного інтелекту, підтверджуючи тим самим надійність і взаємну валідність цих інструментів.

Таб.3.19

за Люсіном \ за Власовою	Диференціація емоцій	Вираження емоцій	Емпатія (Власова)	Управління емоціями (Власова)	Прийняття відповідальності	інтегративний показник ЕІ (Власова)
Міжособистісний ЕІ	0,338**					0,317**
Внутрішньо-особистісний ЕІ	0,384***					
Розуміння емоцій						0,375***
Управління емоціями						
інтегративний показник ЕІ (Люсін)						0,377***

В процесі дослідження діаграм розсіювання ми помітили певні закономірності, а саме:

- значущу позитивну кореляцію між управлінням своїми емоціями і самомотивацією та суб'єктивним благополуччям (Рис.3.28), при чому у жінок графіки мають дещо більший кут нахилу ніж у чоловіків, що може свідчити про те, що покращення навичок з управління емоціями і самомотивації призводить до більш значного підвищення рівня суб'єктивного благополуччя у жінок порівняно з чоловіками;
- відсутність відмінностей у впливі емпатії на суб'єктивне благополуччя і тривожність між чоловіками і жінками (Рис.3.29) вказує на те, що цей компонент емоційного інтелекту функціонує подібним чином для обох статей. Це може означати, що незалежно від гендерних ролей і очікувань, емпатія не є визначальним чинником для власного благополуччя і тривожності;
- значущу негативну кореляцію між управлінням своїми емоціями і самомотивацією та рівнем особистісної тривожності (Рис.3.30), при чому у жінок графіки мають дещо більший кут нахилу ніж у чоловіків, що можна пояснити таким чином: покращення навичок в управлінні емоціями і самомотивації призводить до більш значного зниження рівня тривожності у жінок порівняно з чоловіками.

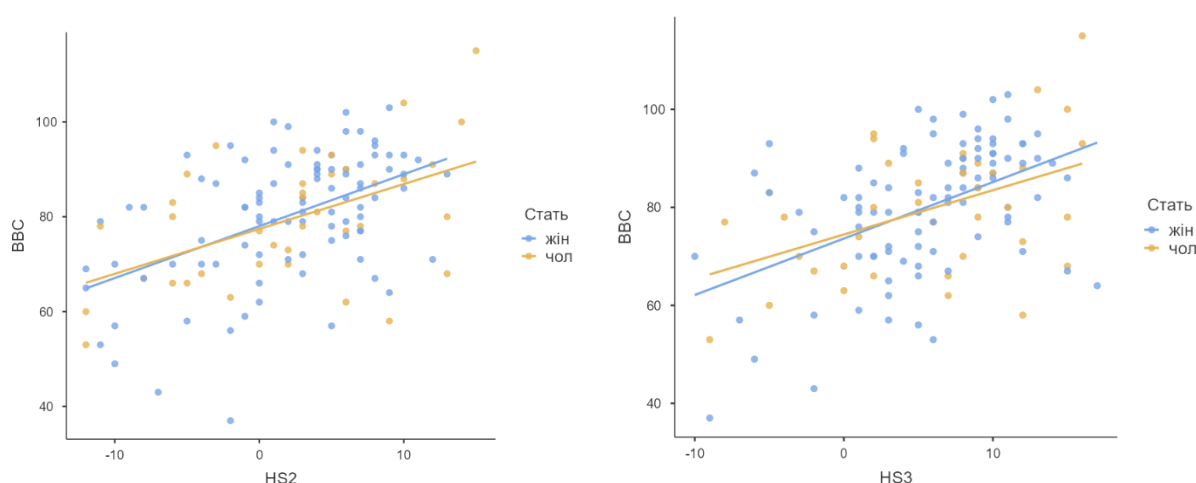


Рис.3.28 Зв'язок між шкалами «Управління своїми емоціями», «Самомотивація» методики Холла і рівнем суб'єктивного благополуччя

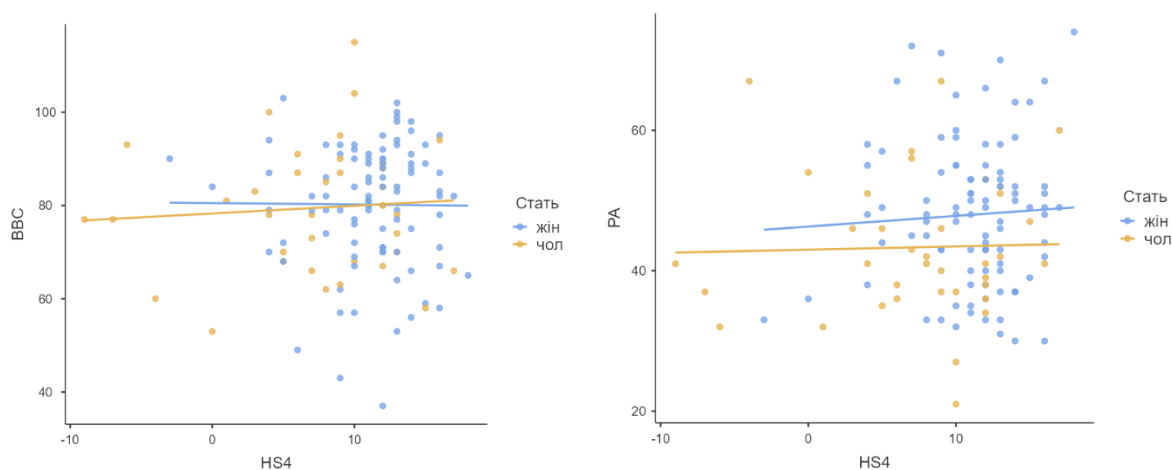


Рис. 3.29 Зв'язок між шкалою «Емпатія» методики Холла і рівнем суб'єктивного благополуччя та особистісної тривожності

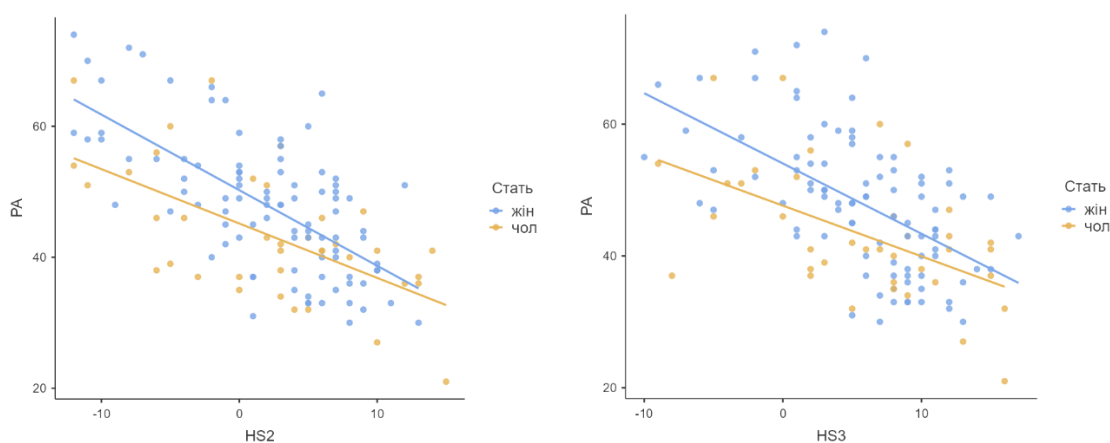


Рис.3.30 Зв'язок між шкалами «Управління своїми емоціями», «Самотивація» методики Холла і рівнем особистісної тривожності

За допомогою **множинної лінійної регресії** ми вирішили побудувати модель утворення кожної зі шкал суб'єктивного благополуччя, а також особистої тривоги, шкалами методик, що вимірюють емоційний інтелект.

Таб.3.20

**Модель множинної лінійної регресії, побудована для
шкали Психологічне благополуччя (жінки)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	34.226	3.840	8.91	< .001	
Емоційна обізнаність	0.420	0.197	2.13	0.036	0.204
Самомотивація	0.432	0.135	3.20	0.002	0.319
Емпатія	-0.648	0.252	-2.58	0.012	-0.317
Розпізнавання емоцій інших людей	0.606	0.227	2.67	0.009	0.336
Контроль експресії	-0.702	0.260	-2.71	0.008	-0.242
Емпатія (Власова)	1.350	0.444	3.04	0.003	0.272

Для шкали Психологічне благополуччя методики “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі” обробка даних методом регресійного аналізу на групі жінок дала змогу виділити рівняння регресії, що включає шість ключових предиктори: а - Емоційна обізнаність, b - Самомотивація, с - Емпатія та d - Розпізнавання емоцій інших людей, e - Контроль експресії, f - Емпатія (Власова).

Психологічне благополуччя = 34.226 + 0.420*a + 0.432*b - 0.648*c + 0.606*d - 0.702*e + 1.350*f.

42,2 % дисперсії зумовлено впливом виділених предикторів.

Ми бачимо, що Емоційна обізнаність, Самомотивація, Розпізнавання емоцій інших людей і Емпатія (Власова) позитивно корелюють з Психологічним благополуччям, а Емпатія і Контроль експресії корелюють негативно. Можна припустити, що в різних методиках шкала Емпатія вимірює різні конструкти. При цьому найбільший вплив на Психологічне благополуччя у жінок мають такі компоненти як Розпізнавання емоцій інших людей і Самомотивація.

Таб.3.21

**Модель множинної лінійної регресії, побудована для
шкали Психологічне благополуччя (чоловіки)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	29.414	5.240	5.61	< .001	
Управління своїми емоціями	0.421	0.168	2.51	0.017	0.407
Управління своїми емоціями (Люсін)	0.839	0.403	2.08	0.045	0.338

На групі чоловіків для шкали Психологічне благополуччя обробка даних методом регресійного аналізу дала змогу виділити рівняння регресії, що включає два ключових предиктори: а - Управління своїми емоціями, б - Управління своїми емоціями (Люсін).

$$\text{Психологічне благополуччя} = 29.414 + 0.421 \cdot a + 0.839 \cdot b.$$

45,6 % дисперсії зумовлено впливом виділених предикторів.

Ми бачимо, що основними предикторами, що впливають на Психологічне благополуччя чоловіків є Управління своїми емоціями, при чому одразу за двома методиками. Це свідчить про те, що вміння контролювати свої емоції має значний вплив на загальний психологічний стан чоловіків в той час як на психологічний стан жінок мають вплив одразу шість інших чинників.

Таб.3.22

**Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Фізичне
здоров'я та благополуччя (жінки)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	22.898	2.8675	7.99	< .001	
Самомотивація	0.293	0.0757	3.87	< .001	0.379
Розуміння чужих емоцій	-0.314	0.1017	-3.09	0.003	-0.293

Емпатія (Власова)	0.810	0.2624	3.09	0.003	0.286
-------------------	-------	--------	------	-------	-------

Для шкали Фізичне здоров'я та благополуччя на групі жінок було отримано рівняння регресії:

Фізичне здоров'я та благополуччя = 22.898 + 0.293* Самомотивація - 0.314* Розуміння чужих емоцій + 0.810* Емпатія (Власова).

28,6 % дисперсії зумовлено впливом виділених предикторів.

Ми бачимо, що на Фізичне здоров'я та благополуччя жінок (Таб.3.22) впливають три чинники: Самомотивація і Емпатія (Власова) з позитивною кореляцією та Розуміння чужих емоцій (негативно корелює). При цьому Самомотивація має найбільший вплив.

В цей же час на Фізичне здоров'я та благополуччя чоловіків (Таб.3.23) позитивно впливає Управління своїми емоціями і негативно - Прийняття відповідальності.

Ймовірно, це пов'язане з тим, що у жінок фізичне здоров'я і благополуччя більше залежать від внутрішньої мотивації та соціальних навичок, таких як емпатія а у чоловіків важливу роль відіграє здатність управляти своїми емоціями, а надмірна відповідальність може приводити до стану стресу і погіршення фізичного здоров'я.

Таб.3.23

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Фізичне здоров'я та благополуччя (чоловіки)

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	18.091	3.837	4.72	< .001	
Управління своїми емоціями (Льюсін)	0.663	0.223	2.97	0.005	0.423
Прийняття відповідальності	-0.982	0.449	-2.19	0.036	-0.312

На групі чоловіків було отримано рівняння регресії:

Фізичне здоров'я та благополуччя = 18.091 + 0.663* Управління своїми емоціями (Люсін) - 0.982* Прийняття відповідальності.

29,1 % дисперсії зумовлено впливом виділених предикторів.

Таб.3.24

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Стосунки (жінки)

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	10.875	1.444	7.53	< .001	
Управління своїми емоціями (Люсін)	0.482	0.108	4.44	< .001	0.422

Для шкали Стосунки на групі жінок було отримано рівняння регресії:

Стосунки = 10.875 + 0.482* Управління своїми емоціями (Люсін).

17,8 % дисперсії зумовлено впливом виділених предикторів.

Ми бачимо з Таб.3.24, що на задоволеність стосунками у жінок суттєво впливає лише один предиктор - Управління своїми емоціями (Люсін), всі решта або мають недостатній вплив, або конкурують одне з одним.

В цей же час, на задоволеність стосунками у чоловіків (Таб.3.25) впливають одразу два предиктори – Самомотивація і Прийняття відповідальності, при чому останнє має негативний вплив, що може пояснюватись тим, що надмірна відповідальність за стосунки, що беруть на себе чоловіки, може негативно впливати на їх відчуття задоволення цими стосунками.

Таб.3.25

**Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Стосунки
(чоловіки)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	18.574	1.9252	9.65	< .001	
Самомотивація	0.243	0.0877	2.77	0.009	0.431
Прийняття відповідальності	-0.865	0.3975	-2.18	0.036	-0.339

На групі чоловіків для шкали Стосунки було отримано рівняння регресії:

Стосунки = 18.574 + 0.243* Самомотивація - 0.865* Прийняття відповідальності.

21,9 % дисперсії зумовлено впливом виділених предикторів.

Таб.3.26

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Суб'єктивне благополуччя (жінки)

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	57.642	6.956	8.29	< .001	
Самомотивація	0.610	0.286	2.13	0.036	0.254
Управління своїми емоціями (Люсін)	1.300	0.556	2.34	0.022	0.290
Контроль експресії	-1.391	0.476	-2.92	0.004	-0.269
Емпатія (Власова)	2.729	0.809	3.37	0.001	0.310

Для інтегральної шкали Суб'єктивне благополуччя на групі жінок було отримано рівняння регресії:

Суб'єктивне благополуччя = 57.642 + 0.610* Самомотивація + 1.300*
Управління своїми емоціями (Люсін) - 1.391* Контроль експресії + 2.729*
Емпатія (Власова).

38,1 % дисперсії зумовлено впливом виділених предикторів.

Ми бачимо, що на інтегративний показник Суб'єктивного благополуччя жінок (Таб.3.26) мають вплив одразу чотири предиктори, при цьому Контроль експресії має негативний вплив, що можна пояснити тим, що обмеження вільного вираження емоцій у жінок негативно впливає на загальне відчуття благополуччя. Постійне стримування емоцій може призводити до внутрішнього напруження і стресу, що знижує рівень суб'єктивного благополуччя.

Одночасно, аналіз показників чоловічої вибірки (Таб.3.27) свідчить про те, що на їх рівень Суб'єктивного благополуччя має суттєвий вплив лише один предиктор - Управління своїми емоціями, що може свідчити про те, що управління своїми емоціями є ключовим предиктором суб'єктивного благополуччя чоловіків, оскільки ефективна емоційна регуляція допомагає їм справлятися зі стресом, знижувати рівень тривожності і покращувати загальний емоційний стан. Це може бути пов'язано з соціальними очікуваннями щодо емоційної поведінки чоловіків та їхньою схильністю до внутрішніх механізмів саморегуляції.

Таб.3.27

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Суб'єктивне благополуччя (чоловіки)

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	P	Стандартизована оцінка
Константа	45.52	8.234	5.53	< .001	
Управління своїми емоціями (Люсін)	2.55	0.602	4.23	< .001	0.576

Для інтегральної шкали Суб'єктивне благополуччя на групі чоловіків було отримано рівняння регресії:

Суб'єктивне благополуччя = 45.52 + 2.55* Управління своїми емоціями (Люсін).

33,2 % дисперсії зумовлено впливом виділених предикторів.

Таб.3.28

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Особистісна тривожність (ОТ) (жінки)

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	61.285	4.694	13.06	< .001	
Управління своїми емоціями	-0.693	0.181	-3.82	< .001	-0.563
Емпатія	0.576	0.214	2.69	0.008	0.214
Управління своїми емоціями (Люсін)	-1.414	0.376	-3.76	< .001	-0.343

Для шкали Особистісна тривожність (ОТ) на групі жінок було отримано регресійне рівняння:

Особистісна тривожність (ОТ) = 61.285 - 0.693* Управління своїми емоціями + 0.576* Емпатія - 1.414* Управління своїми емоціями (Люсін).

53,4 % дисперсії зумовлено впливом виділених предикторів.

Ми можемо побачити, що у жінок виділені лише три предиктори, які суттєво впливають на рівень особистісної тривожності у жінок (Таб.3.28), два з яких – Управління своїми емоціями за різними методиками - корелюють від'ємно, а шкала Емпатії корелює позитивно. Це може свідчити про те, що жінки більш схильні до впливу конкретних аспектів емоційного інтелекту, які визначають їх тривожність.

Одночасно з цим, аналіз даних чоловічої вибірки (Таб.3.29) демонструє вплив цілих шести предикторів, п'ять з яких також мають від'ємну кореляцію і, так само, як і у жінок, шкала Емпатії корелює позитивно.

Це може свідчити про те, що від'ємна кореляція управління емоціями з тривожністю для обох статей підкреслює важливість розвитку навичок емоційної регуляції для зниження тривожності, а позитивна кореляція емпатії з тривожністю свідчить про те, що висока емпатія може бути двоякою - з одного боку, вона сприяє кращим міжособистісним відносинам, але з іншого - може підвищувати особистісну тривожність. Також, хочемо зазначити, що велика кількість предикторів, що впливають на особистісну тривожність чоловіків, може свідчити про більш комплексну взаємодію різних аспектів емоційного інтелекту та інших психологічних характеристик у формуванні тривожності.

Таб.3.29

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Особистісна тривожність (ОТ) (чоловіки)

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	94.273	8.295	11.37	< .001	
Управління своїми емоціями	-0.766	0.143	-5.37	< .001	-0.563
Емпатія	0.344	0.157	2.20	0.036	0.214
Розуміння своїх емоцій	-0.946	0.268	-3.53	0.001	-0.343
Вираження емоцій	-1.677	0.663	-2.53	0.017	-0.252
Емпатія (Власова)	-2.314	0.700	-3.30	0.002	-0.336
Управління емоціями	-2.107	0.717	-2.94	0.006	-0.293

Для шкали Особистісна тривожність (ОТ) на групі чоловіків було отримано регресійне рівняння:

Особистісна тривожність (ОТ) = 94.273 - 0.766* Управління своїми емоціями + 0.344* Емпатія - 0.946* Розуміння своїх емоцій - 1.677* Вираження емоцій - 2.314* Емпатія (ЕС) - 2.107* Управління емоціями.

73,1 % дисперсії зумовлено впливом виділених предикторів.

Ми вирішили застосувати також **експлораторний факторний аналіз** задля того, щоб встановити ключові фактори, котрі пов'язані з емоційним інтелектом, суб'єктивним благополуччям та особистісною тривожністю.

При перевірці умов для застосування факторного аналізу на групі жінок було встановлено значущість критерію сферичності Барлетта ($\chi^2 = 526$, $p < 0.001$), а також достатню адекватність вибірки за критерієм Кайзера - Мейера - Олкіна (КМО = 0.779), що свідчить про доцільність використання факторного аналізу.

Повна пояснена дисперсія при проведенні експлораторного факторного аналізу (жінки)

Фактор	SS навантаження	% поясненої дисперсії	Кумулятивний %
1	03.09	20.6	20.6
2	2.80	18.7	39.3

При застосуванні факторного аналізу було отримано два фактори:

- Фактор 1 має найбільшу вагу та інформативність (відсоток поясненої дисперсії = 20.6);
- Фактор 2 має другі за рангом вагу та інформативність (18.7).

При перевірці кореляцій між отриманими факторами було встановлено істотну кореляцію ($r = 0.358$), тому ми використали техніку косоного обертання (oblimin).

Таб.3.30

Факторні навантаження при проведенні експлораторного факторного аналізу на субшкалах обраних методик (жінки)

	Фактор 1	Фактор 2	Унікальність
Методика “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі”			
Психологічне благополуччя	0.776		0.401
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.741	-0.321	0.447
Стосунки	0.641		0.582
Опитувальник «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна			
Особистісна тривожність (ОТ)	-0.914		0.193
Методика діагностики "емоційного інтелекту" (Н. Холл)			
Емоційна обізнаність	0.346	0.346	0.710
Управління своїми емоціями	0.723		0.374
Самомотивація	0.604	0.319	0.452
Емпатія		0.825	0.349
Розпізнавання емоцій інших людей		0.763	0.371
Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна			
Розуміння чужих емоцій		0.785	0.396
Управління чужими емоціями		0.634	0.514
Розуміння своїх емоцій	0.396	0.459	0.556
Управління своїми емоціями (Люсін)	0.676		0.389
Контроль експресії			0.946
Опитувальник емоційного інтелекту (емоційного самоусвідомлення) Власової, Березюк			
Диференціація емоцій			0.919
Вираження емоцій			0.929
Емпатія (Власова)	0.437		0.808
Управління емоціями	0.408		0.798
Прийняття відповідальності			0.947

До фактору 1 увійшли:

всі шкали методики “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі”;

Особиста тривожність (ОТ) (єдина серед шкал даного фактору, яка має від'ємний коефіцієнт)

три шкали методики діагностики "емоційного інтелекту" (Н. Холл): Емоційна обізнаність, Управління своїми емоціями та Самомотивація;

дві шкали опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна: Розуміння своїх емоцій та Управління своїми емоціями (Люсін);

дві шкали опитувальника емоційного інтелекту (емоційного самоусвідомлення): Емпатія (Власова) та Управління емоціями;

Даний фактор можна інтерпретувати як орієнтація на внутрішні процеси і потреби, на розуміння свого стану і можливість ним керувати, розвинений внутрішньо-особистісний інтелект, що впливає на зростання суб'єктивного благополуччя і зниження особистісної тривожності. Можна припустити, що це жінки з внутрішнім локусом контролю.

До фактору 2 увійшли:

Фізичне здоров'я та благополуччя (єдина серед шкал даного фактору, яка має від'ємний коефіцієнт);

Всі шкали методики діагностики "емоційного інтелекту" (Н. Холл), окрім лише шкали Управління своїми емоціями

Три шкали опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна: Розуміння чужих емоцій, Управління чужими емоціями та Розуміння своїх емоцій.

Даний фактор можна інтерпретувати як орієнтація жінки на розуміння і управління емоціями інших людей, міжособистісні зв'язки. Від'ємний коефіцієнт шкали Фізичне здоров'я та благополуччя вказує на те, що гірше фізичне здоров'я асоціюється з нижчими показниками емоційного інтелекту.

Можна припустити, що це жінки із зовнішнім локусом контролю, схильні до залежності і впливу інших людей.

На групі чоловіків при перевірці умов для застосування факторного аналізу було встановлено значущість критерію сферичності Барлетта ($\chi^2 = 422, p < 0.001$), а також достатню адекватність вибірки за критерієм Кайзера - Мейера - Олкіна (КМО = 0.623), що свідчить про доцільність використання факторного аналізу і на групі чоловіків.

Таб.3.31

Повна пояснена дисперсія при проведенні експлораторного факторного аналізу (чоловіки)

Фактор	SS навантаження	% поясненої дисперсії	Кумулятивний %
1	3.33	17.5	17.5
2	3.21	16.9	34.4
3	2.77	14.6	49.0

При застосуванні факторного аналізу було отримано три фактори:

- Фактор 1 має найбільшу вагу та інформативність (відсоток поясненої дисперсії = 17.5);
- Фактор 2 має другі за рангом вагу та інформативність (16.9);
- Фактор 3 має треті за рангом вагу та інформативність (14.6).

При перевірці кореляцій між факторами 1 та 2 було встановлено істотну кореляцію ($r = 0.325$), тому ми використали техніку косоного обертання (oblimin).

Таб.3.32

Факторні навантаження при проведенні експлораторного факторного аналізу на субшкалах обраних методик (чоловіки)

	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Унікальність
Методика "Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі"				
Психологічне благополуччя		0.420	0.455	0.438
Фізичне здоров'я та благополуччя			0.659	0.511
Стосунки			0.519	0.684
Опитувальник «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна				
Особистісна тривожність (ОТ)		-0.475	-0.599	0.224
Методика діагностики "емоційного інтелекту" (Н. Холл)				
Емоційна обізнаність	0.397		-0.444	0.625
Управління своїми емоціями		0.927		0.122
Самотивація		0.849		0.277
Емпатія	0.758			0.389
Розпізнавання емоцій інших людей	0.740			0.311
Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна				
Розуміння чужих емоцій	0.847			0.340
Управління чужими емоціями	0.743			0.287
Розуміння своїх емоцій	0.400		0.371	0.622
Управління своїми емоціями (Люсін)		0.487	0.485	0.347
Контроль експресії		0.428		0.763
Опитувальник емоційного інтелекту (Власової і Березюк)				
Диференціація емоцій	0.507		0.371	0.619
Вираження емоцій		-0.448		0.801
Емпатія (Власова)	0.329			0.854
Управління емоціями			0.303	0.863
Прийняття відповідальності		0.419	-0.517	0.616

На відміну від жінок, на чоловічій вибірці ми бачимо одразу 3 фактори (Таб.3.32).

До фактору 1 увійшли:

три шкали за методикою діагностики "емоційного інтелекту" (Н. Холл): Емоційна обізнаність, Емпатія, Розпізнавання емоцій інших людей;

три шкали опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна: Розуміння чужих емоцій, Управління чужими емоціями, Розуміння своїх емоцій;

дві шкали опитувальника емоційного інтелекту (Власової і Березюк): Диференціація емоцій, Емпатія.

Фактор 1 можна пояснити як емпатійність і достатній рівень самоусвідомлення, проте певні складнощі з комунікацією, контролем і самовираженням.

До фактору 2 увійшли:

Психологічне благополуччя з Методика “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі”;

Особистісна тривожність (з від’ємним коефіцієнтом);

Дві шкали методики діагностики "емоційного інтелекту" (Н. Холл): Управління своїми емоціями і Самомотивація;

Дві шкали опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна: Управління своїми емоціями і Контроль експресії;

Дві шкали опитувальника емоційного інтелекту (Власової і Березюк): Вираження емоцій (з від’ємним коефіцієнтом) і Прийняття відповідальності.

Фактор 2 можна інтерпретувати як достатню психологічну врівноваженість, контрольованість, відповідальність і вмотивованість, що може свідчити про певну залежність від інтроєктів і функціональність людини в особистому житті і стосунках.

До фактору 3 увійшли:

Всі шкали методики “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі”;

Особистісна тривожність (з від’ємним коефіцієнтом);

Емоційна обізнаність (з від’ємним коефіцієнтом) методики діагностики "емоційного інтелекту" (Н. Холл);

Дві шкали опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна: Управління своїми емоціями і Розуміння своїх емоцій;

Три шкали опитувальника емоційного інтелекту (Власової і Березюк): Диференціація емоцій, Управління емоціями і Прийняття відповідальності (з від’ємним коефіцієнтом).

Фактор 3 ми можемо спробувати пояснити як достатню усвідомленість своїх почуттів, станів і процесів, які дають внутрішній спокій, впевненість і здатність керувати власним життям.

3.4. Рекомендації стосовно розвитку ЕІ з метою підвищення рівня суб’єктивного благополуччя та зниження рівня особистісної тривоги

Відповідно до теоретичного аналізу інформації про емоційний інтелект, відчуття суб’єктивного благополуччя і особистісну тривожність, а також беручи до уваги результати емпіричного дослідження, ми пропонуємо методичні рекомендації щодо зниження рівня особистісної тривожності та підвищення рівня суб’єктивного благополуччя.

Насамперед, зниження тривожності і підвищення відчуття суб’єктивного благополуччя може відбуватись двома шляхами: застосування психоедукаційної програми і формування навичок саморегуляції.

Зважаючи на результати дослідження, зокрема кореляційного аналізу про залежність рівня особистісної тривожності і суб’єктивного благополуччя

від рівня емоційного інтелекту, ми вважаємо за доцільне звернути увагу на розвиток емоційного інтелекту, особливо таких його компонентів як самомотивація і управління своїми емоціями.

Для розвитку цих компонентів важливо розуміти свої емоції як маркери власних потреб, а також структуру власних мотивів. В цьому напрямку добре допомагає процес самопізнання - як самостійно, так і за допомогою психотерапії, яка може зачіпати різні рівні:

- поведінковий рівень, а саме – формування корисних звичок, встановлення цілей, складання планів і організація часу,
- рівень причини, а саме – знаходження і аналіз причинно-наслідкових зв'язків між певними діями, вчинками і результатами,
- рівень процесу, а саме – будування саме таких стратегій, які будуть максимально відображати внутрішні мотиви і задовольняти потреби, внаслідок чого викликатимуть відчуття задоволення, радості і щастя.

Також, ми вирішили навести кілька вправ для підвищення самомотивації, а саме:

«Мое майбутнє» - людині пропонується уявити і описати своє бажане майбутнє через 3-4 роки у максимальних подробицях. Далі вона прописує план своїх дій і порівнює з тим, як вона живе в поточному моменті і що вона має змінити в своєму житті задля того, щоб досягти бажаного. Основний недолік цієї вправи полягає в тому, що існує ряд зовнішніх факторів (економічних, політичних, соціальних та ін.), які ми не завжди маємо можливість спрогнозувати і на які не маємо можливості повпливати.

«Червоний і зелений коридор» - у випадку сумнівів щодо вчинення певної дії людині пропонується уявно пройти по червоному і зеленому коридорам. По кожному з коридорів людина робить по 5 кроків, зупиняючись і описуючи свої відчуття і почуття. По червоному коридору людина відпрацьовує сценарій

«що станеться, якщо я цього не робитиму», а по зеленому – «що станеться, якщо я це зроблю». Вправа розрахована на людей з достатнім рівнем самовідчуття і самоусвідомлення.

«Щоденник успіху» - людина заводить собі щоденник, в якому робить записи щодо найменших успіхів у своєму житті. Цей щоденник стане неабиякою підтримкою у хвилини розпачу та знесилення. Ця вправа стане у нагоді майже кожному, а особливо людям з невисокою самооцінкою і впевненістю у собі.

Висновки до Розділу III

Згідно отриманих результатів емпіричного дослідження виявлено, що:

1. Жінки з цієї вибірки мають в середньому вищий рівень емоційної обізнаності, краще розпізнають і розуміють свої емоції, ніж чоловіки, які часто мають труднощі з цим. Це може бути пов'язано з гендерними ролями та певними соціальними очікуваннями і вихованням, що впливають на розвиток емоційних навичок. Здатність до самомотивації і управління емоціями у жінок та чоловіків в середньому майже однакова, але результати жінок є більш однорідними. Жінки мають краще розвинену емпатію, ніж чоловіки, які часто мають труднощі з розумінням і переживанням емоцій інших людей. Жінки також демонструють високий і стабільний рівень здатності до розпізнавання емоцій, в той час як у чоловіків спостерігається значна варіативність цих показників. Загалом, жінки мають вищий і більш однорідний рівень емоційного інтелекту, тоді як у чоловіків рівень EI значно варіюється з переважанням низьких показників. Аналіз результатів за тестом Холла підтверджує, що жінки краще розпізнають і розуміють свої емоції, мають високий рівень емпатії і розпізнавання емоцій інших людей, тоді як у чоловіків ці показники нижчі і менш однорідні.

2. Аналіз результатів за методикою Люсіна підтверджує, що жінки в нашій вибірці демонструють вищі середні рівні міжособистісного емоційного інтелекту, розуміння емоцій та загального емоційного інтелекту і їхні показники є більш однорідними. Чоловіки показують більшу варіативність у всіх вимірюваних аспектах і мають трохи вищі середні значення в внутрішньо-особистісному емоційному інтелекті та управлінні емоціями. Ці результати можуть відображати гендерні відмінності в розвитку та використанні емоційних навичок, а також вплив соціальних і культурних факторів на емоційну компетентність.
3. Згідно з результатами, отриманими за опитувальниками Власової, жінки виявилися здатними краще розпізнавати і відрізнити свої емоційні стани, ніж чоловіки, показують кращі результати у вираженні своїх емоцій. Проте як чоловіки виявилися більш здатними ефективно контролювати свої емоції. В цілому у жінок показники є більш однорідними порівняно з чоловіками, у яких спостерігається більша варіативність. Це може вказувати на те, що жінки мають стабільніший рівень емоційних навичок, тоді як у чоловіків ці навички мають більший розкид, з наявністю як дуже високих, так і дуже низьких показників.
4. За дослідженням окремо жіночої вибірки респондентів: навички управління своїми емоціями і самомотивації у жінок зростають з віком, тоді як найвищі показники емпатії спостерігаються у віковій групі 25-44 років. Це може свідчити про те, що з віком жінки набувають більше життєвого досвіду та емоційної зрілості, досягаючи оптимального рівня соціальної зрілості у віці 25-44 років. З віком середнє значення міжособистісного EI у жінок знижується, а внутрішньо-особистісного EI – зростає, що може бути пов'язано з меншим залученням у соціальні взаємодії та збільшенням емоційної зрілості. Щодо особистісної тривожності, то у жінок з віком має тенденцію до зниження, причому найменша дисперсія спостерігається у віковій групі 25-44 років, що

може бути результатом стабільності життєвих обставин та розвитку ефективних coping-стратегій.

5. В процесі дослідження кореляційних зв'язків ми помітили, що показники управління своїми емоціями і самомотивації мають значущий позитивний зв'язок з суб'єктивним благополуччям і значущий негативний зв'язок з особистісною тривожністю, що свідчить про позитивний вплив управління своїми емоціями і самомотивації на зниження особистісної тривожності і підвищення суб'єктивного благополуччя.
6. Факторний аналіз компонентів емоційного інтелекту показав, що:
 - найбільший вплив на психологічне благополуччя жінок мають вміння розпізнавати емоції інших людей і самомотивація. Для чоловіків значний вплив на загальний психологічний стан здійснює вміння контролювати емоції;
 - у жінок фізичне благополуччя більше залежить від внутрішньої мотивації та соціальних навичок, а у чоловіків – від здатності управляти емоціями, оскільки надмірна відповідальність може призводити до стресу і погіршення фізичного стану;
 - задоволеність стосунками у жінок суттєво залежить від вміння управляти своїми емоціями, тоді як у чоловіків надмірна відповідальність за стосунки знижує задоволення від них;
 - на інтегративний показник суб'єктивного благополуччя жінок впливають чотири предиктори, серед яких контроль експресії має негативний вплив, що може бути пов'язано з негативними наслідками обмеження вільного вираження емоцій. У чоловіків на рівень суб'єктивного благополуччя суттєво впливає лише управління своїми емоціями, що підкреслює важливість емоційної регуляції для їхнього загального емоційного стану та здатності справлятися зі стресом і тривожністю.

7. При застосуванні експлораторного факторного аналізу ми виділили 2 фактори для жінок – внутрішній локус контролю і зовнішній локус контролю, та 3 фактори для чоловіків – чутливість + слабкий вольовий компонент, висока функціональність, самоусвідомленість + достатньо сильний вольовий компонент.

ВИСНОВКИ

Базуючись на проведеному теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні, можна зробити наступні висновки:

Вивчення емоційного інтелекту є однією з наймолодших галузей психології. Спільною рисою всіх підходів до вивчення емоційного інтелекту є розуміння його як здатності до розуміння емоцій та управління ними. Вивчення гендерних відмінностей емоційного інтелекту є важливим для розвитку теорій і їх практичного застосування у сфері освіти, управління персоналом і психотерапії. Чоловіки і жінки мають схожий рівень емоційного інтелекту, але демонструють відмінності в окремих компонентах.

Дослідження тривожності у жінок є важливим, оскільки вона може стати стійкою рисою особистості, викликати неврози і психосоматичні захворювання, а також стати бар'єром для самореалізації. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає ефективніше контролювати свої емоції, знижуючи стрес і тривогу, що сприяє емоційній стабільності і загальному задоволенню життям.

Проведене емпіричне дослідження виявило, що жінки демонструють високу здатність розпізнавати, розуміти і управляти своїми емоціями, що може бути пов'язано з гендерними ролями та соціальними очікуваннями, які сприяють розвитку емоційних навичок. Незважаючи на те, що середні показники управління своїми емоціями і самомотивації між жінками і чоловіками не мають значних відмінностей, у жінок ці показники є більш стабільними. Жінки також демонструють вищий рівень емпатії порівняно з чоловіками, що вказує на їхню вищу здатність до розпізнавання емоцій і ефективного міжособистісного спілкування. Водночас жінки мають трохи нижчу здатність контролювати свої емоції порівняно з чоловіками.

За результатами дослідження вікових особливостей компонентів емоційного інтелекту жінок ми побачили, що жінки старшого віку

демонструють кращу здатність управляти своїми емоціями і вищий рівень самомотивації, що ймовірно пов'язано з набуттям життєвого досвіду та емоційної зрілості. Жінки у віці 25-44 років демонструють найвищий рівень емпатії, що може бути наслідком активної соціальної взаємодії та кар'єрного розвитку. Жінки старшого віку демонструють вищі показники внутрішньоособистісного емоційного інтелекту і нижчі показники міжособистісного емоційного інтелекту, що може вказувати на зменшення соціальної активності або залежності від зовнішніх зв'язків. Особистісна тривожність у жінок з віком знижується, а менша дисперсія тривожності у віці 25-44 років свідчить про більш стабільний період життя порівняно з молодшими та старшими віковими групами, що зазнають більших змін.

Кореляційний аналіз компонентів емоційного інтелекту з суб'єктивним благополуччям і особистісною тривожністю наочно продемонстрував суттєвий позитивний зв'язок таких компонентів як Управління своїми емоціями, Самомотивація з відчуттям суб'єктивного благополуччя і суттєвий негативний зв'язок цих самих компонентів з рівнем особистісної тривожності, при чому цей зв'язок виражений у жінок дещо яскравіше, ніж у чоловіків.

На підставі результатів факторного аналізу можна стверджувати, що орієнтація на внутрішні процеси і потреби, на розуміння свого стану і можливість ним керувати, розвинений внутрішньо-особистісний інтелект впливає на зростання рівня суб'єктивного благополуччя і зниження рівня особистісної тривожності у жінок.

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження для зменшення рівня особистісної тривожності і підвищення рівня суб'єктивного благополуччя у жінок ми запропонували психологічні рекомендації, а саме: застосування психоедукаційної програми і формування навичок саморегуляції шляхом розвитку емоційного інтелекту, особливо таких його компонентів як самомотивація і управління своїми емоціями.

Ці висновки підкреслюють важливість подальших досліджень у галузі емоційного інтелекту жінок та вказують на можливі шляхи вдосконалення підходів до вивчення цього конструкту з гендерної точки зору.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bar-On R. The Impact of Emotional Intelligence on Health and Wellbeing. *Emotional Intelligence. New Perspectives and Applications*. 2012. 2–50.
2. Goleman D. (1988). Sex roles reign powerful as ever in the emotions. *The New-York Times*, August, 23, 1988. Copyright. 1988 by The New York Times Company. Reprinted by permission.
3. Salovey P. & Mayer J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211
4. Mayer, J.D. (1993). The intelligence of emotional intelligence /J.D. Mayer, P. Salovey // *Intelligence*. N.Y. 433-442.
5. Parker J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2004). The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 661-672.
6. Zysberg L. Emotional intelligence and health outcomes. *Psychology*. 2018. № 9. P. 2471–2481.
7. Августюк М. (2021). Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 8. 3–9/
8. Бикова С. В. (2015). Особливості емоційного інтелекту жінок та чоловіків. *Наука і освіта*, 10, 126-130.
9. Брюховецька О., Чаусова Т. & Інжиєвська Л.(2022). Особливості особистісної тривожності як індикатор психологічного благополуччя у жінок. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 1(25), 23-32.
10. Власова О. І., Семиченко В. А., Пащенко С. Ю. & Невідома Я. Г. (2015). *Психологія вищої школи: підручник*. ВПЦ "Київський університет".

11. Волинець Н. (2018). Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю. *Психологічні перспективи*. 31. 22–44.
12. Воронова А.В. (2014). *Гендерна психологія як новий напрямок науки*. Харків, 1. 288-292.
13. Галян І. М. (2009). *Психодіагностика: навчальний посібник*, 2-ге видання, стереотипне. Київ: Академвидав. 28–31.
14. Гарднер Г. (2007). *Структура свідомості: теорія інтелекта*. М.:ООО «І. Д. Вільямс».
15. Горошко Є. В. (2001). *Гендерна проблематика*. Харків: ХЦГІ, 508-543.
16. Гоулман Д. (2018). Емоційний інтелект. *Віват*.
17. Гофман І. (2001). *Гендерний дисплей. Введення в гендерні дослідження*. Харків: ХЦГІ. 306-335.
18. Груб'як О. (2015). Психологічне благополуччя особистості в період ранньої дорослості: *дис. канд. психол. наук*. Івано-Франківськ.
19. Журавльова М.О. (2009). Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Стаття*. Южноукраїнський національний педагогічний інститут К.Д. Ушинського.
20. Зарицька В.В. (2014). Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності. *Вісник Харківського національного пед. ун-ту імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*. Вип. 49. 42–51.
21. Зарицька В.В. (2019). Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*, 3, т.2. 37-41
22. Іванова Т. (2020). Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Випуск 6*. 72–78.
23. Карамушка Л., Терещенко К. & Креденцер О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE WELLBEING SCALE (BBC-SWB)» та «POSITIVE MENTAL HEALTH

- SCALE (PMH SCALE)», *Організаційна психологія. Економічна психологія. № 3-4 (27)*. 85-94.
24. Клещова О. Є. (2011). Мовлення чоловіків і жінок у соціолінгвістичному аспекті. *Лінгвістика: збірник наукових праць ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 3 (24)*. ч.2. Луганськ.
25. Колчигіна А.В. & Вербатова В.М. (2020), Дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету, 2*, 22-28
26. Кондратюк С. & Жилкіна І. (2020). Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, січень, 33-40.
27. Курова А. (2015). Гендерні аспекти суб'єктивного благополуччя особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III(28)*.
28. Куценко Я. М. (2011). Емоційний Інтелект: проблеми діагностики. *Проблеми сучасної психології. 2011, 14*.
29. Лелюх-Степанчук О. О. Гендерні особливості розвитку емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. Випуск 7(52)*
30. Лемак М. В. & Петрище В. Ю. (2012). *Психологу для роботи: діагностичні методики*. Видавництво Олександра Гаркуші.
31. Марчук С. В. (2021). Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія ПСИХОЛОГІЯ. Випуск 3*. 20-23.
32. Могіляста С.М. (2018). Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 362-369.

33. Носенко Е. Л. (2003). Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: *Монографія*. Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига (Ред.) *Вища школа*.
34. Носенко Е. Л. (2004). Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість. *Психологія і суспільство*, 4, 95–109.
35. Носенко Е. Л. (2016). Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху. *Монографія*. Київ: «Освіта України».
36. Отич Д. & Чабан І. (2022). Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 18 (63).
37. Парасей-Гочер А., Іванова Є. & Науменко Н. (2023). Емпіричне дослідження тривожності у жінок середнього віку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 17. 38-44
38. Рокитнянська Л. (2018). Сутність та зміст поняття «Емоційний інтелект». *Педагогічний процес: теорія і практика (серія Педагогіка)*, 4 (63), 35-42.
39. Робертс Р. (2004). Емоційний інтелект: проблеми теорії, вимір і застосування на практиці. Р.Д.Робертс, Дж. Мэттьюс, М.Зайднер, Д.Люсин. *Психологія: Журнал Вищої Школи Економіки*. Т. 1, 4. 3-26.
40. Романовський О.Г., Підбуцька Н.В., Книш А.Є., Штученко І.Є. (2020). Взаємозв'язок емоційного інтелекту та лідерських якостей у студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія "Психологія"*, 68, 8-15
41. Самофалова М.О. & Гладка Д.О. (2011). Гендерні особливості управління персоналом. *Стаття*. Вінницький національний технічний університет.
42. Селюкова Т.В. & Кобелева Т.О. (2020). Гендерні особливості емоційного інтелекту та сенсожиттєвих орієнтацій у юнацькому віці. *Психологія і педагогіка в системі сучасного гуманітарного знання XXI століття: збірник тез міжнародної науково-практичної конференції*.

- Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 79-84.
43. Ситник С.І., Полшкова С.Г. & Трофімова Д.О. (2021). Особливості емоційного інтелекту в осіб з андрогенним типом гендерної ідентичності. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2, 82-87.
44. Стахова О.А. & Коломієць А.М. (2024). Тривожність та її вплив на психічне здоров'я студентів. *Наукове мислення. Вісімнадцята всеукраїнська практично-пізнавальна інтернет-конференція*.
45. Фальова О. Є. & Зінченко Д. В. (2023). Гендерні відмінності емоційного інтелекту студентів. *Збірник матеріалів конференції*. Українська інженерно-педагогічна академія. Харків: LVI Всеукраїнська науково-практична конференція науково-педагогічних працівників, науковців та аспірантів «Освіта та наука для відновлення країни», т. 3.
46. Чабан О.О. & Хаустова О.О. (2019). *Практична психосоматика: діагностичні шкали. Навчальний посібник*. Київ: Видавничий дім Медкнига.
47. Шпак М. М. (2016). Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. *Наука і освіта*, 5, 266–270.
48. Щотка О.В. (2019). *Гендерна психологія: навчальний посібник*. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М.
49. Яцюк М. (2019). Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): *Навчально-методичний посібник*. Вінниця: «Діло».

Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

шкала 1 - "Емоційна обізнаність";

шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);

шкала 3 - "Самомотивація" (довільне керування своїми емоціями);

шкала 4 - "Емпатія";

шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним:

повністю не згоден (-3 бали);

в основному не згоден (-2 бали);

почасти не згоден (-1 бал);

частково згоден (+1 бал);

в основному згоден (+2 бали);

повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

ОПИТУВАЛЬНИК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ «ЕмІн» Д. В. Люсіна

В основу опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.В. Люсіна покладено розуміння емоційного інтелекту як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними.

Здатність до розуміння емоцій розглядається як

- можливість розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання у себе чи в іншої людини;
- спроможність ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію переживає сам індивідуум або інша людина, і знайти для неї вербальне вираження;
- розуміння чинників, що її викликали, і наслідків, до яких вона може призвести.

Здатність до керування емоціями розглядається як

- можливість контролювати інтенсивність емоцій, насамперед, приглушати надмірно сильні емоції;
- вміння контролювати їхнє зовнішнє вираження;
- можливість, у разі необхідності, довільно викликати ту чи іншу емоцію.

І здатність до розуміння, і здатність до управління емоціями може бути спрямована як на власні емоції, так і на емоції інших людей. Отже, запропонований метод оцінки рівня сформованості емоційного інтелекту робить можливими оцінку як внутрішньо особистісного, так і міжособистісного аспектів прояву емоційної розумності.

Згідно з концепцією Г. Гарднера, у структурі емоційного інтелекту необхідно розглядати внутрішньо-особистісний (спрямований на власні емоції) та міжособистісний (спрямований на емоції інших людей) компоненти.

Перший характеризується такими складовими, як самосвідомість, рефлексія, самооцінка, самоконтроль, мотивація досягнень.

Другий компонент включає емпатію, толерантність, комунікабельність, конгруентність, діалогічність.

Інструкція

Вашій увазі пропонується 46 висловлювань, кожне з яких необхідно віднести до себе і вирішити, якою мірою воно описує Вашу життєву позицію і відображає особливості Вашої поведінки.

Вибір відповіді потрібно робити за першим спонуканням, витрачаючи на кожне питання не більше 10-15 секунд, а потім відзначити його у відповідній графі бланку відповідей, виходячи з вашої ступеня згоди з ним:

«зовсім не погоджуюся»

«скоріше не погоджуюся»

«скоріше погоджуюся»

«цілком погоджуюся»

Текст опитувальника:

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею хороші стосунки
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій
5. У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника

6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися
9. Я вмію поліпшити настрій оточуючих
10. Якщо я захоплююся розмовою, то кажу занадто голосно і активно жестикулюю
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів
12. У екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки
13. Я легко розумію міміку і жести інших людей
14. Коли я злюся, я знаю, чому
15. Я знаю, як підбадьорити людину, що знаходиться у важкій ситуації
16. Навколишні вважають мене занадто емоційною людиною
17. Я здатна заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю у ставленні до інших
19. Якщо я ніяковію в спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан
21. Я контролюю вираження почуттів на своєму обличчі
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираз своїх емоцій

24. Якщо треба, я можу розлютити людину
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це
28. Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився(-лася)
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі
33. Мені важко справлятися з поганим настроєм
34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями
37. Я вмію контролювати свої емоції
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно
39. За інтонацією мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю
40. Якщо близька людина плаче, я гублюся

41. Мені буває весело або сумно без будь-якої причини
42. Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей
43. Я не вмію долати страх
44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє
45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити
46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються

Ключ до опитувальника

Твердженням приписується значення у балах, що дорівнює числовому значенню відповіді у бланку. Частина відповідей оцінюється у зворотному порядку.

Варіант відповіді	У прямих значеннях	У зворотних значеннях
Зовсім не згоден	0 балів	3 бали
Скоріше не згоден	1 бал	2 бали
Скоріше згоден	2 бали	1 бал
Повністю згоден	3 бали	0 балів

Шкали	Прямі твердження	Зворотні твердження
Розуміння чужих емоцій	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управління чужими емоціями	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Розуміння своїх емоцій	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управління своїми емоціями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль експресії	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Міжособистісний емоційний інтелект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Розуміння емоцій	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управління емоціями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Загальний рівень емоційного інтелекту	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Сирі бали за шкалами

	MEI	BEI	PE	UE
1	31 і менше	28 і менше	31 і менше	29 і менше
2	32–34	29–32	32–34	30–32
3	35–37	33–36	35–37	33–36

4	38–40	37–40	38–40	37–40
5	41–44	41–44	41–44	41–44
6	45–47	45–48	45–47	45–47
7	48–51	49–53	48–51	48–51
8	52–55	54–57	52–56	52–56
9	56 і більше	58 і більше	57 і більше	57 і більше

Тест емоційного інтелекту (емоційного самоусвідомлення)

(О. І. Власова, М. А. Березюк)

Ця методика визначає рівень розвитку особистісного емоційного інтелекту людини, її здатності до диференціації своїх емоцій, їхньої вираженню, емпатії, вміння управляти власними емоціями та міру прийняття відповідальності за свої емоційні переживання.

Інструкція.

Уважно прочитайте кожне твердження. Якщо Ви погоджуєтесь із ним, поставте "+" у бланку відповідей, якщо ні – "-".

Будь ласка, будьте чесними та відповідайте так, як відчуваєте, робите або думаєте, а не так, як правильно. Вам можуть трапитися питання, на які важко відповісти однозначно. У таких випадках оберіть варіант відповіді, який найчастіше відповідає дійсності.

Текст методики

1. Іноді я даю волю почуттям, про що згодом шкодую.
2. Якщо мій товариш потрапив у халепу, я дуже хвилююся й довго не можу заспокоїтись.
3. У спілкуванні з людьми я поводжуся дуже стримано.
4. Я почуваюсь нелегко в ситуаціях, коли потрібно висловити свої почуття.
5. Хоча я іноді й потрапляю в конфліктні ситуації, я ніколи не буваю їх ініціатором.
6. Іноді я не можу утриматися від вигуків у цирку, на спортивному матчі і т. п.

7. Я добре розумію, що відчувають інші люди: чи то радість, надію, чи сум, страх, печаль.
8. Я намагаюся не показувати свої почуття й завжди тримаю себе в руках.
9. Я завжди точно знаю, через що в мене зіпсувався настрій.
10. Якщо мені щось не вдається, це трапляється через зовнішні причини, які я не можу змінити.
11. Мені буває важко приховати свій гнів і роздратування.
12. Мій настрій сильно залежить від оточення: якщо компанія весела – у мене піднесений стан, якщо ж сумна – я теж можу засумувати.
13. Мене важко підкупити сльозами.
14. Коли мені необхідно прийняти рішення, я точно знаю, що я відчуваю з приводу цієї ситуації: страх, сумніви, сподівання, безпеку чи ін.
15. Я легко визнаю свої помилки, і мені не важко вибачитися перед тими, кому я завинив.
16. Викладачі часто роблять мені зауваження, коли я не можу стримати свій позитивний настрій.
17. Іноді я власним тілом відчуваю чужий біль чи щастя.
18. Я можу зберігати спокій, коли інші люди навколо мене відчувають фізичний біль.
19. Якщо мені хтось не подобається, я часто не можу сказати. Що саме в цій людині я не сприймаю.
20. На мою думку, щастя більше залежить від гарної вдачі, ніж від власних зусиль людини.
21. Іноді, під час перегляду кінофільму, мені важко стримати сльози, хоча я й відчуваю сором за це.

22. Мені важко відмовити людям.
23. У своїй поведінці я керуюся здоровим глуздом, а не тимчасовими емоціями.
24. Коли мені тривожно, я добре усвідомлюю, чого саме я боюсь.
25. Часто в мене псується настрій через близьких людей і друзів.
26. Часом я не можу стримати сміх у недоречних ситуаціях.
27. Я можу переступити через почуття інших людей заради досягнення мети.
28. Я не дозволю собі плакати.
29. При спілкуванні з іншими людьми я іноді не можу визначитися, що саме відчуваю до них – інтерес, нудьгу, симпатію, презирство чи щось інше.
30. Мені не стає легше, коли у когось виявляється така ж сама проблема, як і в мене.
31. Коли у транспорті починаються сварки, я іноді не можу стриматися і теж втручаюся у суперечку.
32. Якщо я виграю змагання чи конкурс, я відчуваю провину перед тими, хто виявився слабшим.
33. Мені важко зізнаватися в коханні.
34. Я часто прислухаюся до своєї інтуїції.
35. Відчуття щастя залежить лише від мене.
36. Я можу бити тарілки чи ламати речі, коли дуже розлючений.
37. Я не можу вбити курку чи кроленя, бо мені дуже шкода тварин.
38. На моєму обличчі дуже легко прочитати, що я відчуваю.
39. У моєму житті були такі ситуації, за які мені досі соромно.
40. Коли в мене поганий настрій, я часто виливаю негатив на когось.

41. Якщо хто-небудь дратує мене, я можу сказати все, що про нього думаю, незважаючи на наслідки.
42. Часто малознайомі люди люблять розповідати мені про свої проблеми.
43. Я легко кажу людям компліменти.
44. Я здатний на сильні почуття, такі, як любов, пристрасть, і т. п.
45. Я легко сприймаю критику.
46. Якщо я бачу несправедливість, мені важко промовчати, навіть коли це загрожує мені поганими наслідками.
47. Коли на моїх очах трапляється якийсь нещасний випадок, я завжди намагаюсь допомогти.
48. Коли мені страшно чи тривожно, я намагаюся допомогти.
49. Коли мені страшно чи тривожно, я намагаюся робити вигляд, що все гаразд.
50. У мене не буває таких почуттів, як гнів, ненависть, заздрість, презирство, відраза і т. п.

Обробка результатів

Загалом тест складається з п'ятдесяти тверджень і поділяється на п'ять шкал і загальну оцінку емоційної самосвідомості. У кожній шкалі виділяється низький (1–3 бали), середній (4–7 балів) і високий рівень (8–10 балів) відповідної характеристики, яка діагностується.

Ключі

Шкала емоцій"	"Диференціація	відповіді "так" – № 10, 15, 25, 35, 40, 45; відповіді "ні" – № 5, 20, 30, 50
Шкала емоцій"	"Вираження	відповіді "так" – № 39, 44; відповіді "ні" – № 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 49

Шкала "Емпатія"	відповіді "так" – № 3, 8, 13, 18, 23, 33, 38, 43, 48; відповіді "ні" – № 28
Шкала "Управління емоціями"	тільки відповіді "ні" – № 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47
Шкала "Прийняття відповідальності"	відповіді "так" – питання № 16, 36, 46; відповіді "ні" – питання № 1, 6, 11, 21, 26, 31, 41

Загальна шкала емоційної самосвідомості розраховується як сумація балів усіх шкал.

Інтерпретація результатів

Шкала диференціації емоцій. Особам із низьким оцінками за цією шкалою важко відрізнити одну емоцію від іншої. Вони часто не можуть визначитись у своєму ставленні до оточуючого світу, людей, ситуацій, проблем. Особи з середнім показником "диференціації емоцій" добре розуміють своє ставлення до певних ситуацій, людей, проблем і знають, що їм подобається, а що – ні. Проте в них бувають складнощі, коли вони переповнені букетом різних емоцій, тоді розрізнити, що до чого, стає проблемою. Високі оцінки за цією шкалою є показником доброго розуміння, коли, що й за яких обставин відчувається. Таким особам не важко відслідкувати, які емоції й почуття викликає та чи інша людина, ситуація чи проблема. Це дає їм змогу діяти відповідно до власних бажань і потреб.

Шкала вираження емоцій. Особи з низькими оцінками за цією шкалою схильні настільки стримувати свої емоції і почуття, що людям важко здогадатися, що вони насправді про них думають і як бачать їхні взаєностосунки. Близькі люди часто дорікають таким особам за холодність і черствість. Особи з середнім рівнем "вираження емоцій" здатні виражати себе, поводитися емоційно, підтримувати компанію, виказувати негативні почуття. Проте бувають ситуації, коли вони не дозволяють собі бути природними або їм важко

поводити себе адекватним чином. Особи з високими оцінками за цією шкалою настільки чесно та відверто виражають себе, що це інколи може створювати проблеми у спілкуванні. Вони вважають, що приховування емоцій – нечесна гра з одяганням масок, їм більше подобається завжди бути відкритими. Принаймні, для них не властиве бажання помститися чи мати "зуб" на когось (свою думку вони висловлюють одразу ж).

Шкала емпатії. Особам з низькими показниками за цією шкалою важко зрозуміти почуття інших людей, співчувати чи розділити біль близької людини, уявити себе на місці свого співрозмовника. Особи з середнім рівнем емпатії здатні розуміти почуття інших людей, можуть співпереживати та перейматися проблемами близьких їм людей. Однак іноді не бажають брати на себе тягар духовного зцілителя, і тоді їм вдається відсторонитися від чужого горя й не думати про це. Високі оцінки є показником того, що такі особи відчують емоційний стан іншої людини, уміють добре співчувати та співпереживати. Люди люблять ділитися з ними своїми проблемами, оскільки завжди знайдуть у них прагнення вислухати й допомогти. Сильно переймаючись почуттями інших людей, вони не можуть не думати про них і ризикують емоційно виснажитись або навіть захворіти. Часто підвищена чутливість до проблем інших людей стає на заваді їхнього спокою.

Шкала управління емоціями. Осіб з низькими показниками за цією шкалою в емоційно заряджених ситуаціях переповнюють почуття і виливаються назовні нестримним потоком, який неможливо спинити. У своїх діях такі особи керуються лише емоціями, які стають на заваді раціональній поведінці. Особи із середнім рівнем управління емоціями знають, як і в яких ситуаціях себе поводити, щоб досягти успіху чи задоволення від бесіди. Хоча бувають ситуації, коли вони не можуть стримати себе, і всі їхні почуття виходять назовні, про що часом доводиться шкодувати. Особи з високими показниками є володарями власних емоцій, можуть стримати себе у ситуаціях, коли

емоційне виявлення буде недоречним, і зачекати до кращих часів, коли можна буде розумно й безпечно вирішити проблему.

Шкала прийняття відповідальності. Особам із низькими оцінками за цією шкалою притаманне уявлення про те, що щастя – це лотерея, виграш від якої є суто випадковим. І тому все, що трапляється у їхньому житті – це збіг обставин, який від них не залежить. Особи із середнім рівнем сприйняття відповідальності вважають все власною заслугою, поки їм все вдається. Однак як тільки на шляху виникає перешкода, що вимагає значних зусиль для її подолання, щастя впливає з-під їхніх рук і зовнішні обставини беруть над ними верх. Особи з високим рівнем прийняття відповідальності усвідомлюють свою відповідальність за те, чи будуть вони щасливими, здоровими та благополучними, адекватно сприймають критику, свій негативний досвід використовують як корисний урок.

Загальна шкала емоційної самосвідомості. На основі цієї оцінки визначається загальний рівень емоційної самосвідомості.

Особи з високою емоційною самосвідомістю легко орієнтуються та відкрито виражають власні емоції, дуже добре відчують стан і почуття інших людей, вміють керувати своїми емоціями відповідно до ситуації й беруть на себе відповідальність за те, що з ними відбувається.

Середній рівень емоційної самосвідомості пов'язаний зі здатністю розрізняти емоції та виражати їх, проте не завжди. Такі особи здатні співпереживати й розуміти інших, але свідомо можуть відсторонюватись від цього. Також вони лише до певної міри можуть поводитись стримано, навіть коли цього вимагає ситуація та не здатні самостійно впливати на ситуацію у випадках невдачі.

Особи з низькою емоційною самосвідомістю можуть відчувати труднощі у диференціації, вираженні емоцій й розумінні інших. Їм важко керувати своїми емоціями та бачити зв'язок між їхньою поведінкою і подіями у їхньому житті.

**МЕТОДИКА «МОДИФІКОВАНА ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІБІСІ»
(THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE WELL-BEING SCALE (BBC-SWB))
(P. PONTIN, M. SCHWANNAUER, S. TAI, & M. KINDERMAN)**

(адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)».

Організаційна психологія. Економічна психологія,
3-4(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

Загальна характеристика методики:

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M.Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) включає три субшкали:

- 1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо);
- 2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо);
- 3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013).

Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала.

Інструкція для учасників опитування:

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					

9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					

20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом/ відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник включає три субшкали:

- «психологічне благополуччя»,
- «фізичне здоров'я та благополуччя»
- «стосунки».

Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний.

Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам.

Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче:

<i>Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя</i>	Норми		
	низький рівень	середній рівень	високий рівень
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

**Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера -
Ханіна (ШРОТ)**

Група особистісних опитувальників, розроблена Ч.Д. Спілбергера в 1966-1973 рр. Являє собою широко поширену шкалу STAI (State-Trait Anxiety-Inventory).

Бланк шкал самооцінки включає інструкцію і 40 питаньсуджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (ЛТ).

Ю.Л. Ханін адаптував, модифікував і стандартизував методику, а також отримав орієнтовні нормативи рівневої вираженості тривожності:

від 20 до 34 балів – низький рівень тривожності;

від 35 до 44 балів - середній рівень тривожності;

вище 46 балів - високий рівень тривожності.

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття.

Прочитайте (прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе відчуваєте зазвичай.

Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

1. Ви відчуваєте задоволення 1 2 3 4
2. Ви швидко втомлюєтеся 1 2 3 4
3. Ви легко можете заплакати 1 2 3 4
4. Ви хотіли бути настільки ж щасливим людиною, як та інші 1 2 3 4
5. Буває, що програєте тому що недостатньо швидко приймаєте рішення 1 2 3 4
6. Ви відчуваєтеся бадьорим людиною 1 2 3 4

7. Ви спокійні, холонокровні і зібрані 1 2 3 4
8. Чекання труднощів дуже турбує вас 1 2 3 4
9. Ви занадто переживаєте через дрібниці 1 2 3 4
10. Ви буваєте цілком щасливі 1 2 3 4
11. Ви приймаєте обходитися без близько до серця 1 2 3 4
12. Вам бракує впевненості у собі 1 2 3 4
13. Ви почуваєтеся безпечно 1 2 3 4
14. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4
15. Вам буває хандра, туга 1 2 3 4
16. Ви буваєте задоволені 1 2 3 4
17. всякі дрібниці відволікають вас 1 2 3 4
18. Ви так переживаєте розчарування, що потім він довго не можете про неї забути 1 2 3 4
19. Ви урівноважений людина 1 2 3 4
20. Вас охоплює сильне занепокоєння, як ви думки про свої добрі справи і турботах 1 2 3 4

Особистісна тривожність (OT) визначається по ключу:

$$(OT) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35$$

Результати оцінюються зазвичай, у градаціях:

До 30 балів – низька;

31 – 45 балів – середня;

46 балів і більше – висока тривожність.