

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра експериментальної та прикладної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА:

**«Емоційний інтелект, самооцептація та соціальне благополуччя у
представників різних статей»**

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу, 5 групи
спеціальності «Психологія»

Кацари Анастасії Вікторівни

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук

Ягіяєв Ілля Ігорович

Допустити до захисту в ЕК

кафедра експериментальної та прикладної психології

Протокол № _____ від _____

Завідувач кафедри: д.психол.н., доц.

Наталія ДЕМБИЦЬКА

_____ (підпис)

Київ – 2024

Зміст

ВСТУП.....	3-5
РОЗДІЛ I. Теоретична сутність понять емоційний інтелект, самоакцептація та соціальне благополуччя.....	6
1.1. Історія вивчення емоційного інтелекту. Сутність поняття “емоційний інтелект”	6-12
1.2. Сутність понять “самоакцептація” та “соціальне благополуччя”	13-18
1.3. Вивчення емоційного інтелекту у представників різної статі.....	18-19
РОЗДІЛ II. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження емоційного інтелекту, самоакцептації та соціального благополуччя у представників різної статі.....	20
2.1. Вибір та обґрунтування методик дослідження.....	20-22
2.2. Опис вибірки та процедури дослідження.....	22-23
РОЗДІЛ III. Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційного інтелекту, самоакцептації та соціального благополуччя у представників різної статі.....	24
3.1 Порівняння рівня емоційного інтелекту у жінок та чоловіків.....	24-27
3.2 Особливості прояву взаємозв’язку рівня емоційного інтелекту з рівнем самоакцептації.....	27-30
3.3 Особливості прояву взаємозв’язку рівня самоакцептації з рівнем соціального благополуччя.....	31-33
ВИСНОВКИ.....	34-36
Список використаних джерел.....	37-40

Вступ

Актуальність дослідження. Останнім часом спостерігається сплеск інтересу до поняття "емоційний інтелект". Ще у 1980-х та 1990-х роках науковці класифікували здібності на дві основні групи: "інтелектуальні" та "неінтелектуальні" здібності, які пізніше були названі емоційним інтелектом. У ході своїх досліджень вони зробили важливе відкриття: загальне благополуччя людини, її досягнення та міжособистісна взаємодія нерозривно пов'язані з цими "неінтелектуальними" здібностями, що охоплюють здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, а також здатність ефективно регулювати ці емоції.

На сьогоднішній момент роботодавці частіше звертають увагу на рівень емоційного інтелекту та наявність soft skills у представників на певні вакансії. Інтеграція емоційного інтелекту в освітні програми також набуває все більшої популярності, оскільки вважається, що це дає студентам необхідні навички стійкості та здатності до емоційної регуляції. Або ж в цілому взаємодія з іншими людьми легше вдається з розумінням власних емоцій та чужих, емпатією, навичками ефективної комунікації та вирішення конфліктів. Тим більше у період акцентування на психологічному здоров'ї та благополуччі.

Розуміння себе стає більш досяжним завдяки емоційному інтелекту. Люди з високим емоційним інтелектом розуміють нюанси своїх емоційних станів, незалежно від того, чи відчувають вони піднесення або зневіру, ірраціональну тривогу або чітко виражену стурбованість, чи ні. Вони можуть відрізнити тривогу від гніву, спонтанну ніжну радість від глибокої емоційної близькості. Завдяки такому усвідомленню своїх емоцій, вони мають здатність відсторонитися від них, уникаючи заглиблення в деструктивні та відсторонені думки. Процес прийняття рішень ґрунтується на їхньому емоційному контексті, що дозволяє їм формулювати довгострокові плани, які залишаються непохитними навіть попри перепади настрою чи несподівані життєві повороти. Це не означає монотонне існування, позбавлене хвилювань чи імпульсивних моментів. Скоріше, це відображає глибоке розуміння того, як реагувати на

певні емоції. Наприклад, утримання від затягування безперспективної суперечки, коли напруженість між усіма сторонами зростає, або уникнення взяття на себе надмірної відповідальності у стані ейфорії. Прийняття і визнання непривабливих почуттів, а також відповідальність за них також має вирішальне значення. Аналогічно, утримання від альтруїстичних вчинків без спонукання впливає з особистого негативного досвіду, який часто налаштовується автоматично після кількох помилкових кроків - хоча потрібен час, щоб встановити кореляцію між почуттями і подальшими діями.

У широкому сенсі емоційний інтелект впливає на здатність розуміти, що відчувають і думають інші. Це може включати багато інформації різного роду: як знання по соціальній психології про групову поведінку або стосунки в парі, так і конкретні уміння заспокоїти і вивести із ступору людину, що панікує, знання правильних формулювань і способів відвернути увагу. Перше, на що впливає емоційний інтелект, – на уміння пізнавати емоції інших і робити з цього висновки. Правило не кричати на дитину, що плаче, або не вести довгі суперечки з агресивно налагодженими людьми – базове правило, яке допомагає скоротити марно витрачені зусилля. Менеджер, який чує підлеглих і дає їм інструменти для зростання і розвитку, проявляє себе як емпатичний лідер, тому що відчуває запити інших і допомагає їм реалізувати свій потенціал. І, звичайно, людина з розвиненим емоційним інтелектом зазвичай добре розуміє те, про що не говорять: поважає слабкі місця, пам'ятає про травми, не зіштовхує конфліктуючі сторони, бачить ієрархію і уміє на неї зважати.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект.

Предмет дослідження – прояв емоційного інтелекту у представників різної статі.

Мета роботи – виявити особливості прояву емоційного інтелекту у представників різної статі.

Для досягнення даної мети були поставлені наступні **завдання**:

1. Виявити наявність та особливості гендерних відмінностей у рівні емоційного інтелекту.

2. З'ясувати особливості зв'язку рівнів емоційного інтелекту та самоакцептації.
3. З'ясувати особливості зв'язку психологічного благополуччя та рівня самоакцептації.
4. Розкрити особливості взаємодії рівнів самоакцептації та соціального благополуччя.

Методи дослідження:

теоретичні – аналіз, синтез, систематизація та інтерпретація, порівняння та узагальнення наукових джерел;

емпіричні – опитування за допомогою 3 методик: “Діагностика емоційного інтелекту” (Н. Холл), “Тест самоакцептації” та “Шкала соціального благополуччя” (К. Кіз).

статистичні методи – метод кореляції, U-критерій Мана-Уїтні

Структура роботи: Кваліфікаційна робота складається із вступу; трьох розділів; висновків; списку використаних джерел, що налічує 39 найменування (із них 14 іноземними мовами). Основний **обсяг** кваліфікаційної роботи викладено на 40 сторінках.

РОЗДІЛ I. Теоретична сутність понять емоційний інтелект, самоакцептація та соціальне благополуччя

1.1. Історія вивчення емоційного інтелекту. Сутність поняття “емоційний інтелект”

Введенню терміну «емоційний інтелект» передувала зміна розуміння взаємозв'язку між емоційними та когнітивними процесами. Чарльз Дарвін помітив, що сильні емоції впливають на фізіологічні процеси в організмі, вказуючи на взаємодію між розумом і тілом.

Дж. Майер виділяє кілька періодів у дослідженнях емоційного інтелекту з XX по XXI століття: до 1969 року дослідження емоцій та інтелекту були відокремленими; у 1970-1989 роках з'явилося зацікавлення взаємодією когнітивних та емоційних процесів; у 1990-1993 роках емоційний інтелект визначено як окремий предмет досліджень; у 1994-1997 роках концепція емоційного інтелекту популяризувалася; з 1998 року дослідження зосереджені на з'ясуванні сутності емоційного інтелекту.

Існують дві точки зору щодо розвитку емоційного інтелекту. Одні вчені, такі як Дж. Мейер, вважають його стабільною здатністю, що важко розвивається, хоча емоційні знання можна набути через навчання. Інші, як Д. Гоулман, стверджують, що емоційний інтелект можна і потрібно розвивати, оскільки нейронні шляхи мозку продовжують розвиватися до середини життя.

Т.П. Березовська підтримує думку про можливість розвитку емоційного інтелекту через структуроване навчання. Її дослідження показують, що участь у сценічному мистецтві підвищує емоційну компетентність старшокласників, допомагаючи хлопцям розпізнавати емоції та емпатію, а дівчатам - керувати емоціями. Відвідування школи з театральним спрямуванням сприяє розвитку андрогінних психологічних характеристик, що підвищує емоційний інтелект.

Прихильники розвитку емоційного інтелекту пропонують інтегрувати спеціальні тренінги у шкільні програми. Аналіз існуючих програм показує, що вони позитивно впливають на психічне здоров'я, знижують вживання алкоголю,

куріння і антисоціальну поведінку. Однак необхідні точні вимірювання ефективності таких програм.

Біологічні передумови емоційного інтелекту включають рівень емоційного інтелекту батьків, правопівкульне мислення, спадкові риси емоційної сприйнятливості, темперамент і здатності до обробки інформації. Емоційний інтелект батьків впливає на емоційний інтелект дітей. Дослідження показують кореляцію між емоційним інтелектом дітей і їхніми матерями, але не батьками. Вплив батьківського емоційного інтелекту може бути генетичним і середовищним, причому мати зазвичай проводить більше часу з дитиною. У підлітковому віці група однолітків стає важливим середовищем для розвитку емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект також пов'язаний з функціональною асиметрією мозку, зокрема з домінуванням правої півкулі, яка відповідає за невербальний інтелект і розпізнавання емоцій. Правопівкульні музиканти краще розпізнають емоції співрозмовників, ніж лівопівкульні математики. Темперамент впливає на емоційний інтелект. Наприклад, високий рівень емоційності, властивий екстравертам, сприяє розвитку емоційного інтелекту. Дослідження показують, що екстраверти ефективніше обробляють образну інформацію через свої соціальні контакти.

Соціальні передумови емоційного інтелекту включають синтонію, розвиток самосвідомості, впевненість у власній емоційній компетентності, рівень освіти батьків, дохід сім'ї, емоційно задовільні стосунки між батьками, андрогінність, екстернальний локус контролю і релігійність.

Синтонія, або інстинктивний емоційний зв'язок з оточенням, є важливою для розвитку емоційного інтелекту. Вона може бути вродженою або набутою через емоційну реакцію оточення. Надмірна батьківська турбота може пригнічувати розвиток синтонії у дітей.

Раціоналізація емоційних впливів допомагає розвивати стійкість до негативних емоцій. Індивідуальні системи переконань, включаючи раціональні та ірраціональні ідеї, впливають на емоційні та поведінкові реакції. Раціональні

переконання допомагають зменшити емоційний дистрес, тоді як ірраціональні можуть спричинити непродуктивну емоційну поведінку.

Емоційні реакції оточення дитини визначають її самосприйняття та самооцінку. Основи реалістичного самосприйняття та прийняття себе формуються на ранніх етапах розвитку під впливом батьків. Рівень самосвідомості є важливою передумовою управління власними емоціями.

Чим вищий рівень освіти батьків та дохід сім'ї, тим вищий емоційний інтелект у підлітків. Батьки з високим емоційним інтелектом можуть створити гармонійні сімейні стосунки, які сприяють розвитку емоційного інтелекту дітей. Схильність батьків обговорювати емоційні проблеми допомагає дітям краще розуміти власні емоції та розвивати навички саморегуляції.

Патерни емоційних відмінностей між чоловіками та жінками формуються під впливом різних підходів до виховання. Жінки схильні проявляти емоційний інтелект у міжособистісних стосунках, а чоловіки - на внутрішньоособистісному рівні. Андроґінність сприяє емоційній гнучкості. Андроґінні особистості демонструють здатність розпізнавати, виражати і контролювати емоції. Локус контролю, що розвивається в процесі соціалізації, також впливає на емоційний інтелект. Люди з внутрішнім локусом контролю більш самокритичні, а з екстернальним - більш поблажливі до себе та інших.

Релігійність корелює з високим емоційним інтелектом через екстернальний локус контролю, моральний розвиток і самоаналіз. Віра посилює емоційні переживання і трансформує внутрішнє життя людини.

Згідно з уявленнями авторів оригінальній концепції емоційного інтелекту Дж. Мейєра, П.Селовея, Д. Карузо, емоційний інтелект – це група ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій і емоцій оточення. Емоційний інтелект розглядається як підструктура соціального інтелекту, яка включає здатність спостерігати власні емоції і емоції інших людей, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для управління мисленням і діями.

Згідно вдосконаленої моделі (Meyer, Salovey, Caruso, 1997) емоційний інтелект включає наступні ментальні здібності:

- усвідомлена регуляція емоцій;
- розуміння (осмислення) емоцій;
- асиміляція емоцій в мисленні;
- розрізнення і вираження емоцій [28].

Моделі емоційного інтелекту Дж. Мейєра, П. Селовея і Д. Карузо є моделі здібностей, оскільки вони трактують емоційний інтелект як когнітивну здатність. Ці моделі належать до тестологічного підходу. Первинне значення в даному випадку приділяється операціональному визначенню емоційного інтелекту за допомогою використання авторських методик (прикладом є тест MSCEIT).

До змішаних моделей емоційного інтелекту можна віднести модель Д. Гоулмана, що трактує емоційний інтелект як поєднання когнітивних здібностей і особових характеристик. Ця модель також належить тестологічному підходу, причому тут має місце перехід на диспозиціональне визначення. Гоулман у своїй моделі з'єднав когнітивні здібності з особовими характеристиками.

Згідно Гоулману (1995), структура емоційного інтелекту включає п'ять складових.

- ідентифікація і назва емоційних станів, розуміння взаємозв'язків між емоціями, мисленням і дією;
- управління емоційними станами – контроль емоцій і заміна небажаних емоційних станів адекватними;
- здатність входити в емоційні стани, сприяючи досягненню успіху;
- здатність читати емоції інших людей, бути чутливим до них і управляти емоціями інших;
- здатність вступати у задовольняючі міжособові відносини з іншими людьми і підтримувати їх [22].

Структура емоційного інтелекту Д. Гоулмана ієрархічна. Так, ідентифікація емоцій є передумовою управління ними. В той же час одним з

аспектів управління емоціями є здатність продукувати емоційні стани, що призводять до успіху. Ці три здатності, звернені до інших людей, є детермінантою четвертою: входити в контакт і підтримувати хороші взаємовідносини.

Надалі Д. Гоулман допрацював структуру емоційного інтелекту. Нині вона включає чотири компоненти: самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння і управління взаємовідносинами, причому стосовно різних категорій людей ця структура дещо розрізняється. Так, автор рекомендує викладачам розвивати такі здібності, як:

- розуміння власних емоцій (пізнавання власних емоцій, розуміння джерел почуттів, усвідомлення відмінностей між почуттями і діями);
- контроль власних емоцій (терпимість до фрустрованих подій, управління гнівом, уникнення зневаги і принижень, вираження гніву без емоційних спалахів, уникнення внутрішньої і зовнішньої агресії; наявність позитивних почуттів по відношенню до себе, школи, сім'ї; управління стресом, подолання самотності і соціальної тривожності)
- самомотивація (відповідальність, фокусування на завданні, неімпульсивна поведінка і так далі)
- розуміння емоцій інших (емпатія, розуміння перспектив інших, уміння слухати)
- соціальні уміння (розуміння інших і взаємовідносин з ними, компетентний дозвіл конфліктів, рішення міжособових проблем, компетентна комунікація, здатність бути популярним, відкритим, дружнім, залученим і так далі).

У розвитку емоційного інтелекту лідерів Д.Гоулман визнає важливими наступні його складові і пов'язані з ними навички :

1. Особові навички:

- Самосвідомість.

Емоційна самосвідомість: аналіз власних емоцій і усвідомлення дії на нас; використання інтуїції при ухваленні рішень.

Точна самооцінка: розуміння власних сильних сторін і меж своїх можливостей.

Упевненість в собі: почуття власної гідності і адекватна оцінка своєї обдарованості.

- Самоконтроль

Приборкування емоцій : уміння контролювати руйнівні емоції і імпульси.

Відкритість: прояв чесності і прямоти; надійність.

Адаптивність: гнучке пристосування до ситуації, що міняється, і подолання перешкод.

Воля до перемоги: наполегливе прагнення покращувати продуктивність заради відповідності внутрішнім стандартам якості.

Ініціативність: готовність до активних дій і уміння не упускати можливості.

Оптимізм: уміння позитивно дивитися на речі.

2. Соціальні навички:

- Соціальна чуйність

Співпереживання: уміння прислухатися до почуттів інших людей, розуміння їх позиції і активний прояв співчутливого відношення до їх проблем.

Ділова обізнаність: розуміння поточних подій, ієрархії відповідальності і політики на організаційному рівні.

Запобігливість: здатність визнавати і задовольняти потреби підлеглих, клієнтів або покупців.

- Управління стосунками.

Намхнення: уміння вести за собою, малюючи захоплюючу картину майбутнього.

Вплив: володіння поруч тактик переконання.

Допомога в самоудосконаленні: заохочення розвитку здібностей інших людей за допомогою відгуків і настанов.

Сприяння змінам: здатність ініціювати перетворення, удосконалювати методи управління і вести працівників в новому напрямі.

Врегулювання конфліктів : дозвіл розбіжностей.

Зміцнення особистих взаємовідносин : культивация і підтримка соціальних зв'язків.

Командна робота і співпраця : взаємодія з іншими працівниками і створення команди.

Безперечною заслугою Д. Гоулмана являється стимулювання людей до розвитку особових якостей, сприяючих досягненню успіхів в тих або інших сферах діяльності. Проте, очевидно, що серед структурних компонентів емоційного інтелекту, що виділяє Гоулман, можна виявити не лише емоційні здібності, але і вольові якості, характеристики самосвідомості, соціальні уміння і навички.

Ще ширше трактування емоційного інтелекту міститься в моделі Р.Бар-Она (Bar - On, 1997). Автор визначає емоційний інтелект як усі некогнітивні здібності, знання і компетентність, які дають людині можливість успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями (по Стенберг, 2002, с.88). Р.Бар-Он виділяє п'ять сфер компетентності, які можна ототожнити з п'ятьма компонентами емоційного інтелекту [26]. Кожна з п'яти складових емоційного інтелекту складається з декількох субкомпонентів: 1) пізнання себе: усвідомлення своїх емоцій, упевненість в собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність; 2) навички міжособового спілкування : емпатія, міжособові взаємовідносини, соціальна відповідальність; 3) здатність до адаптації: рішення проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість; 4) управління стресовими ситуаціями: стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю; 5) переважаючий настрій: щастя, оптимізм. Основою для запропонованої моделі є професійний досвід автора і аналіз літератури, тобто емпіричне обґрунтування виділення саме цих компонентів не отримане.

1.2. Сутність понять «самоакцептація» та «соціальне благополуччя»

Упродовж життя люди регулярно отримують оцінки своїх дій та вчинків від інших людей та суспільства в цілому. Ці оцінки формують самооцінку, яка суттєво впливає на такі психічні компоненти, як самодисципліна та самоконтроль. Самоставлення людини до себе «програмує» її майбутні дії, роблячи самосприйняття вирішальним аспектом життя.

Як соціальні істоти, люди надають великого значення тому, як інші сприймають їхні здібності, якості та зовнішність. Не менш важливим є ставлення до себе, яке формується протягом життя. Рівень самооцінки впливає на місце в соціальній ієрархії, впевненість у собі та ступінь соціальної активності.

У психології під самооцінкою розуміють сукупність уявлень про себе, сформованих шляхом порівняння себе з іншими. Ці уявлення відіграють вирішальну роль у формуванні образу «Я».

Свідомо чи несвідомо ми постійно порівнюємо себе з іншими, оцінюючи себе як «кращого», «гіршого» або «такого ж, як усі». Ми оцінюємо насамперед ті якості, які є важливими для суспільства.

Це свідчить про те, що самооцінка ґрунтується на соціально значущих цінностях, які необхідні для того, щоб визнати себе особистістю, гідною поваги в даному суспільстві. Зрозуміло, що самооцінка може змінюватися, тим більше, що бувають моменти, коли ми відчуваємо задоволення собою, а бувають моменти, коли певні дії призводять до незадоволення і самоосуду.

У психології самооцінку поділяють на два типи: адекватну та неадекватну. Іноді використовують терміни оптимальна і субоптимальна самооцінка, щоб підкреслити, що багато людей схильні оцінювати себе трохи

вище середнього, що є більш поширеним явищем, ніж ненормальним. Ступінь, до якого ми оцінюємо себе, є ще одним фактором.

Адекватна самооцінка точно відображає здібності та якості людини, тобто це реалістична самооцінка, яка відповідає дійсності. Ці уявлення можуть бути як позитивними, так і негативними.

Самооцінка впливає на поведінку людини, її ставлення до себе та інших. З адекватною самооцінкою людина може: точно збалансувати свої потреби і здібності; критично оцінити себе з зовнішньої точки зору; ставити перед собою розумні, досяжні цілі на майбутнє.

Неадекватна самооцінка може бути двох типів: занижена і завищена, з різним ступенем неадекватності. Трохи вища або нижча за середню самооцінка зустрічається досить часто і зазвичай не проявляється в поведінці людини і не заважає їй жити. Ці відхилення часто можна виявити лише за допомогою спеціальних психологічних тестів. Трохи вища за середню самооцінка, однак, не потребує корекції, оскільки відображає заслужену самоцінність і повагу людини до себе.

Самоакцептація - це одна з декількох змінних Я-концепції, яка найкраще відповідає оціночному компоненту Я-концепції. Самоакцептація означає задоволеність або щастя людини собою, і вважається, що воно необхідне для хорошого психічного здоров'я. Самоакцептація передбачає саморозуміння, реалістичне, хоча й суб'єктивне, усвідомлення своїх сильних і слабких сторін. Це призводить до того, що людина відчуває, що вона має «унікальну цінність». З визначення цього конструкту випливає, що самоакцептація можна відрізнити від самоопису; воно є цінністю або афектом, пов'язаним з цим самоописом. Людина, яка приймає себе, усвідомлює як свої сильні сторони, так і недоліки, цінує себе. Людина, яка відкидає себе, вважає себе малоцінною і, ймовірно, має інші симптоми дезадаптації. Людина, яка приймає себе, швидше за все, приймає інших, тобто поважає їхні права і позитивно реагує на них, незважаючи на визнання певних недоліків.

Самоакцептація, з іншого боку, є безумовним, і всі оцінки себе, як позитивні, так і негативні, вважаються помилковими. Хоча існує припущення, що люди як біологічно, так і соціально схильні оцінювати себе, свої характеристики, поведінку, думки, почуття та досягнення, існує припущення, що вони можуть навчитися не оцінювати себе, а оцінювати лише свою діяльність (Елліс, 1992/1994). Крім того, було висловлено припущення, що “люди зможуть усунути значну частину самозанепокоєння, якщо вони будуть оцінювати свої думки, почуття і дії відповідно до своїх цілей і завдань, і якщо вони відмовляться вимірювати своє глобальне "Я"”. Цей погляд на самоакцептацію ґрунтується на гуманістичній та екзистенційній позиції, згідно з якою люди створюють свій власний світ з акцентом на повному і безумовному прийнятті себе та інших. Люди можуть вибирати не для того, щоб довести себе, а для того, щоб бути собою і насолоджуватися життям. Емоційно здорові люди радіють життю і приймають себе просто тому, що вони живі і можуть насолоджуватися життям. Вони не вимірюють свою цінність на основі досягнень або того, що про них думають інші. По суті, самоакцептація - це філософське рішення прийняти себе беззастережно і не грати в рейтингову гру. Деякі дослідники вказують на те, що не існує наукового способу переконливо довести, що одна людина має більшу чи меншу цінність, ніж інша. Звідси випливає, що всі люди мають однакову цінність. Однак поняття цінності також залишає можливість для застосування протилежного поняття - нікчемності. Усуваючи поняття цінності, Елліс запропонував концепцію безумовного самоакцептація. Самоакцептація, таким чином, не ґрунтується на припущенні про цінність, пов'язану з поведінкою, характеристикою, досягненням чи перевагою, або схваленням з боку інших. Це радше вибір прийняти себе. Замість того, щоб оцінювати себе як погану (або хорошу) людину, вважається, що корисніше прийняти себе як людину, яка робить деякі погані речі.

Самоакцептація та соціальне благополуччя тісно пов'язані між собою, оскільки обидва ці аспекти впливають на загальне психологічне здоров'я та якість життя людини. Високий рівень самоакцептації допомагає покращити

соціальні відносини, оскільки люди, які приймають себе, зазвичай більш відкриті до інших, менш схильні до конфліктів і краще розуміють потреби та емоції оточуючих. Це сприяє формуванню позитивних відносин, що є ключовим компонентом соціального благополуччя.

Соціальне благополуччя - це багатогранний конструкт, невід'ємний від загальної якості життя та психологічного здоров'я людини. Воно охоплює суб'єктивні та об'єктивні аспекти соціального існування людини, включаючи якість і кількість соціальних взаємодій, відчуття спільноти та приналежності, а також здатність виконувати соціально значущі ролі. Цей аналіз заглиблюється у виміри, детермінанти та наслідки соціального благополуччя, забезпечуючи комплексне розуміння його значення в сучасному суспільстві.

Соціальна інтеграція визначається як ступінь, до якого люди активно залучені до свого соціального середовища. Це включає участь у громадській діяльності, членство в громадських організаціях та відчуття приналежності до згуртованої соціальної мережі. Емпіричні дослідження показують, що високий рівень соціальної інтеграції корелює з кращими показниками психічного здоров'я та нижчим рівнем смертності. Соціальне прийняття передбачає відчуття того, що тебе цінують і поважають інші. Воно характеризується позитивною соціальною взаємодією та отриманням соціальної підтримки від сім'ї, друзів і ширших соціальних груп. Дослідження показують, що соціальне прийняття є вирішальною детермінантою самооцінки та психологічного благополуччя.

Соціальний внесок стосується сприйняття людиною своєї цінності та внеску в суспільство. Він передбачає віру в те, що чийсь дії мають сенс і приносять користь громаді. Докази свідчать, що сильне відчуття соціального внеску пов'язане з більшою задоволеністю життям і відчуттям мети. Соціальна актуалізація - це віра в суспільний прогрес і потенціал для індивідуального та колективного зростання. Вона охоплює оптимізм щодо соціального розвитку та здатність здійснювати позитивні зміни. Дослідження пов'язують соціальну актуалізацію з вищим рівнем громадянської активності та проактивними

стратегіями подолання труднощів. Соціальна згуртованість передбачає здатність розуміти і знаходити сенс у соціальному світі. Вона включає сприйняття соціальних структур як логічних, передбачуваних і стабільних. Дослідження показали, що соціальна згуртованість пов'язана з нижчим рівнем стресу та більшим відчуттям безпеки.

Детермінанти соціального благополуччя є багатофакторними і включають економічну стабільність, здоров'я, освіту, соціальну підтримку, культурні та соціальні норми. Фінансова безпека та доступ до ресурсів мають фундаментальне значення для соціального благополуччя, оскільки вони зменшують стрес та уможливають участь у соціальній та громадській діяльності. Доведено, що економічна нерівність негативно впливає на соціальну згуртованість та інтеграцію. Як фізичне, так і психічне здоров'я є вирішальними детермінантами соціального благополуччя. Поганий стан здоров'я може обмежувати соціальну взаємодію та посилювати соціальну ізоляцію, тоді як міцне здоров'я сприяє активній участі в соціальній діяльності. Рівень освіти забезпечує людей навичками та можливостями, необхідними для соціальної активності та значущого внеску в суспільство. Вищий рівень освіти незмінно пов'язаний з вищим соціальним благополуччям. Наявність міцних соціальних мереж і стосунків підтримки є життєво важливою для соціального благополуччя. Соціальна підтримка надає емоційну, інформаційну та практичну допомогу, яка необхідна для подолання життєвих викликів. Суспільні цінності та норми формують уявлення людей про соціальне благополуччя. Культури, які сприяють інклюзивності, повазі та залученню громади, сприяють вищому рівню соціального благополуччя.

Наслідки соціального благополуччя поширюються як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Високий рівень соціального благополуччя асоціюється з нижчим рівнем психологічного дистресу, тривоги та депресії. Це сприяє загальній стійкості психічного здоров'я та благополуччю. Позитивні соціальні відносини та соціальне благополуччя пов'язані з кращими результатами фізичного здоров'я, включаючи зниження ризику хронічних

захворювань і збільшення тривалості життя. Люди з високим соціальним благополуччям повідомляють про більшу загальну задоволеність життям і щастя. Соціальне благополуччя підвищує якість життя та особисту самореалізацію. Громади з високим рівнем соціального благополуччя є більш згуртованими, підтримуючими та стійкими. Такі громади демонструють сильніший соціальний капітал і колективне благополуччя.

1.3. Вивчення емоційного інтелекту у представників різної статі

Емоційний інтелект не залежить від статі. Поширена думка, що жінки не є більш емоційно розумними, ніж чоловіки, хоча вони проявляють емоційний інтелект по-різному. Дослідження показують, що жінки краще усвідомлюють свої емоції, проявляють більше емпатії та є більш вправними в міжособистісному спілкуванні. Чоловіки, навпаки, більш впевнені в собі, оптимістичні та адаптивні. Також було виявлено, що чоловіки краще справляються зі стресом, ніж жінки. Проте існує більше подібностей, ніж відмінностей. Деякі чоловіки такі ж емпатичні, як і найчутливіші жінки, в той час як деякі жінки так само здатні протистояти стресу, як і найстійкіші чоловіки. Загальні рейтинги показують, що сильні і слабкі сторони вирівнюються, що свідчить про конкуренцію між статями. Однак різні дослідження (King, 1999; Sutarso, 1999; Wing and Love, 2001; Singh, 2002) показують, що жінки мають вищий емоційний інтелект, ніж чоловіки.

Для пояснення цієї різниці використовують як біологічні, так і соціальні чинники. Біологічне пояснення припускає, що біохімія жінок краще пристосована до розуміння емоцій для виживання. Підтвердженням цього є те, що певні ділянки мозку, відповідальні за обробку емоцій, можуть бути більшими у жінок. Соціальне пояснення вказує на те, що жінки отримують освіту з ухилом на емоції, тоді як чоловіків вчать мінімізувати певні емоції, пов'язані з сумом, провинною, вразливістю та страхом. Жінки проводять більше

часу в соціальному контакті з емоційним світом і підтримують позитивний тонус своїх та чужих емоцій.

Теорія Барон-Коена про «екстремальний чоловічий мозок аутизму» стверджує, що мозок чоловіків і жінок функціонує по-різному. Жіночий мозок більше налаштований на емпатію, тоді як чоловічий - на розуміння і конструювання систем. Таким чином, когнітивні та поведінкові системи чоловіків і жінок функціонально відрізняються.

Біологічні та соціальні пояснення підтримуються емпіричними дослідженнями, які показують, що жінки мають більші емоційні здібності. Дослідження свідчать, що жінки мають більше емоційних знань, частіше виражають емоції та є більш соціально адаптованими. Наукова спільнота і суспільство вважають, що жінки більш емоційні, ніж чоловіки. Більшість досліджень емоційного інтелекту, заснованих на тестах здібностей, припускають, що жінки мають вищі емоційні здібності.

Хоча дослідження показують, що жінки мають вищий емоційний інтелект, вони дають суперечливі результати щодо конкретних аспектів. Деякі дослідження показують гендерні відмінності в практичних аспектах емоційного інтелекту, таких як сприйняття та емоційне полегшення, інші - в стратегічних аспектах, таких як розуміння та емоційне управління. Також величина переваги жінок варіюється від одного дослідження до іншого, але загалом розмір гендерних відмінностей в емоційному інтелекті є невеликим або середнім. Мета-аналіз, що включав гендерні відмінності, показав, що жінки отримали вищі бали за всіма вимірами емоційного інтелекту з розміром ефекту від 0,29 до 0,49 (Joseph & Newman, 2010).

Огляд емпіричних даних свідчить про те, що жінки володіють більшими і кращими емоційними здібностями. Однак дослідження, що вивчають зв'язок між гендером і емоційним інтелектом, розглядають його скоріше як опосередкований або супутній фактор, ніж як самостійну аналітичну змінну. Результати цих досліджень свідчать про те, що зв'язок між гендером та емоційним інтелектом заслуговує на самостійний аналіз. Однак цей підхід

критикують за те, що він перетворює гендер на причинно-наслідкове пояснення механізмів психологічного функціонування загалом і емоційного функціонування зокрема. Важливо пам'ятати, що гендер як пояснювальний фактор поведінки завжди діє у складній взаємодії з іншими факторами, як демографічними, так і соціокультурними.

РОЗДІЛ II. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту у представників різної статі

2.1. Вибір та обґрунтування методик дослідження

В даній роботі для виявлення психологічних особливостей прояву емоційного інтелекту у жінок та чоловіків було використано 3 психодіагностичних методик, а саме:

1. 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).

2. Опитувальник "Тест самоакцептації"

Тест самоакцептації використовується для оцінки рівня самоакцептації особистості, тобто прийняття себе з усіма своїми недоліками, слабкостями, сильними сторонами та успіхами. Вона включає чотири шкали:

- шкала прийняття своєї зовнішності – вимірює ступінь задоволення своєю зовнішністю, індивідуальність у зовнішності, стійкість оцінки власної зовнішності, її незалежність від оцінок оточуючих.
- шкала прийняття характеру – вимірює здатність керувати собою, своїми почуттями, поведінкою, відповідальність; задоволеність собою, своєю особистістю. Прийняття себе таким, яким ти є, незважаючи на недосконалість та недоліки; здатність змиритися зі своїми помилками.
- шкала ставлення до виконаних справ – вимірює ступінь задоволеності своєю діяльністю, відповідальність, впевненість у своїх силах, відсутність тривожності щодо справ. Прагнення приносити користь, досягати бажаного результату.
- шкала соціальної поведінки – вимірює здатність критично оцінювати свою соціальну поведінку, впевненість у її правильності. Проявляється у позитивному ставленні до інших, відсутності егоїстичності, непоступливості, жорсткості у взаєминах з людьми.

3. Опитувальник “Шкала соціального благополуччя” (К. Кіз)

Методика оцінює рівень соціального благополуччя в термінах ознак відчуття людиною комфортності в оточенні інших людей, впевненості у власних можливостях самоактуалізації; сприйняття соціального оточення, у якому перебуває людина, як упорядкованого і відчуття себе його частиною, що уможливорює власний соціальний внесок у це оточення. Соціальний вимір стабільності психічного здоров'я відображено в п'ятифакторній структурі соціального благополуччя.

- Соціальне прийняття - соціальне прийняття є своєрідним соціальним аналогом самоприйняття.
- Соціальна актуалізація – оцінка потенціалу та траєкторії руху суспільства, тобто впевненість в еволюції суспільства, відчуття його

потенціалу, який реалізується через соціальні інститути та громадянське суспільство.

- Узгодженість із суспільством – сприйняття якості, організації та структури соціального світу.
- Соціальний внесок – оцінка своєї «соціальної цінності». Відчуття себе життєво важливим членом суспільства, впевненість у цінності своєї життєдіяльності для суспільства.
- Соціальна інтеграція – оцінка якості відносин із суспільством. Відчуття існування спільних рис із референтною соціальною групою, яка конструює соціальні реалії індивідуума, а також відчуття належності до неї (Keyes, 1998)

Серед методів описових статистик було використано:

1. Середнє арифметичне - це статистичний показник, який обчислюється як середня оцінка певної психологічної властивості чи явища в експерименті. Він використовується для отримання загального уявлення про те, яке значення має ця властивість чи явище.

2. Медіана - одна з основних мір центральної тенденції і представляє центральний елемент впорядкованого набору даних. Вона розділяє набір даних на дві рівні півнабори: нижній півнабір містить половину значень, які менше медіани, тоді як верхній півнабір містить половину значень, які більше медіани.

Серед методів математично-статистичної обробки було використано:

1. Метод кореляцій - це статистичний метод, що використовується для встановлення наявності зв'язку між двома психологічними властивостями чи явищами. Він дозволяє визначити, наскільки одне явище впливає на інше та як вони пов'язані між собою в своїй динаміці. Цей метод дозволяє розкрити складні зв'язки та закономірності, які можуть бути приховані в окремих спостереженнях чи вибірках.

2. t – критерій Стюдента – використовується для оцінки значущості коефіцієнта кореляції; дозволяє на заданому рівні значущості перевірити гіпотезу про значущість генерального коефіцієнта кореляції;

p - рівень значущості, ймовірність того, що ми визнали відмінності суттєвими, а вони насправді випадкові. Відмінності достовірні:

$$p \geq 0,05^*; p \geq 0,01^{**}; p \geq 0,001^{***}$$

2.2. Опис вибірки та процедури дослідження

Метою даної роботи було виявити психологічні особливості прояву емоційного інтелекту у представників різної статі. В дослідженні брали участь 64 особи – 32 респонденти жіночої статі та 32 респонденти чоловічої статі. Серед них 26 чоловіків та 24 жінки. Всі респонденти були студенти та випускники українських вищих навчальних закладів. Під час проведення дослідження була створена гугл форма, яка містила 3 методики: “Діагностика емоційного інтелекту” (Н. Холл), “Тест самоакцептації” та “Шкала соціального благополуччя” К. Кіза.

Дослідження проводилось протягом періоду з квітня по травень 2024 року. Основна мета - дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту у представників різної статі. Об'єктом дослідження виступають студенти та випускники вищих навчальних закладів. Предметом дослідження - емоційний інтелект.

Для досягнення мети вирішувалися такі завдання:

1. Застосувати методику діагностики емоційного інтелекту, розроблену Н. Холлом, для виявлення рівня емоційного інтелекту респондентів.
2. Провести дослідження рівня психологічного благополуччя та самооцінки серед студентів, використовуючи опитувальники “Тест самоакцептації” та “Шкала соціального благополуччя” К. Кіза, щоб виявити особливості психологічного благополуччя та рівень самоакцептації.
3. Дослідити взаємозв'язок між статтю та рівнем емоційного інтелекту.

4. Виявити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнем самоакцептації.

5. Виявити взаємозв'язок між рівнем самоакцептації та рівнем соціального благополуччя.

Гіпотеза:

1) Жінки мають вищий емоційний інтелект ніж чоловіки.

2) Рівень емоційного інтелекту позитивно корелює з рівнем самоакцептації.

2) Рівень самоакцептації позитивно корелює з рівнем психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ III. Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційного інтелекту, самооакцептації та соціального благополуччя у представників різної статі

3.1 Порівняння рівня емоційного інтелекту у жінок та чоловіків

За допомогою Діагностики “емоційного інтелекту” Н. Холла нами було виявлено який рівень емоційного інтелекту мають досліджувані чоловіки та жінки.

За допомогою описових статистик, розглянемо і проаналізуємо вибірку на предмет того який рівень емоційного інтелекту переважає у кожної із статей. У таблиці 1 можемо прослідкувати показники міри центральної тенденції та мір варіативності, а у таблиці 2 – кількісне та відсоткове представлення рівнів емоційного інтелекту у чоловіків та жінок.

	Стать	Загальний бал EI
N	Жіноча	32
	Чоловіча	32
Missing	Жіноча	0
	Чоловіча	0
Mean	Жіноча	31.5
	Чоловіча	26.8
Median	Жіноча	28.5
	Чоловіча	29.0
Standard deviation	Жіноча	18.6
	Чоловіча	24.6
Minimum	Жіноча	-13.0
	Чоловіча	-17.0
Maximum	Жіноча	77.0
	Чоловіча	69.0
Shapiro-Wilk W	Жіноча	0.953
	Чоловіча	0.959
Shapiro-Wilk p	Жіноча	0.178
	Чоловіча	0.253

Частоти Загальний бал EI. Рівні

Загальний бал EI. Рівні	Стать	Лічильники	% від спільного кількості
низький рівень	Жіноча	25	39.1 %
	Чоловіча	21	32.8 %
середній рівень	Жіноча	5	7.8 %
	Чоловіча	10	15.6 %
високий рівень	Жіноча	2	3.1 %
	Чоловіча	1	1.6 %

Як бачимо з таблиці 1, значення середнього арифметичного та медіани і у чоловіків, і у жінок, лежать в межах середнього рівня емоційного інтелекту.

Із таблиці 2 можна побачити, що 25 жінок та 21 чоловік мають низький рівень емоційного інтелекту, 5 жінок та 10 чоловіків – середній, також лише 2 жінки та 1 чоловік мають високий рівень.

З описових статистик можемо зробити висновок, що групи чоловіків і жінок незначно відрізняються за будь-якими вимірювальними ознаками. Отже, є необхідність провести більш глибокий аналіз, а саме порівняння двох груп.

Для порівняльного аналізу був використаний критерій Манна-Уїтні. Цей критерій використовується для виявлення статично значущих відмінностей між двома групами. Критерій був обраний на основі результатів тесту на нормальність (Шапіро-Уїлк). Оскільки по всіх шкалах розподіл нормальний, крім шкали “Емоційна обізнаність”, значення яких $p=0,005$ та $p=0,041$ у групах жінок та чоловіків відповідно, ми використали непараметричний критерій Манна-Уїтні для порівняння двох незалежних груп.

Descriptives

Descriptives								
	Стать	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших	Загальний бал EI	
N	Жіноча	32	32	32	32	32	32	32
	Чоловіча	32	32	32	32	32	32	32
Missing	Жіноча	0	0	0	0	0	0	0
	Чоловіча	0	0	0	0	0	0	0
Mean	Жіноча	10.5	-0.781	4.06	9.25	8.47	31.5	
	Чоловіча	7.28	1.81	4.38	6.56	6.81	26.8	
Median	Жіноча	12.0	0.00	5.00	9.00	9.00	28.5	
	Чоловіча	8.00	2.00	5.50	7.50	7.50	29.0	
Standard deviation	Жіноча	5.65	7.25	6.26	5.31	4.54	18.6	
	Чоловіча	6.24	7.09	6.88	6.13	5.16	24.6	
Minimum	Жіноча	-9.00	-16.0	-15.0	-3.00	-6.00	-13.0	
	Чоловіча	-10.0	-14.0	-12.0	-7.00	-5.00	-17.0	
Maximum	Жіноча	18.0	11.0	16.0	18.0	17.0	77.0	
	Чоловіча	17.0	14.0	16.0	18.0	15.0	69.0	
Shapiro-Wilk W	Жіноча	0.896	0.967	0.954	0.962	0.945	0.953	
	Чоловіча	0.931	0.963	0.969	0.955	0.964	0.959	
Shapiro-Wilk p	Жіноча	0.005	0.421	0.192	0.309	0.105	0.178	
	Чоловіча	0.041	0.339	0.482	0.201	0.353	0.253	

Після проведення аналізу, було визначено, що за шкалою “Емоційна обізнаність” є статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками.

Щодо інших показників, то значущих відмінностей знайдено не було.

Дивлячись на описові статистики, можна побачити, що медіана за шкалою "Емоційна обізнаність" більша у жінок, що може говорити про її більшу міру вираженості у них. Такі результати можуть бути пояснені різними чинниками. Соціальні та культурні чинники можуть впливати на різний розвиток емоційної обізнаності. Жінки з дитинства часто заохочуються до вираження та обговорення своїх емоцій, що може розвивати їхню здатність до кращого усвідомлення емоцій. Цей аспект може бути менш акцентованим у вихованні хлопчиків, що може впливати на їхні результати в цій сфері. Що стосується відсутності статистично значущих відмінностей у загальному балі та інших шкалах, це може свідчити про те, що, незважаючи на різниці в емоційній обізнаності, чоловіки та жінки демонструють схожий рівень емоційного інтелекту в інших аспектах. Самотивація, управління своїми емоціями, емпатія та розпізнавання емоцій інших можуть бути більш рівномірно розподілені між статями, оскільки ці навички можуть розвиватися незалежно від гендерних відмінностей. Також важливо врахувати, що емоційний інтелект

є багатограним поняттям, яке охоплює різні компоненти, які можуть взаємодіяти та компенсувати один одного. Наприклад, чоловіки можуть використовувати інші навички емоційного інтелекту для компенсації меншої емоційної обізнаності, що призводить до подібних загальних результатів.

Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test

		Statistic	p
Емоційна обізнаність	Mann-Whitney U	332	0.015
Управління своїми емоціями	Mann-Whitney U	400	0.132
Самомотивація	Mann-Whitney U	494	0.809
Емпатія	Mann-Whitney U	385	0.088
Розпізнавання емоцій інших	Mann-Whitney U	420	0.217
Загальний бал EI	Mann-Whitney U	478	0.648

Отже, як ми бачимо, відмінності прояву емоційного інтелекту у представників різної статі існують лише в контексті емоційної обізнаності, проте гіпотеза, що жінки мають вищий емоційний інтелект не була статистично підтверджена в нашому дослідженні.

3.2 Особливості прояву взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту з рівнем самооцінки

Для дослідження кореляції був використаний тест Пірсона. За його результатами (кореляція складає 0,431) можна сказати, що існує позитивна лінійна залежність між досліджуваними змінними, а саме між рівнем емоційного інтелекту та рівнем самооцінки. Значення близьке до 1 вказує на те, що коли значення однієї змінної зростають, значення іншої змінної також зростають, та навпаки, коли значення однієї змінної зменшуються, значення іншої змінної також зменшуються. Ця позитивна залежність може бути пояснена декількома чинниками. Емоційний інтелект включає здатність

розуміти і регулювати власні емоції, що є важливим для формування позитивного ставлення до себе. Люди з високим емоційним інтелектом краще усвідомлюють свої емоції та їхні причини, що допомагає їм приймати свої почуття і реагувати на них адекватно. Це сприяє більшій самоакцептації, тобто прийняттю себе з усіма своїми недоліками, слабкостями, сильними сторонами та успіхами. Емоційний інтелект сприяє розвитку навичок емпатії та розуміння емоцій інших людей. Це полегшує міжособистісні взаємодії і створює підтримуюче соціальне середовище, яке позитивно впливає на самооцінку і самоприйняття. Люди з високим емоційним інтелектом частіше отримують позитивний зворотний зв'язок від оточуючих, що також сприяє їхній самоакцептації. Високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із здатністю до самомотивації та управління своїми емоціями. Це допомагає особам ставити реалістичні цілі, досягати їх та відчувати задоволення від власних досягнень. Це, в свою чергу, підвищує рівень самоповаги і самоакцептації.

Розглянемо також кореляції за шкалами.

		Загальний бал EI	Загальний бал С
Загальний бал EI	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Загальний бал С	Pearson's r	0.431 ***	—
	p-value	<.001	—

Після проведення кореляційного аналізу за геометричним критерієм кореляції Спірмана (через те, що не у всіх аналізованих шкал наявний нормальний розподіл) між шкалами було виявлено, що існує позитивна кореляція між такими шкалами як "прийняття своєї зовнішності" та "управління своїми емоціями" ($p=0.357$), "прийняття своєї зовнішності" та "самомотивація" ($p=0.442$), "соціальна поведінка" та "управління своїми емоціями" ($p=0.396$), "соціальна поведінка" та "емпатія" ($p=0.302$), "соціальна поведінка" та "розпізнавання емоцій інших" ($p=0.308$). Ці результати можна пояснити наступним чином.

Позитивна кореляція між "прийняттям своєї зовнішності" та "управлінням своїми емоціями" ($p=0.357$) свідчить про те, що люди, які задоволені своєю зовнішністю, мають вищу здатність регулювати свої емоції. Це може бути пов'язано з тим, що прийняття свого зовнішнього вигляду сприяє загальному підвищенню самооцінки і самоповаги, що, у свою чергу, сприяє кращому управлінню емоційними реакціями.

Кореляція між "прийняттям своєї зовнішності" та "самотивацією" ($p=0.442$) вказує на те, що задоволення своєю зовнішністю може підвищувати внутрішню мотивацію. Люди, які приймають свою зовнішність, можуть мати більше впевненості в собі та своїх можливостях, що сприяє їхній самотивації для досягнення цілей.

Позитивна кореляція між "соціальною поведінкою" та "управлінням своїми емоціями" ($p=0.396$) свідчить про те, що люди, які демонструють гарне управління своїми емоціями, мають позитивну соціальну поведінку. Це може бути пояснено тим, що успішна соціальна взаємодія вимагає ефективного управління емоціями, щоб підтримувати гармонійні відносини та уникати конфліктів.

Кореляція між "соціальною поведінкою" та "емпатією" ($p=0.302$) показує, що люди з розвиненими соціальними навичками також мають високу емпатію. Це логічно, оскільки успішна соціальна взаємодія вимагає здатності розуміти і враховувати емоції інших людей.

Нарешті, кореляція між "соціальною поведінкою" та "розпізнаванням емоцій інших" ($p=0.308$) вказує на те, що люди з хорошими соціальними навичками краще розпізнають емоції інших. Це може бути пояснено тим, що ефективна соціальна поведінка вимагає точного розпізнавання емоційних сигналів інших людей, що сприяє успішній комунікації та взаємодії.

Descriptives

Descriptives						
	Стать	Шкала прийняття своєї зовнішності	Шкала прийняття характеру	Шкала ставлення до виконаних справ	Шкала соціальної поведінки	Загальний бал С
N	Жіноча	32	32	32	32	32
	Чоловіча	32	32	32	32	32
Missing	Жіноча	0	0	0	0	0
	Чоловіча	0	0	0	0	0
Mean	Жіноча	4.88	4.22	4.78	4.25	18.1
	Чоловіча	4.22	4.03	4.28	4.41	16.9
Median	Жіноча	5.50	4.50	5.00	4.00	19.0
	Чоловіча	4.00	4.00	5.00	4.50	17.5
Standard deviation	Жіноча	2.23	1.77	1.10	1.63	4.46
	Чоловіча	2.35	1.71	1.65	1.43	4.11
Minimum	Жіноча	0.00	1.00	2.00	1.00	8.00
	Чоловіча	0.00	0.00	1.00	1.00	8.00
Maximum	Жіноча	8.00	7.00	7.00	8.00	25.0
	Чоловіча	8.00	7.00	7.00	7.00	24.0
Shapiro-Wilk W	Жіноча	0.896	0.894	0.880	0.962	0.958
	Чоловіча	0.914	0.947	0.928	0.929	0.969
Shapiro-Wilk p	Жіноча	0.005	0.004	0.002	0.309	0.238
	Чоловіча	0.015	0.120	0.034	0.038	0.480

		Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших
Управління своїми емоціями	Spearman's rho	—			
	p-value	—			
Самотивація	Spearman's rho	0.743 ***	—		
	p-value	<.001	—		
Емпатія	Spearman's rho	0.041	0.200	—	
	p-value	0.745	0.113	—	
Розпізнавання емоцій інших	Spearman's rho	0.220	0.440 ***	0.686 ***	—
	p-value	0.081	<.001	<.001	—
Шкала прийняття своєї зовнішності	Spearman's rho	0.357 **	0.442 ***	0.035	0.145
	p-value	0.004	<.001	0.784	0.253
Шкала прийняття характеру	Spearman's rho	0.288 *	0.239	-0.088	0.086
	p-value	0.021	0.057	0.491	0.501
Шкала ставлення до виконаних справ	Spearman's rho	-0.197	-0.201	0.098	-0.050
	p-value	0.119	0.112	0.441	0.694
Шкала соціальної поведінки	Spearman's rho	0.396 **	0.385 **	0.302 *	0.308 *
	p-value	0.001	0.002	0.015	0.013

Таким чином, виявлені кореляції підтверджують взаємозв'язок між різними аспектами емоційного інтелекту та самоприйняття, що свідчить про їхню важливість у формуванні загального рівня емоційного та соціального благополуччя.

3.3 Особливості прояву взаємозв'язку рівня самоакцептації з рівнем соціального благополуччя

Для дослідження кореляції був використаний тест Пірсона. За його результатами (кореляція складає 0,470) можна сказати, що існує позитивна лінійна залежність між досліджуваними змінними, а саме між рівнем емоційного інтелекту та рівнем соціального благополуччя. Значення близьке до 1 вказує на те, що коли значення однієї змінної зростають, значення іншої змінної також зростають, та навпаки, коли значення однієї змінної зменшуються, значення іншої змінної також зменшуються. Самоакцептація є ключовим аспектом особистісного розвитку, що включає прийняття своїх недоліків, сильних сторін і особливостей. Високий рівень самоакцептації сприяє позитивній самооцінці та впевненості у власних силах. Люди, які приймають себе, менш схильні до внутрішнього конфлікту і більше здатні до ефективної взаємодії з іншими. Соціальне благополуччя, яке включає відчуття соціальної підтримки, задоволення від соціальних взаємодій і почуття належності до соціальної спільноти, тісно пов'язане з самоакцептацією. Люди з високим рівнем самоакцептації більш відкриті до соціальних контактів, вони частіше вступають в позитивні соціальні взаємодії та здатні будувати міцні та здорові стосунки. Це пояснюється тим, що прийняття себе дозволяє людині бути більш автентичною та менш залежною від зовнішнього схвалення, що сприяє більшій соціальній адаптації та задоволенню соціальними зв'язками.

Крім того, люди з високим рівнем самоакцептації зазвичай мають кращі навички емоційного регулювання, що дозволяє їм ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати стабільний емоційний стан. Це, у свою чергу, позитивно впливає на їхні соціальні взаємодії, оскільки вони менш схильні до негативних емоційних реакцій у відповідь на соціальні стресори.

Розглянемо також кореляції за шкалами.

		Загальний бал С	Загальний бал Б
Загальний бал С	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Загальний бал Б	Pearson's r	0.470 ***	—
	p-value	<.001	—

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Після проведення кореляційного аналізу за тестом Пірсона було виявлено, що існує позитивна кореляція між такими шкалами як "прийняття своєї зовнішності" та "соціальна актуалізація" ($p=0.335$), "прийняття своєї зовнішності" та "узгодженість з суспільством" ($p=0.482$), "прийняття своєї зовнішності" та "соціальний внесок" ($p=0.420$). Ці результати можна пояснити наступним чином.

Позитивна кореляція між "прийняттям своєї зовнішності" та "соціальною актуалізацією" ($p=0.335$) свідчить про те, що люди, які задоволені своєю зовнішністю, мають вищий рівень соціальної актуалізації. Це може бути пов'язано з тим, що прийняття своєї зовнішності сприяє більшій самооцінці та впевненості у власних силах, що дозволяє індивідам активно брати участь у соціальному житті та реалізовувати свої потенціали в суспільстві.

Кореляція між "прийняттям своєї зовнішності" та "узгодженістю з суспільством" ($p=0.482$) вказує на те, що задоволення своєю зовнішністю сприяє більшій узгодженості з суспільством. Люди, які приймають свою зовнішність, частіше відчують себе прийнятими та включеними в соціальне середовище, що підвищує їхнє почуття належності до суспільства та здатність підтримувати гармонійні стосунки з іншими.

Позитивна кореляція між "прийняттям своєї зовнішності" та "соціальним внеском" ($p=0.420$) свідчить про те, що люди, які задоволені своєю зовнішністю, роблять більший соціальний внесок. Це може бути пояснено тим, що прийняття своєї зовнішності підвищує загальну самооцінку і мотивує індивідів до активної участі в соціальних ініціативах та допомоги іншим,

оскільки вони відчують себе більш впевненими та здатними впливати на суспільство.

		Шкала прийняття своєї зовнішності	Шкала прийняття характеру	Шкала ставлення до виконаних справ	Шкала соціальної поведінки
Шкала прийняття своєї зовнішності	Spearman's rho	—			
	p-value	—			
Шкала прийняття характеру	Spearman's rho	0.452 ***	—		
	p-value	<.001	—		
Шкала ставлення до виконаних справ	Spearman's rho	-0.160	-0.118	—	
	p-value	0.207	0.355	—	
Шкала соціальної поведінки	Spearman's rho	0.320 **	0.357 **	-0.064	—
	p-value	0.010	0.004	0.614	—
Соціальне прийняття	Spearman's rho	0.158	0.210	-0.122	0.175
	p-value	0.213	0.095	0.336	0.166
Соціальна актуалізація	Spearman's rho	0.335 **	0.184	-0.142	0.182
	p-value	0.007	0.145	0.262	0.150
Узгодженість із суспільством	Spearman's rho	0.482 ***	0.138	-0.159	0.288 *
	p-value	<.001	0.276	0.210	0.021
Соціальний внесок	Spearman's rho	0.420 ***	0.280 *	-0.221	0.170
	p-value	<.001	0.025	0.080	0.180
Соціальна інтеграція	Spearman's rho	0.250 *	0.250 *	0.082	0.257 *
	p-value	0.046	0.046	0.519	0.040

Примечание. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Таким чином, виявлені кореляції підтверджують взаємозв'язок між прийняттям своєї зовнішності та різними аспектами соціального благополуччя, такими як соціальна актуалізація, узгодженість з суспільством та соціальний внесок. Це свідчить про те, що прийняття своєї зовнішності відіграє важливу роль у формуванні позитивної соціальної ідентичності та активної соціальної участі.

ВИСНОВКИ

Визначення поняття «Емоційний інтелект» стало результатом розвитку уявлень про природу когнітивних і афективних процесів людини, особливості їх взаємозв'язку. Більшість дослідників вважають, що емоційний інтелект є здатністю розуміти та усвідомлювати як власні емоції, так і емоції оточуючих. Люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту здатні керувати своєю емоційною сферою, їхня поведінка більш гнучка, тому вони з більшою легкістю досягають поставлених цілей шляхом взаємодії з іншими людьми. Емоційний інтелект розглядається як здатність диференціювати позитивні і негативні почуття, а також як здатність змінювати свій емоційний стан з негативного на позитивний. Розвиток емоційного інтелекту є важливим фактором адаптації до умов навколишнього середовища, оптимізації міжособистісної взаємодії та іншої позитивної поведінки. З підвищенням емоційного інтелекту пов'язане зниження деструктивних тенденцій у поведінці людей. Проблема можливості розвитку емоційного інтелекту перебуває в центрі наукових дискусій. Проте існує згода в тому, що емоційні знання та навички можуть набуватись у процесі спеціального навчання. В даний час необхідно розробити наукову основу для «емоційної освіти», яка повинна базуватися на знанні біологічних і соціальних передумов емоційного інтелекту.

Упродовж життя люди регулярно отримують оцінки своїх дій та вчинків від інших людей та суспільства, що формує їх самооцінку, яка суттєво впливає на самодисципліну та самоконтроль. Самоставлення людини до себе визначає її майбутні дії, роблячи самосприйняття важливим аспектом життя. Соціальні оцінки і власне ставлення до себе впливають на місце в соціальній ієрархії, впевненість у собі та ступінь соціальної активності. У психології самооцінка розглядається як сукупність уявлень про себе, сформованих шляхом порівняння з іншими, і відіграє вирішальну роль у формуванні образу «Я». Вона ґрунтується на соціально значущих цінностях і може змінюватися залежно від обставин. Самооцінку поділяють на адекватну (реалістичну) та неадекватну (завищену або занижену). Самоакцептація, як компонент Я-

концепції, означає задоволеність собою і є необхідною для психічного здоров'я, сприяючи позитивному сприйняттю своїх сильних і слабких сторін. Вона тісно пов'язана із соціальним благополуччям, яке включає якість і кількість соціальних взаємодій, відчуття спільноти та виконання соціально значущих ролей. Високий рівень самоакцептації допомагає покращити соціальні відносини, зменшити конфлікти та сприяє позитивним соціальним взаємодіям, що є ключовим для соціального благополуччя. Соціальна інтеграція, прийняття, внесок, актуалізація та згуртованість є важливими складовими соціального благополуччя, що детермінуються економічною стабільністю, здоров'ям, освітою, соціальною підтримкою та культурними нормами. Високий рівень соціального благополуччя асоціюється з кращим психічним і фізичним здоров'ям, загальною задоволеністю життям і колективним благополуччям у суспільстві.

В результаті статистичного аналізу даних дослідження гіпотеза про те, що жінки мають вищий рівень емоційного інтелекту порівняно з чоловіками не підтвердилась. Проте, було визначено, що за шкалою "Емоційна обізнаність" є статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками. Це означає, що жінки і справді з дитинства часто заохочуються до вираження та обговорення своїх емоцій, що розвиває їхню здатність до кращого усвідомлення та розуміння своїх та чужих емоцій.

Додатково, дослідження також виявило значиму кореляцію між рівнем емоційного інтелекту та самоакцептацією. Це означає, що чим вищий емоційний інтелект людини, тим краще вона приймає себе собою. Люди з високим емоційним інтелектом краще усвідомлюють свої емоції та їхні причини, що допомагає їм приймати свої почуття і реагувати на них адекватно.

Також дослідження виявило значиму кореляцію між рівнем самоакцептації та соціальним благополуччям. Це означає, що чим вищий рівень самоакцептації людини, тим вищий у неї рівень соціального благополуччя. Люди з високим рівнем самоакцептації більш відкриті до соціальних контактів, вони частіше вступають в позитивні соціальні взаємодії та здатні будувати

міцні та здорові стосунки. До того ж були виявлені взаємозв'язки між прийняттям своєї зовнішності та різними аспектами соціального благополуччя, такими як соціальна актуалізація, узгодженість з суспільством та соціальний внесок. Це свідчить про те, що прийняття своєї зовнішності відіграє важливу роль у формуванні позитивної соціальної ідентичності та активної соціальної участі.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що емоційний інтелект не залежить від статі, проте має тісний зв'язок з самооакцептацією, а також підтверджують вплив самооакцептації на соціальне благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика / І. Ф. Аршава. – Д.: Вид-во ДНУ, 2006. – 336 с.
2. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості / Г. Березюк // Психологічні студії Львівського ун-ту. - С. 20 - 23.
3. Бикова С. В. Особливості емоційного інтелекту жінок та чоловіків / С. В. Бикова // Наука і освіта. - 2015. - №10. - С.126-130.
4. Бойко, Ю. К., & Грисенко, Н. В. (2017). Motivational sphere among people with different levels of emotional intelligence. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 1(2), 31-37.*
5. Бреслав Г.М. Психологія емоцій. – К.: «Академія», 2004.
6. Бреус Ю. В. Емоційний компонент у структурі освіти вищого навчального закладу / Львів : ЛДУ БЖД, 2012.
7. Булка Н.І. ресурси соціального інтелекту: адаптивність, комунікативність, креативність // Практична психологія та соціальна робота, 2004. - №6. – С.45-47.
8. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія / Власова О.І. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. – 308 с.
9. Гоулман Д. Емоційне лідерство: Мистецтво управління людьми на основі емоційного інтелекту / Д. Гоулман, Р. Бояціс, Е. Маккі; 2005. - 301 с.
10. Давиденко, Є. В. (2022). Розвиток емоційного інтелекту у здобувачів вищої технічної освіти.
11. Зарицька, В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності / В. В. Зарицька // Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. – 2010

12. Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія / В.В. Зарицька – Запоріжжя: КПУ, 2010. – 304 с.
13. Кисельова О.А. Особливості психологічної проникливості у осіб з різною емоційною диспозицією.— О.А.Кисельова. — Південноукраїнський державний педагогічний університет (м. Одеса) ім. К.Д.Ушинського, Одеса, 1999. – 188 с.
14. Кошонько, Г. А. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів // Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки. – 2013. – № 4 (69).
15. Куценко, Я. М. (2011). Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (14).
16. Кряж І., Левенець Н. Довіра й емоційний інтелект як предиктори суб'єктивного благополуччя у студентів. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2018. Вип. 64. С. 2–32.
17. Моргун В.Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості / В.Ф. Моргун // Постметодика. - №6 (97), 2010. – С. 2-15.
18. Нестуля, С. І. (2010). Емоційне лідерство—новий напрям у лідерології XXI ст.
19. Носенко, Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К. : Вища школа, 2003.
20. Параскевова К.Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості: автореф. ...к.психол. н.: 19.00.01 / К.Г. Параскевова. – Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2015. – 17 с.

21. Робертс Р.Д. Емоційний інтелект: проблеми теорії, вимірювання та застосування на практиці / Р.Д. Робертс, Дж. Меттьюз, М. Зайднер, Д.В. Люсін// 2004
22. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Старинська Наталія Володимирівна; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. — Х., 2012. — 19 с.
23. Теклюк, А. І., & Колотило, Д. В. (2020). *Емоційний інтелект в інженерній діяльності* (Doctoral dissertation, ВНТУ).
24. Четверик-Бурчак, А. Г., & Четверик-Бурчак, А. Г. (2015). *Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості* (Doctoral dissertation, Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара).
25. Юркевич В. Проблема розвитку емоційного інтелекту // Вестник практической психологии. – 2005. – №3. – Юркевич В. Проблема розвитку емоційного інтелекту // Вестник практической психологии. – 2005. – №3. – С. 11-29.
26. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, 1997.
27. Chamberlain, J.M., Naaga, D.A.F. Unconditional Self-Acceptance and Psychological Health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 19, 163–176 (2001).
28. Goleman D. Emotional intelligence. N.Y. Bantam Books, 1995.
29. Kagan S. Kagan Structures for Emotional Intelligence[Electronic resource]. - 2005.
30. Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 121-140.
31. Larson, J.S. The measurement of social well-being. *Soc Indic Res* 28, 285–296 (1993)

32. Matthews, G. Seven myths about emotional intelligence / G. Matthews, R. D. Roberts, M. Zeidn // *Psychological Inquiry*. – 2004. – № 15.
33. Mayer J.D. A field guide to emotional intelligence // Ciarrochi J.P., Forgas J.P., Mayer J.D. (eds). *Emotional intelligence in everyday life*. Philadelphia, P.A.: Psychology Press, 2001. P. 3-24.
34. Mayer, J.D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications / J.D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso // *Psychological Inquiry*. – 2004. – Vol. 15, № 3. – P. 197 – 215.
35. O’Kelly, M. (2013). Self-Acceptance in Women. In: Bernard, M. (eds) *The Strength of Self-Acceptance*. Springer, New York, NY.
36. Paulhus D.L., Lysy D.C., Yik M.S.M. Self-report measures of intelligence: Are they useful proxies as IQ tests? // *Journal of Personality*. 1998
37. Schutte N.S., Malouff J.M., Bobik C., Coston T.D., Greeson C., Jedlicka C., Rhodes E., Wendorf G. Emotional intelligence and interpersonal relations // *Journal of Social Psychology*. 2001.
38. Shepard, L. A. (1979). Self-acceptance: The evaluative component of the self-concept construct. *American Educational Research Journal*, 16(2), 139-160.
39. Tapia M., Marsh G.E. A validation of the emotional intelligence inventory // *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 55-58.