

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування інституту, факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему: Емоційний інтелект як чинник міжособистісної
залежності у молоді

Виконала: студентка 4 курсу,
групи СН-110

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ПЛЮЩИК К. В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БОРОДУЛЬКІНА Т. О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет соціальних наук

Кафедра «Психологія»

Ступінь вищої освіти Бакалавр

Спеціальність 053 Психологія

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Психологія

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 19 » лютого 20 24 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ПЛЮЩИК Ксенії Вікторівни

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Емоційний інтелект як чинник міжособистісної залежності у молоді.

керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук, доцент БОРОДУЛЬКІНА Тетяна Олександрівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

Затверджені наказом закладу вищої освіти від «15» березня 2024 року № 70

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «05» червня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 77 сторінок, 5 малюнків, 6 таблиць, 46 джерел, 3 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань які потрібно розробити) на основі теоретичного аналізу наукових джерел систематизувати наявні трактовки поняття емоційного інтелекту; передумови виникнення, критерії визначення, специфічні ознаки міжособистісної залежності; за допомогою емпіричного аналізу дослідити вплив рівня емоційного інтелекту на виникнення схильності до міжособистісної залежності у молоді; на основі результатів емпіричного дослідження розробити корекційні вправи направлені на розвиток емоційного інтелекту та профілактику співзалежності у молоді.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
Рис. 2.1. Розподіл групових показників за методикою ЕмІн Д. Люсіна; Рис. 2.2. Графік взаємозалежності рівня ЗЕІ та рівня співзалежності (за методикою Спанн та Фішера); Рис. 2.3. Графік взаємозалежності рівня ЗЕІ та рівня співзалежності (за

методикою Уанхольда); Рис. 2.4. Діаграма розсіювання взаємозв'язку рівня ЗЕІ та рівня співзалежності (за шкалою Спанн та Фішер); Рис. 2.5. Діаграма розсіювання взаємозв'язку рівня ЗЕІ та рівня співзалежності (за шкалою Уанхольда).

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	15.04.2024	27.04.2024
2	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	29.04.2024	20.05.2024
3	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	13.05.2024	27.06.2024
Нормок-ь	ГАРМАШ А.О., викладач	03.06.2024	05.06.2024

7. Дата видачі завдання «19» лютого 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	21.02.2024	
2	Збір матеріалу на вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	03.03.2024	
3	Затвердження теми	15.03.2024	
4	Складання змісту	18.03.2024	
5	Виконання першого розділу	15.04.2024	
6	Виконання другого розділу	29.04.2024	
7	Виконання третього розділу	13.05.2024	
8	Формування висновків	23.05.2024	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	30.05.2024	
12	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2024	
13	Попередній захист дипломного проєкту (роботи)	05.06.2024	
14	Подання роботи на кафедру	05.06.2024	
15	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2024	
16	Захист дипломної роботи	13.06.2024	

Студент(ка)

(підпис)

Ксенія ПЛЮЩИК

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Тетяна БОРОДУЛЬКІНА

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Бакалаврська робота: 77 сторінок, 5 малюнків, 6 таблиць, 46 джерел, 3 додатки.

Об'єкт: емоційний інтелект молоді.

Предмет: емоційний інтелект як чинник розвитку міжособистісної залежності у молоді.

Мета дослідження полягає в теоретичному вивченні поняття емоційного інтелекту та визначення як і чи пов'язаний низький рівень емоційного інтелекту та розвиток міжособистісної залежності у молоді.

Гіпотеза: низький емоційний інтелект виступає чинником для формування міжособистісної залежності.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел систематизувати наявні трактовки поняття емоційного інтелекту, його структура, компоненти; передумови виникнення, критерії визначення, специфічні ознаки міжособистісної залежності.

2. За допомогою емпіричного аналізу підтвердити чи спростувати гіпотезу про вплив рівня емоційного інтелекту на виникнення схильності до міжособистісної залежності у молоді.

3. На основі результатів емпіричного дослідження розробити корекційні вправи направлені на розвиток емоційного інтелекту та профілактику співзалежності у молоді.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ЕМОЦІЇ, МІЖОСОБИСТІСНА ЗАЛЕЖНІСТЬ,
ЕМОЦІЙНА ЗАЛЕЖНІСТЬ, МОЛОДЬ

ЗМІСТ

<u>ВСТУП.....</u>	<u>6</u>
<u>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА МІЖСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ</u>	
<u>1.1. Систематизація та визначення змісту поняття емоційного інтелекту.....</u>	<u>9</u>
<u>1.2. Фактори, що впливають на розвиток емоційного інтелекту.....</u>	<u>20</u>
<u>1.3. Вплив рівня сформованості емоційного інтелекту на психічну діяльність людини та сфери життя.....</u>	<u>24</u>
<u>1.4. Емоційний інтелект як чинник виникнення схильності до міжособистісної залежності.....</u>	<u>29</u>
<u>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....</u>	<u>36</u>
<u>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА РОЗВИТОК МІЖСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ</u>	
<u>2.1. Організація та методи емпіричного дослідження</u>	<u>38</u>
<u>2.2. Аналіз та інтерпретація групових даних в дослідженні особливостей емоційного інтелекту молоді.....</u>	<u>41</u>
<u>2.3. Математичний аналіз впливу емоційного інтелекту на схильність до міжособистісної залежності молоді.....</u>	<u>46</u>
<u>2.4. Розробка пропозицій щодо превентивних заходів станів емоційної залежності в молоді.....</u>	<u>53</u>
<u>ВИСНОВКИ</u>	<u>57</u>
<u>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</u>	<u>59</u>
<u>ДОДАТКИ.....</u>	<u>64</u>

ВСТУП

Актуальність дослідження. В теперішній час популяризації психології та сфери ментального здоров'я, все більше набирає обертів поняття «емоційний інтелект». Серед більшості людей ще немає повного усвідомлення ролі цього комплексу з «м'яких навичок» (англійською - «soft skills»), які мають значні переваги над вузькими навичками, включених у програму освіти в пострадянських країнах. Існує безліч інтерпретацій та трактувань цього терміну і ця тема активно досліджується в наші дні, але що важливо зрозуміти зараз, що емоційний інтелект – фундаментальна навичка психіки, що передує якісним рівнем життя. Адже в світі активної діджиталізації особливо вразливе молоде покоління позбавлене можливості природньо і якісно розвивати свою психіку, в таких умовах виникає ризик виникнення проблем з ментальним здоров'ям.

Проблему емоційного інтелекту активно досліджували зарубіжні вчені, такі як Д. Голман, Г. Орме, Дж. Мейєр, П. Селовей, Д. Карузо, Р. Бар-Он, Р. Робертс, Дж. Меттьюз, М. Зейднер, П. Лопес, Р. Стернберг.

У даний час на пострадянському просторі вивченням емоційного інтелекту займаються Д. В. Люсін, Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига, О. І. Власова, С. П. Дерев'яно.

Низький рівень емоційного інтелекту, як конгломерату з базових навичок психіки, впливає на всі сфери життя особистості та є предиктором більшості психічних відхилень зі спектру депресивних, тривожних розладів особистості, безпорадності та насамперед залежності. До прикладу, набута залежність від психоактивних речовин є найпоширенішою і найдослідженішою, через легкість її діагностування, навіть без володіння спеціальною освітою. Але, окрім очевидних станів залежності, існує тиха вбивця - «міжособистісна залежність», яка часто може здаватись нешкідливою, бо це єдина залежність, яку донедавна схвалював соціум, а в деяких країнах з консервативними поглядами досі продовжує схвалюватись.

Велика кількість дослідників розглядає співзалежність як розлад, який призводить до порушень функціонування на фізичному, емоційному, поведінковому, соціальному та духовному рівні. Саме через її неусвідомлюваність, залежність непомітно винищує кордони та ідентичність особистості.

Однак саме тема проблеми взаємозв'язку емоційного інтелекту з міжособистісною залежністю серед молодого покоління, ще не є достатньо освітленою і потребує більшої деталізації. Явище залежності забирає багато ресурсів у молоді, що свою чергу сповільнює розвиток всіх сфер життя і призводить до тотального дисбалансу. Саме тому важливо емпірично встановити вплив рівня емоційного інтелекту на співзалежність для вибудовування засобів профілактики та корекції міжособистісної залежності в молоді.

Об'єкт: емоційний інтелект молоді.

Предмет: емоційний інтелект як чинник розвитку міжособистісної залежності у молоді.

Мета дослідження полягає в теоретичному вивченні поняття емоційного інтелекту та визначення чи пов'язаний низький рівень емоційного інтелекту та розвиток міжособистісної залежності у молоді.

Гіпотеза: низький емоційний інтелект виступає чинником для формування міжособистісної залежності.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел систематизувати наявні трактовки поняття емоційного інтелекту, його структури, компоненти; а також передумови виникнення, критерії визначення, специфічні ознаки міжособистісної залежності.

2. За допомогою емпіричного аналізу підтвердити чи спростувати гіпотезу про вплив рівня емоційного інтелекту на виникнення схильності до міжособистісної залежності у молоді.

3. На основі результатів емпіричного дослідження розробити корекційні вправи направлені на розвиток емоційного інтелекту та профілактику співзалежності у молоді.

Методи аналізу:

Теоретичні: аналіз, систематизація, узагальнення, порівняння.

Психодіагностичні: Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (2004 р.) (адаптація О. Верітової, 2019 р.); «Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера; Шкала співзалежності Б. і Дж. Уанхолд.

Математико-статистичні: однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA, кореляція Пірсона.

Обробка отриманих результатів здійснювалась у програмах Excel (2016), SPSS (Версія 29.0.2.0).

База дослідження: за допомогою Google Forms набрана група досліджуваних, в яку входили студенти НУ «Запорізька політехніка», молодь Біленьківської громади; у дослідженні взяли участь 43 особи віком від 16 до 33 років. Терміни збору бази даних з 16.05.2024 до 26.05.2024 р.

Практична значущість дослідження несе в собі цінність насамперед для спеціалістів в сфері психічного здоров'я, педагогіки та задля розвитку і психоедукації населення. Отриманні данні можна використовувати в інших дослідженнях, що пов'язанні з одним з розглянутих понять.

Частина теоретичних результатів проведеної роботи подано до друку до збірки тез доповідей V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (14-15 травня 2024 року, Національний університет «Запорізька політехніка»).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

1.1. Систематизація та визначення змісту поняття емоційного інтелекту

За останні два десятиліття спостерігається постійне зростання інтересу до досліджень емоційного інтелекту (далі ЕІ). Як побічний ефект цього буму в дослідницькій діяльності, був запроваджений потік концептуалізацій і вимірювань ЕІ. Отже, ярлик «ЕІ» використовувався для широкого спектру (часто суперечливих) моделей і заходів, що перешкоджало послідовним підсумкам емпіричних даних. Ця плутанина між моделями/заходами є проблематичною, оскільки різні підходи до вимірювання дають різні результати, що ускладнює теоретизування, що таке ЕІ насправді або що він передбачає, оскільки емпіричні дані є обмеженими.

Тому варто спочатку розглянути хронологію розвитку поняття емоційного інтелекту, який започаткував Деніел Голман. Вчений у своїй книзі «Емоційний інтелект» у 1995 році подав історичний огляд емоційного інтелекту з 1900 року до теперішнього часу:

1900-1969: такі сфери як емоції та інтелект розглядались окремо. У цей час емоції вважались фізіологічною реакцією на зовнішні події. Фокус у дослідженнях був на тому, що відбувається спочатку, емоційні почуття чи фізіологічні реакції на зовнішню ситуацію.

1970-1989: Емоції та інтелект були включені в нову область досліджень. Це дослідження стало основою емоційного інтелекту: здатності застосовувати раціональні думки до ірраціональних емоцій. Не було чіткого визначення емоційного інтелекту; однак з'явилося дослідження Говарда Гарднера (множинні інтелекти). У роботі Гарднера є дискусія про соціальний інтелект, який включає

внутрішньоособистісний інтелект (здатність розуміти почуття інших). Гарднер розглядав міжособистісний і внутрішньоособистісний інтелект як форму соціального інтелекту.

1990-1993: Було розроблено формальну теорію емоційного інтелекту та опубліковано демонстраційне дослідження, проведене Мейєром і Селовеєм, розроблено вимірювання емоційного інтелекту.

1994-1997: Термін «емоційний інтелект» був популяризований Голманом. У цю модель емоційного інтелекту було включено багато рис характеру та особистості, які мало пов'язані з академічною моделлю.

1998-теперішній час: опубліковані досягнення теоретичних досліджень. Було розроблено нові вимірювання емоційного інтелекту, щоб підвищити валідність емоційного інтелекту як окремого типу інтелекту. Фахівці в галузі емоційного інтелекту мають різні визначення цього конструкту [28].

Голман у журналі Time (1995) заявив, що емоційний інтелект є важливою детермінантою майбутнього професійного успіху та якості життя. Голман визначив деякі риси особистості, які передбачають емоційний інтелект, включаючи: емпатію, емпатійне розуміння, саморегуляцію настрою, відкритість до досвіду.

Перед наступним розглядом визначень емоційного інтелекту, варто переглянути значення емоцій в психічній діяльності людини. Еволюційна психологія, продовжуючи Дарвіна, розглядає емоції як спадщину природного відбору. Отже, ми можемо очікувати, що емоції іноді конфліктуватимуть з адаптацією до сучасних культур і технологій.

Наприклад, теорії саморегуляції припускають, що емоції сигналізують про стан особистої задоволеності цілями. У цьому випадку ЕІ може знаходитися в самопізнанні та розумінні особистих мотивацій як продукту культури та особистої історії так само, як і еволюційні схильності до конкретних тригерних стимулів. Ще один підхід полягав у підкресленні комунікативних функцій емоцій. У свою чергу,

це дало нам соціально-психологічний погляд на ЕІ, як здатність зчитувати та точно виражати емоції [36].

Очевидно, що емоції можуть мати різноманітні наслідки, деякі з яких непередбачені. Ми можемо розрізнити прямі та непрямі наслідки емоцій. Прямий наслідок відображатиме адаптивну мету емоції, наприклад, у випадку страху – мобілізацію до втечі (біологічна готовність) або готовність змагатися у спортивній зустрічі з високими ставками (культурний вплив, придбане особисте значення). Непрямим наслідком може бути результат, не пов'язаний з адаптаційною функцією, наприклад, відволікання, яке може бути результатом тривоги, або проблеми зі здоров'ям, які можуть виникнути внаслідок хронічного стресу.

Існуючі дослідження показують, що емоція є багатошаровим явищем, вираженим на різних рівнях аналізу, які не можуть бути легко співмірними один з одним. Афективний стан може супроводжуватися активністю в певних системах мозку, змінами в основних процесах обробки, а також змінами в стратегії поведінки та соціальних орієнтаціях. Важко сказати, який із цих рівнів реакції є основою для ЕІ [36].

Увага до емоційного інтелекту зародилась не так давно, його теоретизували різними способами, тому через численні концептуалізації цього поняття утворилась значна кількість методологічних інструментів, що тільки ускладнили операціоналізацію емоційного інтелекту. Таким чином, спільне розуміння або єдиний напрямок щодо ідентифікації та введення в дію стандартних конструкцій для вимірювання емоційного інтелекту ще не встановлено. На даний момент існує три основні моделі ЕІ: модель здібностей, модель особистості та змішана модель. Більшість сьогоденних досліджень емоційного інтелекту дотримуються однієї з цих моделей:

Модель здібностей

Модель здібностей емоційного інтелекту була широко вивчена на неклінічних, психічно здорових (спільнота та студенти) вибірках і визначається як

«набір здібностей» і висуває твердження про важливість емоційної інформації та потенційне використання правильного міркування з цією інформацією. Мейер і Селовей стверджують, що емоційний інтелект найкраще можна виміряти за допомогою шкал здібностей. Модель здібностей складається з чотирьох гілок, кожна з яких представляє окрему розумову здатність.

- перша гілка – емоційне сприйняття, включає різні здібності щодо ідентифікації та вираження почуттів у собі та інших.
- друга гілка називається емоційною фасилітацією; уподібнення думок психічному життю.
- третя гілка включає в себе здатність когнітивно обробляти емоції.
- четверта гілка – управління емоціями, включає управління та регуляцію емоцій у собі та інших [39].

Особистісна модель

Модель особистості включала п'ять основних областей: самосвідомість, управління особистими емоціями, самомотивація, емпатія та керування зовнішніми стосунками. Голман визначив самосвідомість як здатність людини розпізнавати свої емоції, коли вони виникають. Управління особистими емоціями було визначено як те, як можна впоратися з емоціями таким чином, щоб ще більше розвивати самосвідомість. Самомотивація включає в себе здатність направляти емоції на досягнення конкретної мети. Емпатія означає розпізнавати та оцінювати емоції, які відчувають інші люди. Нарешті, керування зовнішніми стосунками — це здатність керувати емоціями з метою встановлення кращих стосунків з іншими [28].

Змішана модель

Модель Р. Бар-Она визначає емоційний інтелект як усі некогнітивні здібності, знання і компетентності, які дають людині можливість успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями, та виділяє п'ять сфер компетентності, які можна ототожнити з п'ятьма компонентами емоційного інтелекту. Кожна з п'яти складових емоційного інтелекту складається з декількох субкомпонентів:

- пізнання себе: усвідомлення своїх емоцій, впевненість у собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність;
- навички міжособистісного спілкування: емпатія, міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність;
- здатність до адаптації: вирішення проблем, зв'язок із реальністю, гнучкість;
- управління стресовими ситуаціями: стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю;
- переважний настрій: щастя, оптимізм [21].

Голман припустив, що більшу частину успіху, які не можна пояснити звичайним інтелектом, можна віднести до характеристик, які визначають емоційний інтелект. За його словами - емоційний інтелект (EI) у когнітивному сенсі означає здатність використовувати свої емоції в когнітивній напрямку. Це здатність людей розуміти себе, а також розуміти динаміку та емоції інших. Емоційний інтелект описується як здібності, які відрізняються від академічного інтелекту, але доповнюють його, суто когнітивні здібності, що вимірюються IQ [28].

В роботах Мейєра та Селовея викладене більш детальне визначення поняття емоційного інтелекту, яке в свій час зіграло роль для подальших досліджень. Воно включає в себе п'ять компонентів, тобто особливості, що притаманні особистостям, які володіють емоційним інтелектом:

Перший реалізується у вигляді усвідомлення людиною власних емоцій. Ця властивість вважається провідною в емоційному інтелекті, бо спроможність керувати власними емоціями, регулювати їх виявлення починається з того моменту, коли людина зрозуміє причини виникнення в неї переживань, їх характер та інтенсивність. Спроможність усвідомити свої істинні переживання і зрозуміти їх походження дає можливість людині краще впоратись з ними.

Другий компонент емоційного інтелекту виявляється у вигляді регулювання емоцій. Можливість регулювати власні переживання базується, як зрозуміло, на їх самоусвідомленні. Управління власними емоціями виявляється у вигляді зусиль

заспокоїти себе, позбавитись тривожного стану, який виникає, суму, або роздратованості. Люди, які не володіють такою властивістю, постійно перебувають у стані дистресу та безпорадних спроб подолати власні негативні почуття. У той час як ті, що мають здібності контролювати емоції, значно ефективніше та швидше долають небажані емоційні стани.

Третій компонент емоційного інтелекту був визначений як спроможність мотивувати себе до діяльності. Він реалізується у зусиллях людини спрямувати власні емоції на користь досягнення мети діяльності, на самомотивування на нові досягнення, на креативну діяльність. Одним з компонентів спроможності мотивувати себе на досягнення мети діяльності є самоконтроль. Він реалізується у вигляді вміння відкласти отримання миттєвого задоволення заради досягнення більш значущої віддаленої мети.

Четвертий компонент емоційного інтелекту трактується як розпізнавання та розуміння емоцій, що виникають в інших людей. Ця здібність реалізується, зокрема, у вигляді виявлення емпатії. Люди, які спроможні виявляти емпатію, є більш чутливими до слабких соціальних ознак, які вказують на те, що інші оточуючі їх люди мають якісь проблеми чи переживання і їх необхідно врахувати у спілкуванні.

П'ятий компонент емоційного інтелекту реалізується у вигляді вміння підтримувати доброзичливі відносини з оточуючими. Він розглядається авторами, як своєрідне мистецтво позитивного ставлення до інших людей, як дуже цінна соціальна навичка, що реалізується у спроможності людини долати емоції, які виникають при взаємодії з іншими людьми. В роботі Гарднера та в більш ранніх публікаціях Торндайка та Стернберга він був названий соціальним інтелектом, що зумовлює популярність людини, її лідерські здібності, ефективність в міжособистісному спілкуванні. Люди, які володіють соціальним інтелектом, вмінням впоратись з емоціями, що у спілкуванні з ними виявляють інші люди, досягають великих успіхів у взаємодії з оточуючими [38].

На Таблиці 1.1. наведена схема визначення поняття емоційного інтелекту за компонентами.

Таблиця 1.1.

Тлумачення поняття «емоційний інтелект» (за Мейєром та Селовей)[38]

Рефлексивна регуляція емоцій, що сприяє емоційному та інтелектуальному зростанню	Розуміння й аналіз емоцій. Використання знань про закономірності емоційного реагування	Фасилітація мислення за допомогою емоцій	Сприйняття, оцінка та вираження емоцій
Відкритість почуттям, як приємним, так і неприємним	Розпізнавання емоцій, розуміння різних форм їх вираження	Емоції можуть сприяти мисленню, якщо за їх допомогою забезпечується пріоритетна увага до важливої інформації	Ідентифікація емоцій, які супроводжують фізичний стан, почуття та думки
Рефлексивне включання чи утримання від оцінки інформативності чи корисності емоцій	Інтерпретація змісту, який передають емоції з урахуванням ситуативних факторів	Емоції достатньо ясні та доступні розумінню, можуть свідомо породжуватись як форма підтримки зроблених висновків, або як засіб покращення запам'ятовування подій, що викликали певні почуття	Ідентифікація емоцій в інших людях, в творах мистецтва, при вираженні їх за допомогою вербальних засобів, міміки та поведінки

<p>Рефлексивна регуляція емоцій, що сприяє емоційному та інтелектуальному зростанню</p>	<p>Розуміння й аналіз емоцій. Використання знань про закономірності емоційного реагування</p>	<p>Фасилітація мислення за допомогою емоцій</p>	<p>Сприйняття, оцінка та вираження емоцій</p>
<p>Рефлексивна регуляція емоцій у відношенні до себе та оточуючих, роблячи при цьому висновки, наскільки зрозумілі, типові, впливові та адекватні ці емоції у межах конкретної ситуації</p>	<p>Розуміння змішаних почуттів</p>	<p>Емоційні перепади настрою, які спричиняють перехід від оптимістичного до песимістичного погляду на події, свідчать про можливість свідомого регулювання власних емоцій, формування відповідних ставлень до них.</p>	<p>Вираження емоцій точно і адекватно, формулювання потреб, що пов'язані з цими емоціями</p>
<p>Керування власними емоціями та емоціями інших людей шляхом оптимізації негативних емоцій та підвищення інтенсивності позитивних емоцій без зменшення чи перебільшення інформації, яку вони можуть передати</p>	<p>Розпізнавання вірогідних переходів між емоціями.</p>	<p>Емоціональні стани по різному сприяють формуванню специфічних підходів до вирішення проблем. Наприклад, радість чи щастя підсилюють індуктивне мислення та креативність</p>	<p>Розрізнення між точними та неточними виявленнями емоцій, або між відвертими та спотвореними (штучними) виявленнями почуттів</p>

Концепція емоційного інтелекту надала нової широти людському інтелекту. Цей інтелект — це тактична здатність (особисті результати), тоді як когнітивний інтелект — стратегічна здатність (довгострокова здатність). Емоційний інтелект — це форма соціального інтелекту, яка є хорошим прогностичним показником щодо ефективності в спеціальних сферах освітньої та професійної діяльності. Емоційний інтелект відноситься до здатності ідентифікувати та визначати концепції та почуття емоцій і почуттів, їх взаємозв'язок, аргументувати їх, і розв'язувати задачі на їх основі [37].

Метьюз і Зейднер дослідили можливу концептуалізацію ЕІ як індексу загальної адаптивної компетентності людини в подіях, які викликають емоції. Емоційно розумна людина — це та, хто швидко й точно оцінює поточну ситуацію та обирає стратегію вирішення конфлікту, яка є ефективною для максимізації особистих здобутків, зберігаючи при цьому хороші стосунки з іншими залученими людьми. Під «адаптацією» мається на увазі процеси, які підтримують спроби людини досягти особистих цілей і мінімізувати шкоду від зовнішніх подій, у мінливому зовнішньому середовищі. Адаптаційні процеси також відрізняються за часовим проміжком, починаючи від мілісекунд, необхідних для кодування стимулу, до років, необхідних для формування стійких особистих якостей [36].

Когнітивна наука повідомляє нам, що існує три рівні процесу, які можуть бути пов'язані з ЕІ: нервові процеси, обробка інформації та процеси на рівні знання, такі як оцінювання та вирішення проблем. Емоції можна розглядати як індикатори цих основних процесів, а не як самі причинні агенти, хоча залишається відкритим питання, який рівень процесу безпосередньо відповідає емоціям. Таким чином, емоційний інтелект є якістю обробки, яка стосується того, чи є процес, що підтримує емоції, адаптивним чи неадаптивним. Залежно від контексту процеси на всіх трьох рівнях можуть контролювати адаптацію [33].

Когнітивно-наукова основа є корисною для розгляду саморефлексивної природи ЕІ. Тобто концепція передбачає деяку окрему систему, яка приймає

емоційний стан як вхідні дані та оперує ним, впливаючи як на емоцію, так і вплив на поведінку. Наприклад, розгнівана людина може оцінити свій гнів як невідповідний ситуації і прийняти стратегію придушення імпульсивної реакції. Це твердження описує саморефлексивність на рівні знань. На рівні обробки інформації може існувати архітектура саморегуляції, яка описує, як інформація про поточні емоційні стани кодується та подається в процеси, які обчислюють відповіді на цю інформацію.

Когнітивний підхід також важливий для розуміння ЕІ, який можна представити як схильності, що нагадують риси особистості: витривалість, самоконтроль і емпатія [21]. Останні аналізи особистості показують, що такі якості виражаються одночасно на різних рівнях. Наприклад, стійкість до стресу може відображати несприйнятливність систем мозку до тривоги або процеси обробки інформації, які інтерпретують подразники як виклик, а не як загрозу, або почуття особистої волі, яке підтримує адаптацію в стресових ситуаціях.

У вітчизняних науковців, таких як Бантишева, емоційний інтелект трактується як сполучна ланка, що допомагає осмислити міжособистісні взаємини на основі розуміння емоцій та почуттів суб'єктів взаємодії, вибудовувати лінію поведінки в потрібному напрямку, що своєю чергою призводить до максимально комфортного співіснування в соціумі та допомагає досягати поставлених цілей під час конструктивної взаємодії з іншими людьми [1].

Якщо ж ми хочемо описати людину як «емоційно інтелектуальну», ми маємо бути впевнені, що очевидний успіх досвіду не скасовується якимись непрямими втратами чи шкодою в інших сферах функціонування, або, навпаки, що немає прихованої вигоди від явно невдалої поведінки. Наприклад, тенісист Джон Макенрой був відомий своїми істеричними нападами на корті — очевидний приклад поганого самоконтролю та низького ЕІ. Однак, як зазначив Мергатройд (1983), його емоційна незрілість, здається, не погіршила його продуктивність. Мергатройд вважав, що напади гніву були стратегією самомотивації, яка допомогла

його успішній кар'єрі гравця, з бажаним побічним ефектом підвищення авторитету Макенроя серед громадськості.

Носенко і Коврига вдало концептуалізували поняття емоційного інтелекту через окреслення психіки внутрішньою стосовно навколишньої дійсності і вона містить в собі своє власне психічне „внутрішнє” і власне психічне „зовнішнє”. У відношенні до розмежування цих сторін психічного у феномені емоційного інтелекту, можна говорити про інтелектуальну складову цього феномену як внутрішнє, а емоційну – як зовнішнє [14].

Уявлення людини про адекватність тієї чи іншої форми поведінки, те, що впливає на вибір конкретної форми поведінки з ряду можливих альтернатив, і можна вважати внутрішнім у емоційному інтелекті, а самі характеристики емоційний процес, тобто поведінку (зміст, якісні та кількісні ознаки) – зовнішнім. Зовнішнім по відношенню до вивчення емоційного інтелекту як компоненту внутрішнього світу людини є форми поводження людини, її діяльність, характер її взаємодії з іншими, тощо.

Найважливішою ознакою сформованості емоційного інтелекту Е. Носенко вважає – здатність особистості діяти розумно (з власних уявлень), не зважаючи на інтенсивність фізіологічних процесів під час переживання емоційного досвіду. Можливими ознаками рівня сформованості емоційного інтелекту можуть бути конгруентність/неконгруентність ескресії емоцій, що супроводжують емоційний процес, емоційному забарвленню їх чинників; частота появи та інтенсивність емоційних процесів, умови їх виникнення, модальність емоцій [14].

У своєму дослідженні Е. Носенко та Н. Коврига визначили, що інтегрованими ознаками емоційного інтелекту можна вважати почуття психологічного благополуччя, у формі якого фіксується позитивне ставлення індивідуума до себе як суб'єкта життєдіяльності. Ще одною формою відбиття у свідомості людини рівня розвитку емоційного інтелекту запропоновано розглядати вибір нею подолаючих стратегій поведінки в критичних ситуаціях життєдіяльності і спілкування, бо

домінування тих чи інших стратегій психологічного подолання відбиває відповідні аспекти внутрішнього суб'єктивного світу особистості.

В заключенні до підрозділу на основі вивчених засад ми виявили, що емоційний інтелект – це каскад з характеристик психічних процесів, розвиненість цих процесів в конкретної особистості дає можливість описати її як ту, що вміє ідентифікувати свої та емоції інших, керувати ними в мінливих умовах, здатна до саморефлексії, вміє будувати перспективи розвитку певних подій, гнучка, адаптивна, спроможна до самомотивації. Збалансованість внутрішніх психічних процесів, що гармонійно відображаються у зовнішніх поведінкових проявах людини, конгруентно вливаються в контекст середовища, свідчать про розвинений емоційний інтелект. Емоційний інтелект корелює і є прямим предиктором здорової самооцінки, самоцінності, незалежності. Емоційна компетенція характеризується як якість обробки вхідних даних ззовні і аналізу розумності та влучності можливої відповіді на них, що іншими словами означає здатність до якісної адаптації.

1.2. Фактори, що впливають на розвиток емоційного інтелекту

Однак структурних описів недостатньо, глибоке вивчення емоційного інтелекту передбачає виявлення психологічних процесів, які контролюють результат емоційного досвіду. Можливо, емоційно розумна людина має мозок, який обробляє сигнали про загрозу ефективніше, ніж мозок людини з низьким рівнем ЕІ. Крім того, ЕІ може стосуватися процедур обробки інформації, які кодують емоційну інформацію та аналізують її вплив на відповідь. Голман надає дещо спекулятивний опис зв'язків між неокортикальною та лімбічною системами мозку, які можуть підтримувати ЕІ. З іншого боку, Селовей та ін., пов'язують ЕІ з когнітивними процесами, такими як пристосування.

З погляду нейроанатомії, у багатьох сучасних науковців розвиненість емоційного інтелекту пов'язується з порушенням взаємодії між правою і лівою півкулями, у результаті чого ліва півкуля не здатна розпізнати сигнали емоційних переживань, що виникли у правій півкулі. В додаток таким людям притаманні менш розвинені візуальна і аудіальна системи, а якщо й розвинені, то негативні переживання закріплюються саме у відчуттях і не усвідомлюються. Також придушення імпульсів, що йдуть від лімбічної системи, відповідальної за емоції, до кори головного мозку та дефекти розвитку головного мозку, що передаються генетично, впливають на якість розпізнавання емоцій. Особі з подібними порушеннями, важко вербально описувати свої емоційні відчуття [10].

З вроджених біологічних факторів утворюють зв'язок з ЕІ – властивості темпераменту. Такі особливості, як нейротизм та екстраверсія корелюють з розвиненістю емоційної компетентності. Мається на увазі особливість переробки інформації, екстраверсія зумовлює ефективну переробку позитивних стимулів, коли ж нейротизм навпаки. Існує припущення, що ЕІ на ряду з особливостями темпераменту включені в єдину структуру психічних властивостей [12].

Вплив родини є одним із найважливіших аспектів демографічного контексту, який впливає на ЕІ. Батьки мають найбільш безпосередній вплив на емоційний інтелект своїх дітей. Каур і Джасвал (2005) припустили, що між сім'єю та ЕІ існує значний зв'язок. На ступінь ЕІ часто впливає економічне становище сім'ї [32].

Важливим фактором, що забезпечує розвиток ЕІ в сімейному середовищі, є емоційне ставлення батьків до своїх дітей. Високий рівень любові, уваги, співчуття, турботи, довіри та відкритості сім'ї до соціальних відносин, соціально-економічного статусу сім'ї свідчить про високий рівень ЕІ у дітей, які ростуть у ній.

Бандура стверджує, що коли діти спостерігають негативну емоційну поведінку (насильство, жорстоке поводження) з боку батьків у родині, вони повторюють їх. Так само відбувається, коли спостерігаються позитивні емоції (любов, співчуття, доброта, бажання допомогти). Модель, яку дитина засвоює на

основі емоційної поведінки батьків у сім'ї, визначатиме її соціальну роль і соціальні стереотипи в майбутньому [44].

Батьки у даному випадку виступають збагачуючим середовищем для зростаючої особистості. З самого народження вони закладають в дитині здатність переймати та відображати емоційні хвилі батьків, формування здорової прив'язаності та невимушеність цих процесів сприяє збалансованому розвитку емоційної сфери дитини та конгруентності з навколишнім середовищем. Коли ж дитина навпаки піддається емоційній депривації, забороні або присоромлені за проявлення емоцій, або дитина стає свідком регулярних конфліктів всередині сім'ї, деструктивних нестабільних поведінкових паттернів у міжособистісній комунікації, подоланні стресу, переживає лише негативний спектр емоцій – усі ці фактори пригнічують розвиток емоційної розумності та залишають стійкі нейронні зв'язки руйнівних стратегій у спілкуванні з собою та оточуючим середовищем.

Напроти надмірна так само шкідлива надмірна опіка дитини, що як наслідок формує в дитини нездатність самостійно визначати свої емоції, беспорядність, або ж вседозволеність, яка може проявлятися у неконтрольованих спалахах емоцій, особливо якщо вони недоречні в контексті. Гіперопіка в пролонгованій перспективі витікає у два вектори або ж це співзалежність з одним з батьків, або ж контрзалженість, що значно ускладнюють сепарацію, незалежне усвідомлення власних відчуттів.

Соціальний вплив групи посідає не менш важливе місце. Рольові ігри з однолітками, іграшки, інтеграція в колектив - лінійно впливають на розвиненість окремих навичок ЕІ, таких як влучне та своєчасне вираження емоцій, емпатія, ефективна взаємодія з групою [31].

У світі, особливо серед молоді, стрімко зростає агресія, депресія, суїциди, наркоманія, що свідчить про поглиблення процесу асоціалізації і, як наслідок, послаблення розвитку ЕІ. Однією з головних причин цього є те, що молоді люди ізольовані від реального спілкування та живуть у віртуальному просторі Інтернету.

Не варто забувати, що передумови для цього створюють також сім'я та сучасні моделі виховання [30].

Соціокультурна сфера в різних країнах є вагомим фактором, що здійснює вплив на переважання в сторону стереотипних стратегій виховання дітей. Так, в пострадянському суспільстві виховання детермінується статтю, дівчат частіше виховують більш емпатійними та чутливими, тоді як хлопцям забороняють проявляти «слабкість» сльозами. Хоча й досі важко визначити кінцевий висновок, щодо впливу приналежності до одної з статей. Голман стверджував, що жінки більш інтенсивно та мінливо переживати емоційний досвід, на відміну від чоловіків. З іншої сторони, незрозуміло як ці характеристики корелюють саме з рівнем ЕІ. Спираючись на дослідження Фейнгольда, жінки мають вищі оцінки лише за деякими рисами – довіра, ніжність, привітність. Чоловіки з іншого боку, мають вищі оцінки за іншими показниками, такими як емоційна стабільність [25].

Одною з психологічних особливостей, що впливає на рівень розвиненості ЕІ, є локус контролю. В векторі емпатії, як складової ЕІ, особа з зовнішнім локусом контролю – більш поблажлива до інших та до себе, здатна легко пробачати, так як упереджена, що в більшості труднощів винен зовнішній вплив обставин. Про здатність пробачати свідчать розвинена самосвідомість та емпатія. Тоді як особа з внутрішнім локусом контролю схильна бути критично налаштованою та прискіпливою, як до себе, так і до інших, бо впевнена, що все залежить від суб'єкта. Подібні риси можна прослідкувати в осіб, що прихильні до релігійних наслідувань [42].

Тривале переживання неуспіху в значущих діяльності, особливо в вікових кризах, згодом притуплює здатність людини ідентифікувати свої емоції та провокує застрягання, румінації. Саме тривалість процесу сприяє соматизації тривоги чи депресії, в такому аспекті, алекситимія може бути як причиною, так і наслідком. В додаток, люди з описаним розладом важко піддаються лікуванню [10].

Отже ми визначили, що на рівень емоційного інтелекту, впливають насамперед батьки, які сприяють синтонічності дитини, відображають емоції дитини, що провокує розвиток здатності в дитини в майбутньому ідентифікувати, усвідомлювати свої емоції, надавати їм оцінку. Можливі афекти та травмивні події в дитинстві викривлюють світобачення суб'єкта. На кожному з етапів дорослішання фундаментальну роль відіграють соціокультурні чинники: взаємодія з групою, релігія, стереотипи, рівень освіти та достаток батьків. Також індивідуальні особливості функціонування мозку, мислення, локус контролю, що в свою чергу в негативному векторі змінюють сприйняття суб'єкта на більш деструктивне.

1.3. Вплив рівня сформованості емоційного інтелекту на психічну діяльність людини та сфери життя.

Е. Носенко та Н. Коврига виділили 3 рівня сформованості емоційного інтелекту, яка виявляється в залежності від характеру його внутрішніх опосередкуючих компонентів.

- низький рівень сформованості емоційного інтелекту виявляється в умовно рефлекторній емоційній реакції; вона здійснюється з переважанням зовнішніх компонентів над внутрішніми, які в свою чергу презентують властивості індивіда - експресивність, виразність, швидкість перебігу, інтенсивність проявів.

Іншими словами цей рівень розвиненості ЕІ проявляється як відсутність саморегуляції та непередбачувані емоційні вибухи в індивідів.

- середньому рівню відповідають здійснення зовнішньої активності із застосуванням певних вольових зусиль. Дисбаланс відображається вже у переважанні внутрішнього над зовнішнім, високий рівень виявлення самоконтролю; на когнітивному рівні ЕІ окреслює вияв емоційних здібностей в

певній діяльності в залежності від віку, що забезпечують якість реалізації та її освоєння.

- найвищий рівень сформованості емоційного інтелекту відповідає найвищому рівню психічного відображення. Він базується на здатності суб'єкта без надмірних вольових зусиль обирати певну стратегію поведінки, виходячи з вибудованих раніше настанов та систематичної ієрархії власних цінностей, які ним чітко усвідомлюються в свою чергу. Особистість на рівні своїх уявлень має свою систему продуктивних поведінкових патернів, сформованих на основі отриманого досвіду, для широкого кола різноманітних ситуацій у межах яких відбувається власне емоційне реагування. Що в свою чергу підтримує здорову, стійку, стабільну самооцінку. Мотивація суб'єкта носить інтернальний, незалежний характер так само стабільний та адекватний. Гармонійне співвідношення описаних характеристик породжує стійке відчуття благополуччя та повноцінності [14, 8, 19].

Так на найвищому рівні сформованості емоційного інтелекту вибір характеру поведінки, адекватного ситуації, здійснюється без надмірних зусиль вольової сфери, бо він відбиває систему соціальних навичок, сформованих під впливом переконань на рівні свідомості. З одного боку, надситуативний характер дій емоційно розумної людини зумовлює звільнення від безпосередньої зовнішньої детермінації, з іншого – перешкоджає перетворенню людини на раба власних потреб, потягів та миттєвих інтересів. На цьому рівні розвитку емоційної розумності неконгруентність зовнішніх та внутрішніх ознак емоційного процесу емоційного окрасу чинників досягається шляхом конгруентності особистості як її інтегративної властивості, яка забезпечує тотожність [18].

Спираючись на вже вивчені основи, визначивши які саме характеристики має людина з розвиненим ЕІ, можна сформулювати протилежні ознаки притаманні низькому рівню емоційного інтелекту. До них відносяться:

- низька самосвідомість: людина з нижчим емоційним інтелектом завжди буде боротися за те, що вона права. Вони завжди сперечаються з іншими та не

хочуть прислухатися до думки інших людей. Це відбувається через те, що їм важко висловити емоції або зрозуміти почуття інших. Вони схильні зосереджуватися на своїх помилках і їм важко вчитися на них і рухатися далі.

- нечутливість, відсутність емпатії: люди з нижчим емоційним інтелектом не здатні відрізнити доречну поведінку від неадекватної. Вони часто говорять неправильні речі в невідповідний час. Оскільки вони погано розуміють емоції інших людей, вони, швидше за все, не можуть інтерпретувати емоційну атмосферу, в якій вони перебувають.

- відсутність відповідальності: такі особистості схильні звинувачувати інших у своїх труднощах, тобто схильні до екстернального локусу контролю, приписують свої невдачі зовнішнім чинникам.

- не розвинуті копінг-стратегії: людям із слабкою емоційною свідомістю важко впоратися з стресовими ситуаціями. Таким особистостям притаманно уникнення можливих труднощів.

- низька саморегуляція: характеризується нерозумінням власних емоцій, гіперболізацією та несподіваними вибухами емоцій.

- егоцентризм: якраз по причині низької емпатії наслідком є зосередженість людини лише на власних потребах та ігнорування потреб людей поряд [45].

Е. Носенко (2011 р.) встановила вірогідне існування впливу емоційного інтелекту на успішність вирішення головних життєвих завдань особистості, а саме: забезпечення власного суб'єктивного благополуччя; самовдосконалення як засіб повного розкриття особистісного потенціалу; підтримування доброзичливих стосунків, що є передумовою суб'єктивного, психологічного і соціального благополуччя; праця як засіб забезпечення добробуту і здійснення самореалізації особистості [14].

Розвинутий емоційний інтелект є важливою умовою вдалої адаптації в соціумі. Так, О. І. Власова, в результаті свого експериментального дослідження,

стверджує, що підлітки з розвиненою емоційною сферою легко вживаються в нові соціальні групи і мають тенденцію до лідерства, покращують психологічний клімат всередині колективу [6].

Згідно з великою кількістю досліджень, ЕІ є визначальним фактором продуктивності в багатьох організаційних середовищах. Наприклад, в учбових закладах студенти з вищим рівнем емоційного інтелекту мають вищу успішність в навчанні. Це пов'язано за здатністю студента регулювати свою тривогу на іспитах; впоратись з нудьгою під час лекцій; покращенням соціальної взаємодії з іншими студентами та викладачами [20].

Мета-аналіз 2007 року, проведений Шутте та ін. виявили, що емоційний інтелект пов'язаний з кращим психічним і фізичним здоров'ям [40].

Клінічні дослідження емоційного інтелекту все ще рідкісні, але клінічні теорії та емпіричні дослідження чітко стверджують, що майже будь-який психічний розлад пов'язаний з емоційними проблемами [34].

Певні розлади, є як і предиктором, так і наслідком низького рівня емоційного інтелекту; наприклад, афективні розлади, розлади зловживання психоактивними речовинами та розлади особистості включають інтенсивні емоційні розлади, але існують відмінності щодо якості та інтенсивності емоцій. Наприклад у пацієнтів з великим депресивним розладом, такі типові симптоми, як ангедонія, з часом пригнічують здатність ідентифікувати та реагувати на позитивні емоційні стимули. За параметром регуляції емоцій, на відміну від здорових людей, особи з легкою депресією мають нижчі показники. Їм також притамане викривлення сприйняття емоцій інших людей, знижена ясність почуттів, знижена чутливість до змін емоційного контексту [35].

У пацієнтів з емоційно нестабільним розладом особистості порушена афективна регуляція, підвищена чутливість, нижчі здібності щодо розуміння емоційної інформації. Суб'єкт з описаними симптомами, надмірно реактивні, схильні до вибухів гніву, в ситуаціях коли рівень інтенсивності відчуття зашкалює,

можуть завдавати собі фізичні пошкодження, в відносно спокійному стані частіше відчувають спустошення та нудьгу [43].

Зокрема, високий рівень емоційної уваги корелює з більшою тривожною та депресивною симптоматикою та з нижчими показниками емоційності, соціального функціонування та психічного здоров'я, виявлено дезадаптивну та шкідливу природу приділення занадто великої уваги своїм емоціям, особливо коли вони негативні. Причина цього явища полягає в тому, що люди, які занадто зосереджені на своїх негативних емоціях, в яких навички відновлення та стабілізації пригнічені, схильні ініціювати цикли роздумів, які завдають шкоду їх ментальному благополуччю та функціонуванню міжособистісних стосунків. Іншими словами схильність до румінативного мислення [24].

ЕІ також був негативно пов'язаний із зловживанням опіюдами та алкоголем. В залежних розладах – низький рівень емоційного інтелекту, так само є причиною та наслідком. Залежності пов'язані з психоактивними речовинами в майбутньому призводить до нейрохімічних модифікацій, які провокують порушення пам'яті та контролю імпульсів. Залежні люди частіше емоційно лабільні, зокрема, було виявлено, що люди, залежні від алкоголю, виявляють знижену чутливість до емоційних проявів і мають нижчий рівень точності сприйняття емоцій [29].

Численні дослідження виявили, що ЕІ має позитивний зв'язок із масштабом і вмістом соціальних зв'язків; міцні партнерські відносини, видима турбота про сім'ю та менше криз із близькими друзями, більший оптимізм, сильніша оцінка емоцій і позицій інших у соціальному контексті, покращені навички публічних виступів і більша самореалізація та продуктивність у шлюбі [41].

З точки зору соціальних стосунків, особи з вищим ЕІ мають вищу самоусвідомлену компетентність у реагуванні на життєву діяльність своїх партнерів і мають вищу самооцінку соціальних здібностей, не мають деструктивних міжособистісних тактик. Особи з високим ЕІ сприймаються іншими більш позитивно; люди вважають, що люди з високим рівнем ЕІ веселіші, емпатичні та

співчутливі, а також більш соціально адаптовані, ніж люди з низьким ЕІ. З точки зору кращих сімейних та інтимних стосунків, ЕІ пов'язаний з певними елементами сімейних та особистих стосунків [22].

У підсумку ми виявили рівні та ознаки низького інтелекту, що характеризується низькорозвиненими копінг-стратегіями, самосвідомістю, емоційною регуляцією і т.д. Виявляються вони у надмірних гіперболізованих емоційних реакціях, складнощах в ідентифікації та вербалізації своїх станів, по інакшому інвалідизує емоційну сферу особистості. В свою чергу від того, наскільки сформовані навички ЕІ, залежить успіх у таких сферах життя, як навчання, робота, міжособистісні стосунки, здоров'я. В додаток ми визначили, що у великому депресивному розладі, нестабільному розладі особистості, залежностях і подібних розладах, низький рівень сформованості емоційного інтелекту, або ж деяких його компонентів, грає діадну роль, як чинника так і результату тривалого переживання хвороби.

1.4. Емоційний інтелект як чинник виникнення схильності до міжособистісної залежності.

Перед тим, як перейти до вивчення взаємозв'язку рівня сформованості емоційного інтелекту та міжособистісної залежності, розглянемо та систематизуємо поняття міжособистісної залежності, яка надалі також згадуватиметься під назвою «емоційна залежність» або «співзалежність».

Міжособистісна залежність – є соціально прийнятою, особливо, що стосується емоційної залежності всередині сімейних стосунків. Це виглядає і сприймається цілком безпечно, доки не сягне патологічних меж – нездатності брати на себе відповідальність; ідентифікувати свої почуття, емоції, бажання, виражати їх; об'єктивно та самостійно оцінювати реальність; розмиття особистих кордонів, перейняття цінностей та поглядів інших людей.

На сьогоднішній день немає єдиного визначення поняття міжособистісної залежності, у широкому розумінні термін співзалежність відноситься до подружжя, партнерів, дітей та дорослих дітей осіб з адикціями та самих адиктивних людей, які зростали та розвивалися у дисфункціональній сім'ї.

Загалом феномен саме співзалежності з'явився в клінічних дослідженнях хімічно залежних осіб, але згодом виявилось, що залежність є не тільки хворобою самого залежного, а й його близького оточення. Співзалежність можна коротко охарактеризувати як залежність суб'єкта від постійного контролю стану іншої залежної людини [7].

Таким чином емоційна залежність - дисфункціональна модель побудовання міжособистісних стосунків, де один суб'єкт зосереджений на іншому суб'єкті, ігнорує власні потреби та інтереси. М. Г. Пестов трактує це поняття як особливу модель стосунків, яка побудована навколо надмірного контролю різноманітних проявів життя партнера. Як у випадку з співзалежністю, це стосується не тільки випадків з залежністю від психоактивних речовин, а й бажання утримувати партнера поряд з собою, контролюючи його емоції, бажання та поведінку [16].

Численні дослідження за гендерною ознакою, показали, що жінки частіше страждають на емоційну залежність, однак різниця між чоловіками та жінками в цьому феномені не така значна, щоб стверджувати, що співзалежність – це виключно спосіб негативного мислення жінок. В соціумі це пов'язано зі стереотипними упередженнями, що жінка берегиня сім'ї і дійсно більшість характеристик емоційної залежності притаманні жіночій статі, саме через роль доглядальниці. Зазвичай це підтверджується зовнішніми проявами жінок – самопожертва, потреба в схваленні ззовні, боязкість [27, 15].

Американські психологи Дженней і Беррі Уайнхолд, розглядають міжособистісну залежність, як стан, що виникає внаслідок погано розвинених психічних навичок, що притуплює зростання дитини, як майбутньої автономної особистості. Вони додають, що незалежність людини - це важлива частина у процесі

дорослішання, інакше період роз'єднання буде надто болісним, що тільки укріпить деструктивні патерни та стратегії поведінки [3].

Вони розділили залежність за стилями:

Співзалежний (пасивний) стиль, притаманний особі, що: поводить як слабка, вразлива, нерішуча людина, не справляється з почуттями, фокусується на інших, проявляє залежність від людей, має слабкі, розмиті кордони, низьку самооцінку, притаманна депресивна енергія, невпевнена поведінка, хронічно відчуває себе винною, шукає близькості, конформна поведінка, догоджає іншим, страждала в дитинстві від відсутності турботи.

Протизалежний (агресивний) стиль притаманній особі, що: відштовхує інших від себе, демонструє з іншими силу, невразливість та рішучість, уникає почуттів, фокусується на собі, проявляє залежність від діяльності, ПАР, має жорсткі кордони, фальшиво роздута самооцінка, притаманна маніакальна енергія, самовпевнена поведінка, має звичку звинувачувати інших, уникає близькості, прагне зробити жертвами інших, контролює, страждала в дитинстві від насильства [4].

У пасивно-агресивному стилі проявляються риси і пасивного, і агресивного стилю. Емоційна залежність, яка сама по собі не є психічним розладом, зазвичай супроводжується коморбідними розладами. Найчастішими коморбідностями є депресія, тривожні розлади, залежність від ПАР або поведінки, розлади харчової поведінки, включно з булімією, анорексією та компульсивним переїданням, деякі розлади сексуальної поведінки, проблеми з вираженням злості, низька самооцінка, почуття провини, румінація [11].

Подібно до поняття співзалежності як залежної любові у стосунках, О. Горман запропонував визначення «вивченої безпорадності», яку також характеризує низька толерантність до фрустрації.

З роками у співзалежних формується так званий цикл залежності, який отримав назву Трикутника Карпмана, автора, який вперше описав це явище:

Жертва проявляється, коли людина зберігає контакт із партнером, тим самим порушуючи власні кордони, перестаючи зважати на власні потреби. Жертва — це нездатність жити своїм життям, де можна було б проявляти свою злість, силу волі, своє «стоп» і «не хочу». Жертва терпить і накопичує у собі негативні почуття. Вона не говорить про своє невдоволення партнерові, а замість цього шукає когось, хто вислухає про усі її негаразди і зможе зарадити. Жертва шукає Рятувальника. Жертва немає ресурсу чи бажання змінити своє життя і натомість живе у очікуванні чогось поганого.

Переслідувач сприймає життя як ворога. Він переповнений роздратуванням і напруженням. Його негативні емоції знаходять вихід через контроль і критику ближніх. Йому необхідне лідерство. Переслідувач занадто пікується про близьких людей і те, що планувалося як блага діло стає контролем та маніпулюванням Жертви. Переслідувач гнівається стикаючись з опором, вважаючи, що його зусилля недооцінюють.

Рятівник — пропонує допомогу і виявляється відкинутим або невинагородженим. Його роль полягає у захисті жертви, це той, хто гнівається на Переслідувача. На відміну від Переслідувача, всю своє енергію він вкладає в контроль. Провідними емоціями Рятувальника є жалість, співчуття, образа. Проте, Рятувальник вважає себе вищим за Жертву та Переслідувача і ця думка задовольняє його Его.

Деякі інші поширені форми поведінки у співзалежних стосунках включають:

- почуття провини, коли суб'єкт зосереджується на власних потребах або на чомусь іншому поза стосунками;
- беруть провину за те, що не є їх провинною, задля уникнення конфлікту;
- беруть на себе занадто багато відповідальності замість того, щоб розділити навантаження з партнером;
- відсутність мети чи задоволення в інших речах, окрім стосунків;
- ігнорування поведінки, яка завдає шкоди суб'єкту;

- зосередження лише на хороших якостях партнера і відмова визнавати недоліки [46].

До причин, що обумовлюють виникнення міжособистісної залежності, відносять кластер сімейних факторів, психологічні особливості особистості, зовнішні соціокультурні фактори.

Ситуаціям, у яких дитина переживає травму, зазнає високого рівня стресу і відчуває дефіцит у задоволенні базових емоційних потреб, сприяє особливий тип сімейної системи – дисфункціональна сім'я. Як набір правил функціонування партнерської системи, вона підтримує емоційну залежність і не може задовольнити потреби партнерів в особистісному розвитку. Такі сім'ї характеризуються конфліктними взаєминами, недиференційованістю «Я» кожного члена сім'ї, особисті кордони частіше за все зтерті, ігнорування заперечення потреб один одного, схильність до неадекватної циклічності суджень та почуттів, створюють фасад благополуччя [3].

Що нижчий у сім'ї рівень диференціації (можливості відокремити себе від інших), то вищою є ймовірність передання адиктивної поведінки дитині. Виховання в дисфункціональній сім'ї підпорядковується певним правилам. Ось деякі з них:

- тільки дорослі визначають, що правильно, що неправильно.
- дитина є власністю дорослого.
- батьки тримають емоційну дистанцію.
- дитина несе відповідальність за гнів дорослих.
- воля дитини розцінюється як упертість і має бути зламана.

Якщо дотримуватися цих правил, то всі члени сім'ї поділяються на пригнічувачів, наділених владою й (батьків) і пригнічених (дітей). Діти не мають права голосу, їм не дають права на приватне середовище, у них понад усе цінують слухняність. Їм не дозволяється проявляти сильні почуття, ставити запитання про те, чому треба слухати всіх дорослих. Це розцінюється як порушення правил сім'ї та зазіхання на владу батьків. У сім'ї панує важка атмосфера, в якій немає

близькості, тепла, єдності, а кожен відчуває себе і поводить як жертва. Щоб вижити й почуватися в безпеці, діти в таких сім'ях до підліткового віку вірять, що батьки хороші, і не критично сприймають усі правила та приписи батьків. Вони навчаються захищати себе за допомогою вбудованих механізмів психологічного захисту: пригнічують свої почуття, заперечують те, що відбувається, проєктують гнів і ненависть на предмети або друзів, створюють ілюзію любові та прихильності. Діти ідеалізують і мінімізують, затуманюють свої почуття і свідомість. Ці ж механізми захисту працюють і в дорослих залежних та співзалежних осіб [23].

З психологічних особливостей, бажання бути схваленим соціумом, низька самооцінка, зовнішній локус контролю, корелюють зі схильністю до емоційної залежності. Суб'єкти не здатні ризикувати, весь час потребують позитивної оцінки від оточення, схильні вважати себе безпорадними, не вірять в свою автономність, не в контакт з своїми внутрішніми відчуттями. Їхня захисна поведінка базується на запереченні, применшенні або спотворенні реального стану речей та перебільшенні своєї слабкості і неспроможності [13].

До них також можна включити ригідність та стереотипність поведінки суб'єкта, низька асертивність. Емоційна залежність, яка сама по собі не є психічним розладом, зазвичай супроводжується коморбідними розладами. Найчастішими коморбідностями є депресія, тривожні розлади, залежність від ПАР, розлади харчової поведінки, проблеми з вираженням злості, низька самооцінка, румінація. В додаток характерною рисою залежної людини є почуття провини, суб'єкт не має власної волі та усвідомлює, що його бажання протирічать бажанням іншої людини [12].

Сильна потреба у схваленні зумовлює пасивне наслідування суспільної думки, безініціативність, неможливість ухвалення рішення самостійно. Це стає передумовою формування конформної поведінки. Доведено, що високий рівень потреби у схваленні впливає на формування тенденцій конформності в поведінці людини. А конформне слідування взірцям, установленим нормам блокує відхід від

загальноприйнятих стандартів, що стає перешкодою для розкриття власного потенціалу особистості. Можна зробити висновок, що сильна потреба людини в соціальному схваленні стримує її ствердження власної позиції та формує сталу негативну оцінку свого «Я» [9].

Можна стверджувати, що першоджерелом сформованості оглянутих деструктивних рис, як наслідку тривалого перебування в міжособистісній залежності, є низький рівень самосвідомості, самоцінності та самооцінки – детермінанти емоційного інтелекту. Суб'єкт в свою чергу, не здатний самореалізуватися, сформувати власну автономну ціннісну орієнтацію.

З авторської позиції, згадуючи, що ЕІ розглядається ще й як здатність до адаптування згідно навколишніх умов без значних втрат ресурсів, узявши полярні показники осіб з низькорозвиненою емоційною компетентністю, можна провести паралель з залежними особами, в яких основна проблема полягає якраз в адаптації та стресостійкості. Роль емоційного інтелекту особистості, в даному випадку, виявляється в усвідомленні емоційних переживань та регуляції емоційних станів, пов'язаних із процесом міжособистісної взаємодії. За умови інгібіції позитивних навичок ЕІ (наприклад, об'єктивна оцінка самого себе, міжособистісних зв'язків і т.д.), простежується схильність особистості до уникнення станів самотності, що також властиво особам з емоційною залежністю.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Теоретичний аналіз вивчення поняття емоційного інтелекту, дав змогу окреслити цей феномен більш детально. Так, ми дійшли висновку, що емоційний інтелект - це нова концепція для розуміння психічного здоров'я та людської поведінки. В такому контексті емоційний інтелект виступає сукупністю загальних здібностей особистості, взаємопов'язаних навичок, таких як: самосвідомість, вміння розпізнавати та контролювати інтенсивність власних емоцій, визначати їх походження, природньо адаптуватись, самомотивувати себе. Іншими словами EI розглядається як конгруентність здібностей особистості відносно зовнішнього світу, гармонія і збалансованість між внутрішніми відчуттями та їх зовнішніми проявами.

Ми визначили, що розвиненість емоційної розумності залежить від біологічних факторів (ураження венстромедіальної лобової кори, функціональна різниця півкуль головного мозку, генетика, особливості нервової системи); психологічних факторів (локус контролю, тривожність, особистісна безпорадність); соціокультурних факторів (стереотипи, релігія, матеріальне становище батьків, академічний статус, діджиталізація).

Розвинений емоційний інтелект особистості є умовою успішності в сферах міжособистісних стосунків, побудування кар'єри та роботи в колективі, навчанні, самореалізації, це спричинює загальний стан задоволеності життям і позитивної самооцінки, задовільний стан здоров'я, якості життя, ціннісної орієнтованості. Особа з високорозвиненим емоційним інтелектом усвідомлює свою цінність, як суб'єкта життєдіяльності, здатна брати відповідальність, має чіткі кордони, адекватно оцінює поточну ситуацію та буде екологічні стратегії вирішення певних труднощів для максимізації особистих здобутків в гармонії з оточуючими людьми. Мотивування діяльності суб'єкта відбувається зсередини, що свідчить про

стабільність, високу усвідомленість та рівномірність внутрішніх психічних процесів, завдяки цьому особа здається менш сензитивною. Відсутність озвучених якостей або ж їх низький рівень розвиненості може виступати підставою для формування співзалежних станів в міжособистісній комунікації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА РОЗВИТОК МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Підготовка та проведення емпіричного дослідження складалось з наступних етапів:

1. Підбір методик. Для досягнення поставлених задач в емпіричному дослідженні були використані наступні методики:

Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна (2004 р.) (адаптація О. Верітової, 2019 р.) (див. Додаток А.1.). Складається з 46 тверджень, з варіантами відповіді, що оцінюються балами: зовсім не погоджуюсь – 0 балів, швидше не погоджуюсь – 1 бал, швидше погоджуюсь – 2 бала, повністю погоджуюсь – 3 бала – в прямих значеннях, в непрямих бали присвоюють в зворотньому порядку [5].

Твердження об'єднуються в п'ять субшкал, які, в свою чергу, об'єднуються в чотири шкали більш загального порядку.

Шкала МЕІ (міжособистісний ЕІ). Оцінка здатності до розуміння емоцій інших людей і управління ними.

Шкала ВЕІ (внутрішньоособистісний ЕІ). Оцінка здатності до розуміння власних емоцій і управління ними.

Шкала РЕ (розуміння емоцій). Оцінка здатності до розуміння своїх і чужих емоцій.

Шкала УЕ (управління емоціями). Оцінка здатності до управління своїми і чужими емоціями.

Субшкала МР (розуміння чужих емоцій). Оцінка здатності розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) та/або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей.

Субшкала МУ (управління чужими емоціями). Оцінка здатності викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.

Субшкала ВП (розуміння своїх емоцій). Оцінка здатності до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису.

Субшкала ВУ (управління своїми емоціями). Оцінка здатності і потреба керувати своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані.

Субшкала ВЕ (контроль експресії). Оцінка здатності контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Визначення рівнів по кожній шкалі відбувається за допомогою ключа (див. Додаток А.1.).

«Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера (див. Додаток А.2.). Спрямована на визначення деструктивної емоційної міжособистісної залежності. Складається з 16 тверджень з наступними варіантами відповіді та оцінками: абсолютно не погоджуюсь – 1 бал, не погоджуюсь – 2 бала, частково не погоджуюсь – 3 бала, частково погоджуюсь – 4 бала, погоджуюсь – 5 балів, абсолютно погоджуюсь – 6 балів. Інтерпретація результатів відбувається за допомогою сумування балів за кожну відповідь. Запитання 5 і 7 зворотно закодовані [26].

Критерії інтерпретації:

16-32 – нормальний рівень;

33-60 – помірно виражена співзалежність;

61-96 – сильно виражена співзалежність (див. Додаток А.2.).

Шкала співзалежності Б. і Дж. Уанхольд (див. Додаток А.3.). Окрім співзалежності, методика дає можливість оцінити рівень контрзалежності. Складається з 20 тверджень з наступними варіантами відповіді та оцінками: ніколи – 1 бал, іноді – 2 бала, часто – 3 бала, майже завжди – 4 бала. Результати визначаються за сумою балів [2].

Інтерпретація результатів відбувається за допомогою сумування балів за кожну відповідь.

Інтерпретація:

60-80 – надвисока степінь співзалежних моделей поведінки

40-59 - висока степінь співзалежних моделей.

30-39 - середня степінь співзалежних та/або контрзалежних моделей.

20-29 - мало виражені співзалежні та/або висока степінь контрзалежних моделей (див. Додаток А.3.).

Методики були адаптовані до електронного формату в Google Forms. Окрім числових показників були зібрані відомості, щодо віку, професійної діяльності, якості та частоти соціальних контактів осіб (методом самооцінювання).

2. Данні були зібрані в період з 16.05.2024 до 26.05.2024 р., основна частка аудиторії серед опитуваних – студенти НУ «Запорізька політехніка» та молодь Біленьківської громади, віком з 16 до 33 років, з них 9 чоловіків та 34 жінки (див. Додаток Г).

3. Статистична обробка сирих даних здійснювалась за допомогою програми Excel 2016 методом зведення в таблицю. Для графічної візуалізації була використана програма Figma. Також для порівняння середніх значень незалежної (загальний рівень емоційного інтелекту за методикою ЕмІн Д. Люсіна) та залежних груп (рівні співзалежності за методиками Спанна і Фішера, Б. і Дж. Уанхольд), був виконаний однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA та кореляція Пірсона в програмному забезпеченні SPSS (Версія 29.0.2.0) [17].

2.2. Аналіз та інтерпретація групових даних в дослідженні особливостей емоційного інтелекту молоді.

Отримані за трьома методиками дані 43 респондентів були проінтерпретовані та індивідуально оброблені в програмі Excel 2016 (див. Додаток Б).

В першу чергу були опрацьовані числові показники результатів методики ЕмІн Д. Люсіна, в таблиці 2.1. вказаний розподіл групових показників за рівнями по десяти шкалах, оскільки респондентів 43, то один респондент складає 2.3%:

Таблиця 2.1.

Розподіл групових показників за методикою ЕмІн Д. Люсіна

Рівень Шкала	Дуже низький		Низький		Середній		Високий		Дуже високий	
	к-сть осіб	%	к-сть осіб	%	к-сть осіб	%	к-сть осіб	%	к-сть осіб	%
ZEI	13	30.2	5	11.6	18	41.8	6	13.9	1	2.3
MEI	11	25.5	8	18.6	12	27.9	8	18.6	4	9.3
VEI	11	25.5	8	18.6	18	41.8	3	6.9	3	6.9
UE	13	30.2	5	11.6	19	44.1	4	9.3	2	4.6
PE	13	30.2	5	11.6	18	41.8	5	11.6	2	4.6
MP	12	27.9	8	18.6	8	18.6	11	25.5	4	9.3
MU	12	27.9	10	23.2	16	37.2	3	6.9	2	4.6
BP	11	25.5	6	13.9	19	44.1	4	9.3	3	6.9
VU	10	23.2	14	32.5	13	30.2	5	11.6	1	2.3
BE	5	11.6	14	32.5	14	32.5	8	18.6	2	4.6

Спираючись на зведені у таблицю дані, серед усіх рівнів прослідковується переважання середнього рівня EI - 41.8% (18 осіб) опитуваних. А саме по шкалах: управління емоціями в цілому (UE) та розуміння своїх емоцій (BP) – 44.1%; внутрішньоособистисний інтелект (VEI) та розуміння емоцій в цілому (PE) – 41.8%; управління емоціями інших (MU) – 37.2%.

Значна частка респондентів мають дуже низькі – 30.2% результати в загальному емоційному інтелекті, найгірше розвинуті якості за шкалами: управління емоціями (UE) та розуміння емоцій (PE) – 30.2%, як наслідок

міжособистісне управління та розуміння емоцій (MP, МУ) – 27.9%. Серед низьких результатів найгірше розвинуті управління емоцій (ВУ) та керування експресією (ВЕ) – 32.5%.

Найменша частка осіб припадає на високий та дуже високий рівні ЕІ. Найкраще серед опитуваних розвинена навичка розуміння емоцій інших (MP) – 25.5%; міжособистісний інтелект в цілому (MEI) та контроль експресії (ВЕ) – 18.6%. 4.6% - мають найвищі показники управління та розуміння емоцій (UE, PE), управління емоціями інших (МУ), контроль експресії (ВЕ). Та всього 1 респондент (2.3%) має найвищий показник загального емоційного інтелекту (ЗЕІ) та управління своїми емоціями (ВУ).

Співвідношення більш наочно відображені на діаграмі - рис. 2.1.

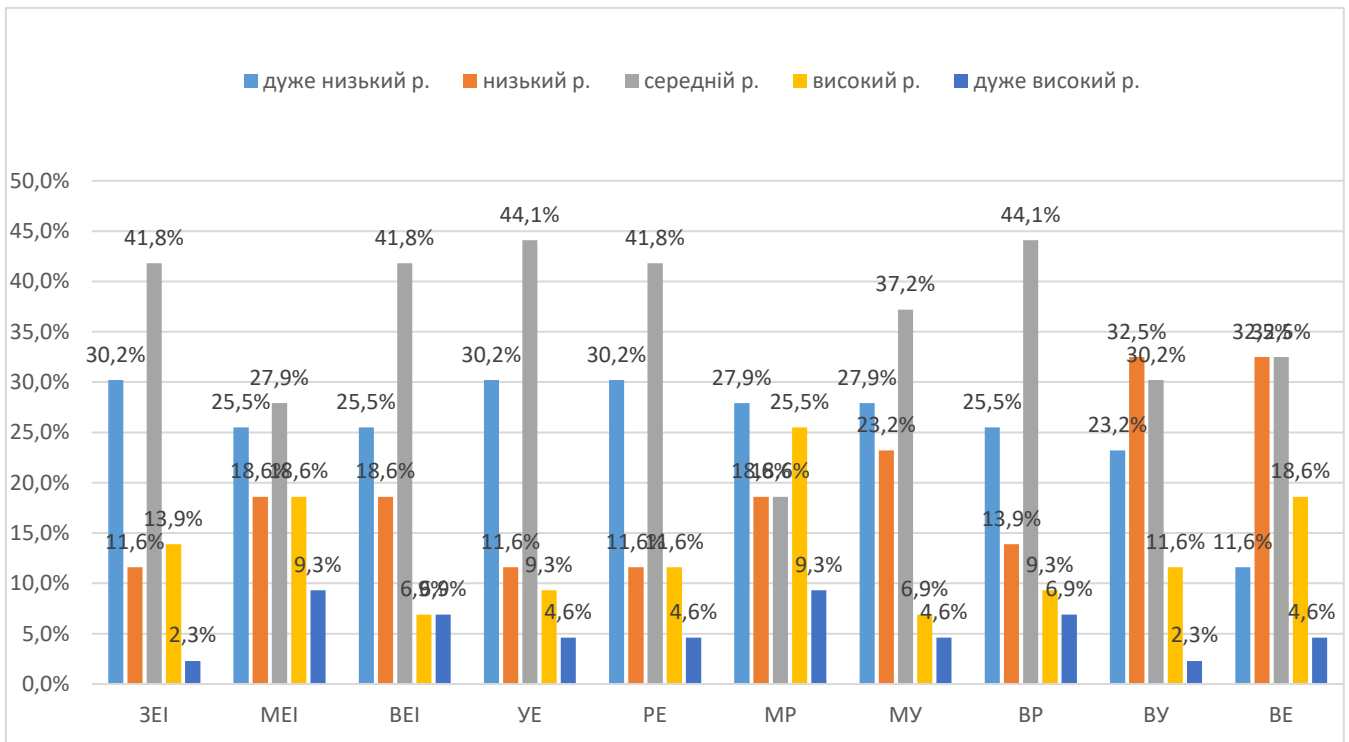


Рис. 2.1. Розподіл групових показників за методикою EmIn Д. Люсіна

З огляду на графічне зображення серед всіх респондентів по шкалі міжособистісний емоційний інтелект (MEI) немає разючих розривів між рівнями, можна стверджувати, що більша частина опитуваних спроможні розрізняти емоції

інших осіб та в слабкій мірі впливати на їх стан. По шкалі внутрішньоособистісного інтелекту (BEI) інакші показники, що скоріше мають тенденцію до заниження (25,5% - дуже низький рівень, 18,6% - низький), повертаючись до субшкал, можна пояснити це слабо розвиненими навичками в управлінні емоцій (23,2% та 32,5%) та їх експресивними виявами, це свідчить про відсутність самоконтролю, можливими афективними вибухами, що можуть повпливати на якість взаємодії з оточуючими. Це також підтверджує остання шкала контролю експресії (BE), де набагато більша частина молоді (32,5%), неспроможна контролювати свої вербальні та невербальні прояви. Можна стверджувати, що серед опитуваних скоріше якісніше розвинені навички розпізнавання емоційних проявів інших осіб, аніж власних, вони здатні відчувати стани людей, рефлексувати, але при цьому не мають здатності до вербалізації почуттів, екологічної маніпулятивності для можливого досягнення мети. Лише мала частка (2,3%) має досконале вміння та чітке усвідомлення, як вони можуть повпливати на свій емоційний стан.

В цілому картина дає можливість зрозуміти скоріше про ще недосконале розуміння емоційної сфери, по більшій частині своєї власної. Молодь нездатна поринати вглиб своїх почуттів, скоріше можна припустити про хронічне запобігання цьому процесу. Перманентна неусвідомлюваність психічних та фізіологічних (спричинені емоціями) процесів, ускладнює природне використання ресурсу, що дають афективні переживання, на свою користь, що глобально впливає не тільки на взаємодію зі своїм внутрішнім світом та зовнішніми проявами у міжособистісних контактах, а й на інші сфери життєдіяльності. Іншими словами, особистість, яка знаходиться не в контакті зі своєю емоційною сферою, не здатна, самотійно врегулювати та збалансувати переживання в психічній сфері, це призводить до відсутності самоконтролю, стресостійкості.

Для більш детального аналізу були зібрані данні щодо професійної діяльності, що були класифіковані за спрямуванням професії: людина-людина – 32 особи (основна частка – психологи, викладачі, рекламісти), людина-

техніка – 4 особи, людина знакові системи – 4 особи, людина-природа – 2 особи, людина-художній образ – 1 особа. В таблиці 2.2. наведений розподіл групових показників ЕІ різного рівня за професійним спрямуванням, для зручності вони були розділені на дві групи: людина-людина (ЛЛ) – 32 особи (1 особа 3.1%) та інші професії (ІІ) – 11 осіб (1 особа 9%).

Таблиця 2.2.

Розподіл групових показників ЕІ за професійним спрямуванням

Рівні	Дуже низький рівень				Низький рівень				Середній рівень				Високий рівень				Дуже високий рівень			
	ЛЛ		ІІ		ЛЛ		ІІ		ЛЛ		ІІ		ЛЛ		ІІ		ЛЛ		ІІ	
Проф.	К	%	К	%	К	%	К	%	К	%	К	%	К	%	К	%	К	%	К	%
ЗЕІ	10	31.2	3	27.2	4	12.5	1	9	13	40.6	5	45.4	4	12.5	2	18.1	1	3.1	0	0
МЕІ	8	25	3	27.2	6	18.7	2	18.1	7	21.8	5	45.4	7	21.8	1	9	3	9.3	0	0
ВЕІ	7	21.8	4	36.3	8	25	0	0	13	40.6	5	45.4	2	6.2	1	9	2	6.2	1	9
УЕ	9	28.1	4	36.3	5	15.6	0	0	14	43.7	5	45.4	2	6.2	2	18.1	2	6.2	0	0
РЕ	9	28.1	4	36.3	4	12.5	1	9	13	40.6	5	45.4	4	12.5	1	9	2	6.2	0	0
МР	10	31.2	2	18.1	4	12.5	4	36.3	5	15.6	3	27.2	9	28.1	1	9	3	9.3	1	9
МУ	8	25	4	36.3	8	25	2	18.1	11	34.3	5	45.4	3	9.3	0	0	2	6.2	0	0
ВР	8	25	3	27.2	6	18.7	0	0	12	37.5	7	63.6	4	12.5	0	0	2	6.2	1	9
ВУ	7	21.8	3	27.2	13	40.6	1	9	8	25	5	45.4	4	12.5	1	9	0	0	1	9
ВЕ	3	9.3	2	18.1	12	37.5	1	9	10	31.2	4	36.3	6	18.7	2	18.1	1	3.1	1	9

За шкалою міжособистісного інтелекту (МЕІ) 9.3% осіб професій людина-людина мають дуже високий рівень ЕІ, по 21.8% мають високі та середні показники, серед осіб інших професій показники скоріше мають тенденцію до середніх та знижених результатів, відсутні особи з досконало розвинутими навичками розуміння інших людей. За шкалою внутрішньоособистісного інтелекту (ВЕІ) в спрямуванні людина-людина розподіл осіб зосереджується серед низьких (21.5% та 25%) та середнього рівнів (40.6%), серед інших професій ідентична ситуація (низький рівень 36.3% та середній 45.4%), як було описано в загальному аналізі, більшість осіб більш майстерно орієнтується в розумінні людей ззовні, ніж в розумінні власних станів.

За шкалою розуміння емоцій інших (МР) за спрямуванням людина-людина – 9.3% мають дуже високий рівень та 28.1% високий рівень МР, в цілому розподіл неоднозначний, за шкалою ж управління емоціями інших (МУ) половина

респондентів мають низькі показники та всього 9.3% та 6.2% – високі, що свідчить що спроможність вплинути на стани іншої людини доступна лише небагатьом респондентам; за шкалами розуміння власних емоцій (ВР) розподіл більш рівномірний, доводить про помірний рівень самоусвідомлення (37.5%), в випадку з управлінням власних емоцій (ВУ) ситуація інша, опитувані, що працюють з серед людей мають труднощі з коригуванням своїх емоційний переживань. Розглядаючи показники опитуваних інших видів професій, розподіл даних за шкалами МР та МУ схожий з результатами попереднього огляду осіб професій людина-людина, серед шкал розуміння власних емоцій (ВР), де велика частка опитуваних припадає на середній рівень – 63.6% та за шкалою управління емоціями (ВУ) 45.4% мають середні показники та по 9% високі і дуже високі показники. З огляду на це можна встановити різницю між професійними спрямуваннями за шкалами розуміння та управління власними емоціями, серед професій людина-людина – опитувані скоріше мають гірший рівень самоусвідомлення та здатності формувати та використовувати стратегії управління власними почуттями, коли ж опитувані інших професій більш зосередженні на своєму внутрішньому, можна стверджувати, що вони володіють навичками, які згладжують динаміку афективного переживання.

З авторської позиції низьку усвідомленість власних емоцій осіб професій людина-людина, можна пояснити відсутністю чіткої межі між своїми власними та чужими емоційними переживаннями. Можливо стиль життєдіяльності з щоденними соціальними контактами, рано чи пізно змушує людину, свідомо чи несвідомо, підлаштовуватись під вимоги оточуючих, контролювати експресивні вияви, пригнічувати почуття всередині себе, що внаслідок притуплює чутливість та увагу до власної емоційної сфери. Серед інших професій, де непередбачений частий контакт з людьми, так назване «соціальне поле» вільне від перманентного впливу умовних норм поведінки, утворюється можливість частіше фокусуватись на самому собі, розуміти механізми врегулювання небажаного стану та створення чітких кордонів у міжособистісному спілкуванні.

2.3. Математичний аналіз впливу рівня емоційного інтелекту на схильність до міжособистісної залежності молоді.

Перед математичним аналізом розглянемо результати емпіричного дослідження співзалежності у молоді.

Середній показник рівня за шкалою співзалежності Спанна і Фішера становить 52, при найменшому значенні 36 та найбільшому 76, що свідчить про помірний рівень співзалежності в опитуваних. В 9 осіб виявлено високий рівень співзалежності, що означає наявність деструктивних патернів у міжособистісних зв'язках, в інших опитуваних помірний рівень співзалежності.

За шкалою співзалежності Уанхольд середній показник становить 44, при найменшому значенні 31 та найбільшому 69, що вказує на схильність до високого ступеню співзалежності серед молоді. В 3 осіб виявлено надвисокий рівень співзалежності, в 24 високий рівень, в 16 середній рівень.

З огляду на описані результати, відсутність серед опитуваних здорових патернів міжособистісної прив'язаності, дає зрозуміти наскільки поширене явище емоційної співзалежності серед молоді. Складнощі у самостійному прийнятті рішень, страх бути відкинутим, схильність піддаватись впливу поведінки оточуючих, нехтування власними потребами заради інших, тривожність, труднощі в вираженні відмови – усе це притаманно сучасному молодому поколінню.

Для утворення додаткового погляду на дослідження особливостей міжособистісної залежності були зібрані дані, методом самооцінювання частоти та якості соціальних зв'язків опитуваних. Серед опитуваних з високим рівнем співзалежності 33% не мають широкого кола спілкування та вважають наявні соціальні зв'язки неякісними, 23.5% респондентів з середнім рівнем співзалежності вважають так само. Такі парадоксальні результати, може викликати цілий спектр факторів, серед яких: ізоляція, переживання самотності, схильність до компенсаторної поведінки, низька самооцінка. Соціальні зв'язки можуть виступати

об'єктом для заповнення порожнечі або суто для задоволення емоційних потреб, за таких умов вирогідність побудування міцних зв'язків дуже низька.

У таблиці 2.3. наведені середні показники рівня співзалежності за рівнями загального емоційного інтелекту респондентів.

Таблиця 2.3.

Середні значення рівня співзалежності за рівнем емоційного інтелекту

Шкали	Рівні	Група з високим рівнем ЗЕІ (7)	Група з середнім рівнем ЗЕІ (18)	Група з низьким рівнем ЗЕІ (18)
Спанн та Фішер		46	49.7	56.2
Уанхольд		36.8	42.3	48.2

Грунтуючись на даних таблиці середні значення збільшуються в залежності від рівня ЕІ, розглянемо розподіл показників за шкалою співзалежності Спанна та Фішера на графічному зображенні (рис. 2.2.).

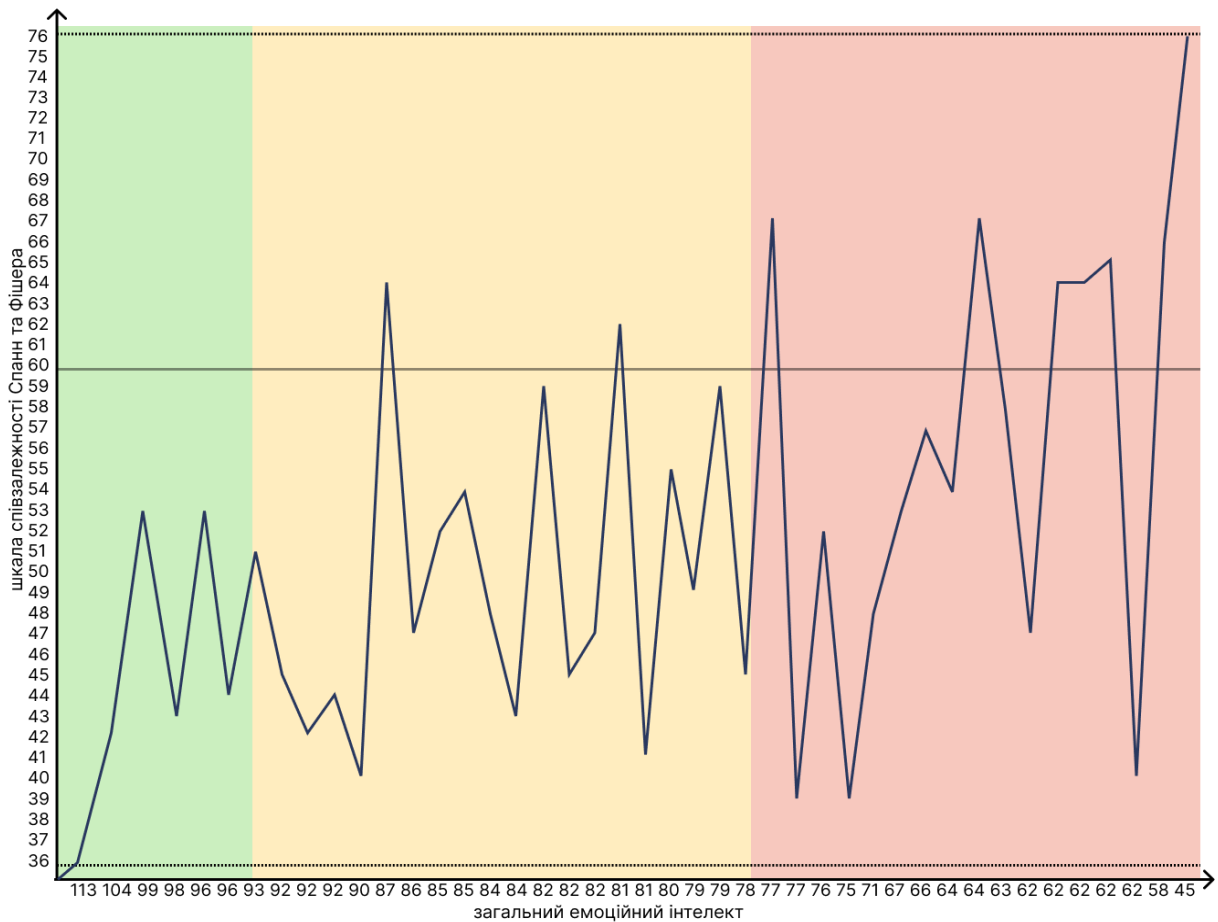


Рис. 2.2. Графік взаємозалежності рівня ЗЕІ та рівня співзалежності (за методикою Спанн та Фішера).

На графіку простежується неоднозначний розподіл показників, найвищі значення співзалежності зустрічаються в основному в серед низьких показників рівня ЗЕІ (на червоному тлі), але їх коливання все одно не є однорідними, тобто межі найменших та найвищих показників занадто широкі. В межах середніх показників (на жовтому тлі) ситуація ідентична, а серед високих показників ЗЕІ (на зеленому тлі) показники в порівнянні мають тенденцію до зниження рівня співзалежності.

Проаналізуємо графік розподілу показників за шкалою Уанхольда на графічному зображенні (рис. 2.3).

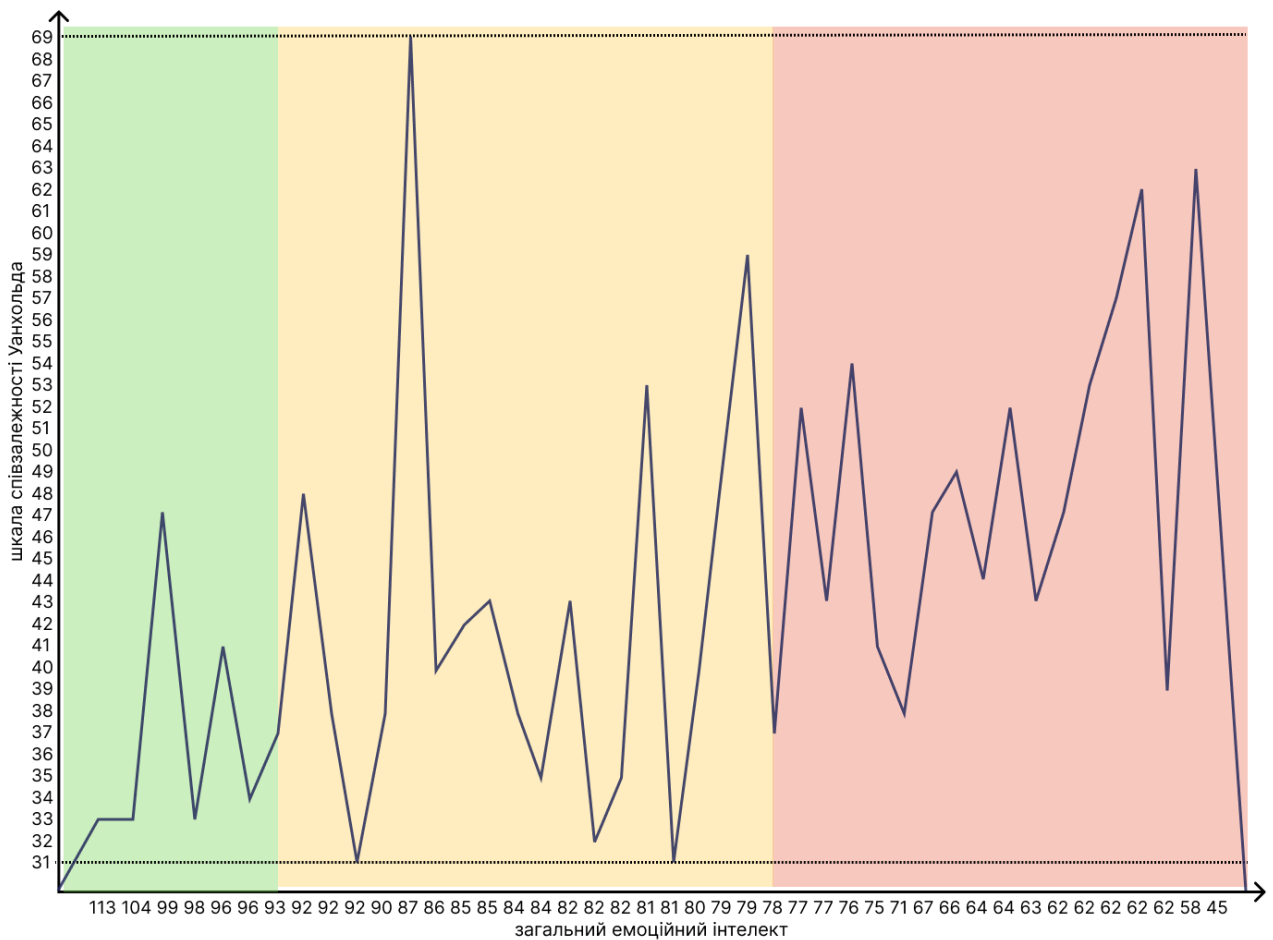


Рис. 2.3. Графік взаємозалежності рівня ЗЕІ та рівня співзалежності (за методикою Уанхольда).

На цьому графіку більш виражене завищення рівня співзалежності відносно низького ЗЕІ (на червоному тлі) та полярна ситуація серед високого ЗЕІ (на зеленому тлі), та все ж таки для остаточного підтвердження чи спростування гіпотези потребується математичний аналіз.

На початку встановимо чи існує взаємозв'язок між рівнем ЗЕІ та співзалежностями методом кореляційного аналізу Пірсона, результати наведені в Таблиці 2.4. та в Додатку В.

Таблиця 2.4.

Результати кореляційного аналізу Пірсона

Шкали	Кореляція Пірсона	Значущість
Спанн та Фішер	-0,586**	<0,001
Уанхольд	-0,492**	<0,001

Спираючись на результати кореляційного аналізу Пірсона було встановлено негативний взаємозв'язок, тобто високі показники за шкалою ЗЕІ призводять до менших показників за шкалами співзалежності, що має підтверджувати встановлену гіпотезу. Візуалізуємо отримані дані на діаграмах розсіювання (Рис. 2.4. та Рис. 2.5.).

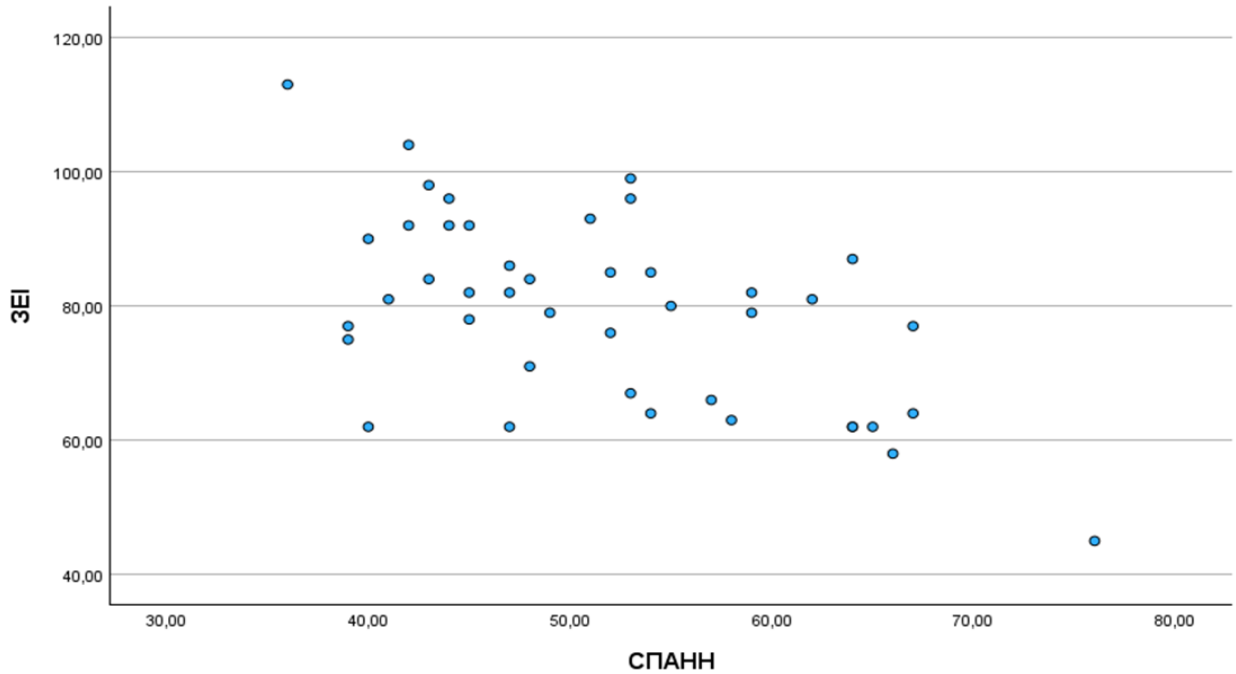


Рис. 2.4. Діаграма розсіювання взаємозв'язку рівня ЗЕІ та рівня співзалежності (за шкалою Спанн та Фішер).

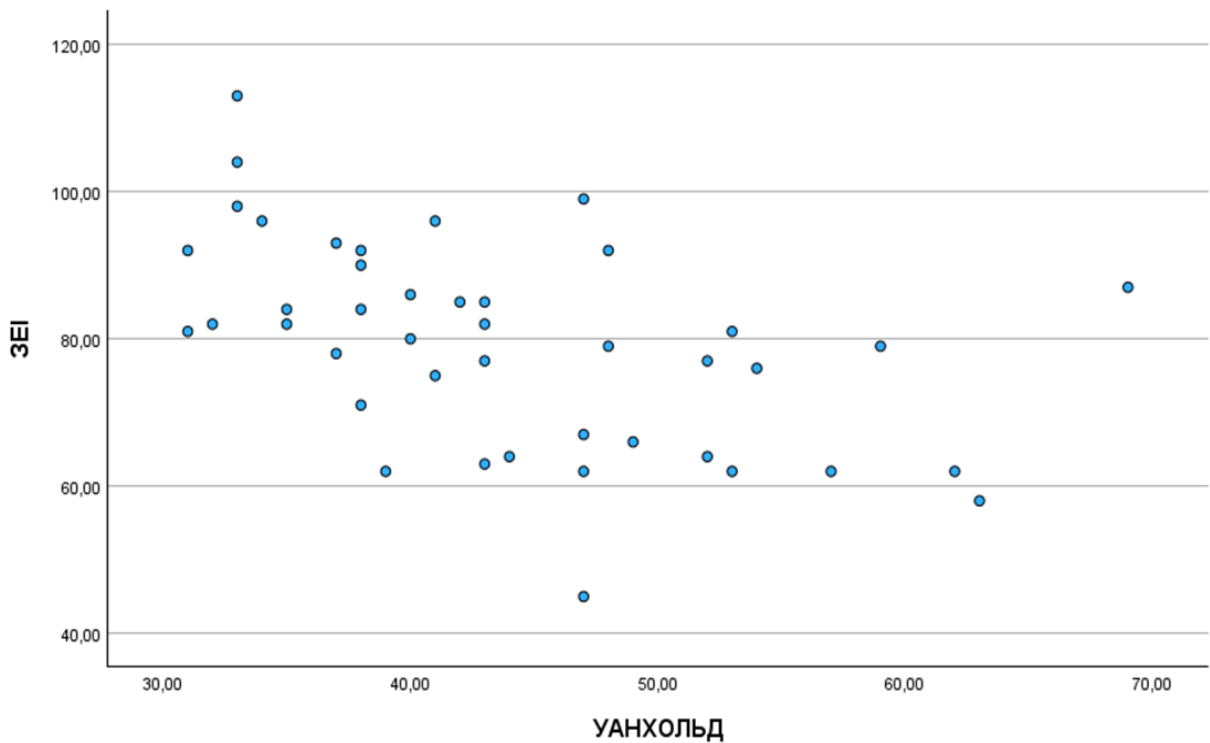


Рис. 2.5. Діаграма розсіювання взаємозв'язку рівня ЗЕІ та рівня співзалежності (за шкалою Уанхольда).

Діаграми демонструють криволійний тип зв'язку між змінними, роздрідженість точок вказує все ж таки на слабкий взаємозв'язок змінних, на їх щільність можуть впливати виключні точки, які наочно простежуються на обох діаграмах.

Однак кореляція Пірсона надає інформацію лише про наявність, силу та напрям взаємозв'язку між змінними, що не означає причинно-наслідковий зв'язок, його недостатньо для того, щоб довести вплив рівня ЗЕІ на рівень співзалежності.

Для виявлення впливу фактора у вигляді рівня загального емоційного інтелекту на схильність до міжособистісної співзалежності у молоді було обрано математичний метод: однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA, який має остаточно довести наявність чи відсутність впливу між змінними, результати аналізу представлені в Таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати аналізу ANOVA

Показники		F	Значущість
ЗЕІ	співзалежність (Спанн та Фішер)	0,903	0,605 ($p > 0,05$)
ЗЕІ	співзалежність (Уанхольд)	1,596	0,172 ($p > 0,05$)

За результатами однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA не виявлено статистично значущого впливу рівня загального емоційного інтелекту на рівень співзалежності за двома методиками. Для остаточної впевненості були проведені розрахунки за шкалами: MEI, BEI, UE, PE, в яких так само не виявлено значущого впливу (Додаток В).

З можливих причин відсутності статистичної потужності аналізу, може виступати висока варіативність результатів опитуваних, що було візуально помітно на графіках та діаграмах, це в свою чергу може замаскувати існуючу різницю. Тому спираючись лише на результати емпіричного дослідження та математично-

статистичного аналізу значущість зв'язку недостатня, як наслідок нульову гіпотезу можна вважати спростованою. Та все ж таки не варто виключати вирогідність, хоч і менш істотного, але впливу рівня ЕІ на схильність до співзалежності на відміну від інших факторів. Також до можливих факторів можна включити те, що самосприйняття здібностей є ненадійним індикатором фактичних здібностей особистості.

З власної точки зору високу співзалежність в осіб з високим рівнем емоційного інтелекту та навпаки можуть спричиняти інші особливості, наприклад:

- особа може мати добре розвинену емпатію, але не вміти визначати кордони, де чужі емоції – вже не її відповідальність та можуть задовольняти потреби інших на шкоду своїм.

- особа з високим рівнем ЕІ може відчувати страх самотності та потребувати задоволення потреб ззовні від оточуючих.

- особа з високим рівнем ЕІ може мати низьку самооцінку, що заважає надійній прив'язаності в міжособистісних стосунках так як наслідок посилює співзалежність.

- особа, як з високим, так і з низьким рівнем ЕІ, може мати схильність до перфекціонізму, в прагненні зробити все ідеально, беруть на себе відповідальність та контроль над іншими, або навпаки уникають відповідальності, що так само спричинює високий рівень залежності. В протилежній ситуації проявляється знеціненням соціальних зв'язків та упередженості в їх безсенсовності, їм притаманне мислення «все або нічого».

- особа з низьким рівнем ЕІ, можна припустити, часто може знаходитись в самоізоляції, в постійному фокусі на самому собі, вплив оточуючих малопотужний, як наслідок низька вирогідність співзалежності.

- особа з низькорозвиненою емпатією менш схильна змінювати свою поведінку заради задоволення потреб інших.

- особа з низькою здатністю розуміння власних та чужих емоцій, ймовірно має труднощі в міжособистісній комунікації, це може доповнюватись також самоізоляцією, такі люди впевнені, що жити в самотності простіше, аніж стикатись з небажаними емоційними проявами оточуючих.

2.4. Розробка пропозицій щодо превентивних заходів попередження станів емоційної залежності в молоді.

Враховуючи те, що гіпотеза про вплив рівня емоційного інтелекту на рівень співзалежності у молоді була спростована, були складені загальні рекомендації саме для профілактики емоційної співзалежності, так як це явище виявилось більш поширеним на відміну від погано розвиненого емоційного інтелекту.

Стани емоційної залежності характеризуються викривленим сприйняттям реальності, ірраціональними та нереалістичними упередженнями. Для подолання цієї дисфункції необхідний комплексний широкий підхід, який в більшості побудований на методах тестування реальності та набутті автономії, освоєнні нових форм поведінки. Можливі завдання які можуть стояти на шляху попередження утворення міжособистісної емоційної залежності:

- усвідомлення «Я» та власних кордонів;
- здатність до регуляції емоційних станів;
- відновлення критичного мислення;
- навички ефективної комунікації та встановлення кордонів;
- розвиток автономності;
- сепарація з об'єктом, що має суттєвий вплив на життя суб'єкта;
- збалансування та відновлення функціонування в основних сферах життя.

Фокусуватись варто на найбільш гострій проблемі, але найкращим буде комплексний підхід. Рекомендації з розвитку описаних пунктів:

1. Усвідомлення свого «Я».

З найпоширеніших проблем емоційно залежних людей розмите уявлення про самого себе, порушення ідентичності, розумінні своїх потреб, вразливість до маніпуляцій. Робота в цьому векторі починається з психоедукації в емоційній сфері: усвідомлення пригнічених емоцій; визначення емоцій; практикування їх вираження, у здоровий спосіб вербально та невербально. Техніки, що можуть бути залучені на даному етапі: вивчення карти емоцій, ведення щоденника емоцій з оцінкою їх інтенсивності, спостереження та визначення своїх тригерів.

2. Здатність до регуляції емоційних станів.

В узалежнених стосунках через перманентне пригнічення емоцій, почуття, особливо з негативним забарвленням, можуть виявлятися занадто інтенсивними, тим самим спотворюючи об'єктивну реальність та знижуючи резистентність до стресових подій. В випадках коли емоції зашкалюють, ефективно звернути свій фокус на свою чуттєво-тілесну сферу: контроль дихання, відтермінування емоційного вибуху за допомогою техніки «СТОП», фізичні вправи, прогресивна м'язова релаксація, майндфулнес техніки («Берег річки», «Потяг»).

3. Відновлення критичного мислення.

Особа, що перебуває під контролем іншого суб'єкта часто втрачає критику до існуючої реальності, що в найгіршому випадку загрожує втратою самоідентифікації. Техніки для запобігання спотвореного сприйняття реальності: техніка когнітивної реструктуризації негативних автоматичних думок, зміна перспективи, збір доказів за і проти, розгляд найгіршого-найкращого сценаріїв, реатрибуція, переоцінка доказів, робота з флеш-картками та інші техніки роботи з когнітивними спотвореннями, пропрацювання проєкцій.

4. Навички ефективної комунікації та встановлення кордонів.

Вміння комунікувати необхідне для збереження власних кордонів, повідомлення про свої потреби іншим людям. Ефективна комунікація включає в

себе: вміння казати «ні», асертивна комунікація, відстоювання своїх інтересів, використання «Я»-повідомлень, превентивне реагування на тригери.

5. Розвиток автономності.

Залежній людині важко усвідомити себе як суб'єкта, що напряду впливає на свою життєдіяльність, свою відокремленість та здатність обирати, як буде розвиватись надалі її особистість. Для цього важливо помічати та задовольняти свої потреби самостійно, не покладатись на інших та знову ж таки навчитись саморегуляції. Цьому посприяє робота з глобальними упередженнями, самооцінкою та самоцінністю.

6. Сепарація з об'єктом, що має суттєвий вплив на життя суб'єкта.

Сепарація відбувається на основі тренування попередньо описаних навичок та рішенні нести відповідальність за своє життя. Покроково це відбувається так: визнання та усвідомлення своєї співзалежності, дистанціювання від об'єкта, пошук причини, на підставі якої розвинулась залежність, праця та фокус на собі, встановлення чітких меж, терпіння та повага до себе, прийняття, що суб'єкт – єдиний творець свого життя, впевнений у своїй незалежності.

7. Збалансування та відновлення функціонування в основних сферах життя.

Емоційна залежність може негативно впливати на всі сфери життя людини, роблячи її нездатною до самостійного функціонування. Двигуном прогресу в сторону здорових міжособистісних зв'язків – є фокус на власній життєдіяльності, визначенні своїх цінностей та цілей, саморозвитку.

Розглянуті рекомендації мають посприяти поступовому вибудовуванню внутрішньої опори особистості та свободи від деструктивних компонентів в міжособистісній взаємодії. Перелік новоутворень, які мають виконувати превентивну роль в попередженні емоційної залежності: критичність мислення в відношенні існуючої реальності; відновлення зв'язку з емоційною сферою та внутрішнім «Я»; спроможність відповісти на питання «Хто Я?», «В чому моя цінність?», «Яке моє місце серед людей?»; усвідомлення власних кордонів та

вміння вербально їх захищати; стресостійкість; здатність до автономності; утворення внутрішньої опори; розвиток співчуття до себе; позбавлення від деструктивних упереджень та дисфункціональних форм поведінки в міжособистісній комунікації.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел систематизували наявні трактовки поняття емоційного інтелекту, його структури, компоненти. Проблемі емоційного інтелекту досліджували: Д. Голман, П. Селовей, Дж. Мейер, Р. Бар-Он. Цей феномен описується як сукупність здібностей: розуміння емоцій, ефективне управління емоціями, самоусвідомлення, адаптивність, якісна міжособистісна комунікація. Рівень сформованості ЕІ залежить від біологічних факторів (ураження вентромедіальної лобової кори, функціональна різниця півкуль головного мозку, генетика, особливості нервової системи); психологічних факторів (локус контролю, тривожність, особистісна безпорадність); соціокультурних факторів (стереотипи, релігія, матеріальне становище батьків, академічний статус, діджиталізація).

Також теоретично ми визначили передумови виникнення, критерії визначення, специфічні ознаки міжособистісної залежності. Співзалежність – це дисфункціональна модель у стосунках, коли одна людина (співзалежний) повністю зосереджена на проблемах, інтересах і поведінці іншого та нездатна існувати самотійно. Стан емоційної залежності характеризується розмитою самоідентифікацією, має поведінку жертви, низьку самооцінку, нерішучість, складнощі в подоланні негативно офарбованих емоційних станів. Формується залежність внаслідок деструктивних способів виховання, соціокультурних чинників, особливостей психіки людини.

2. За допомогою емпіричного аналізу спростували гіпотезу про вплив рівня емоційного інтелекту на виникнення схильності до міжособистісної залежності у молоді. Для дослідження рівня емоційного інтелекту та рівня співзалежності у молоді були проінтерпретовані та проаналізовані дані 43 респондентів (з них 34 – жінки, 9 – чоловіки) за методиками: ЕмІн Д. Люсіна, шкала співзалежності Л. Спанна та Д. Фішера, опитувальник співзалежності Б. і Дж. Уанхольд.

За шкалами методики на визначення рівня емоційного інтелекту Д. Люсіна ми проаналізували, що молодь має більш розвинений міжособистісний інтелект, це означає про їх здатність до емпатії, ідентифікації емоцій інших, але варто зауважити, з огляду на підшкали управління чужими емоціями, ця навичка доступна меншості опитуваних. Внутрішньоособистісний інтелект менш розвинений, це свідчить про слабку усвідомленість під час переживання емоційного досвіду та слабо розвинені навички управління емоціями, тобто молоді важко стабілізувати свій емоційний стан, тримати небажані прояви почуттів під контролем. Враховуючи те, що 74% з опитуваних мають професійне спрямування людина-людина, тяжіння до вищих результатів по шкалах пов'язаних з міжособистісною комунікацією – це цілком логічний результат. Загалом все ж таки більша частина молоді має недосконало розвинені навички емоційного інтелекту, що потребують розвитку в напрямі управління емоціями.

За шкалами методик присвячених визначенню рівня деструктивної співзалежності було виявлено відсутність серед респондентів осіб зі здоровою залежністю, значно більша частина опитуваних має середній рівень та менша – високий рівень співзалежності. З огляду лише на ці данні можна стверджувати про надвисоку поширеність феномену патологічної співзалежності серед молоді.

Завершальним етапом дослідження була математична обробка результатів. Ми виконали кореляційний аналіз Пірсона, який виявив взаємозв'язок загального рівня емоційного інтелекту та рівня співзалежності за обома шкалами. Графіки та діаграми розсіювання показали різноманітність та неоднозначність результатів опитуваних, це занадто слабкі результати, щоб підтвердити наявність саме впливу ЕІ на міжособистісну залежність. Тому вирішальну інформацію надав однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA, який продемонстрував відсутність значущості впливу на схильність до співзалежних стосунків показників за шкалами загального, міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

Спростування гіпотези, ми пояснили варіативністю значень за шкалами та проаналізували причини наявності виключень серед результатів опитуваних, серед них: відсутність меж між власними емоційним досвідом та чужим, низька самооцінка, перфекціонізм, ізоляція від соціальних контактів. Вони можуть надавати вплив в обидві сторони, тобто в осіб з високим рівнем ЕІ, через одну або декілька вказаних причин, може розвинутих деструктивна співзалежність і навпаки – контрзалежність.

Підсумовуючи дослідження можна стверджувати, що висунута на початку роботи гіпотеза про вплив рівня емоційного інтелекту на схильність до міжособистісної залежності у молоді була емпірично спростована. Це означає, що на утворення в особистості деструктивної залежності від інших, більш суттєво впливають інші фактори, наприклад досвід у міжособистісних стосунках, особистісні риси, темперамент, психічні розлади. Таким чином можна сформулювати наступні вектори досліджень в рамках сфери емоційного інтелекту в контексті міжособистісної взаємодії: аналіз впливу ЕІ на моделі взаємодії та конфліктів у близьких стосунках; чи визначає ЕІ тип прив'язаності або нездорової співзалежності; вплив ЕІ на суб'єктивне переживання самотності.

3. На основі результатів емпіричного дослідження розробили рекомендації, направлені на профілактику співзалежності у молоді, так як це явище в порівнянні з низьким емоційним інтелектом, виявилось більш поширеним серед молоді. Превентивні заходи були побудовані навкруги наступних завдань: усвідомлення «Я» та власних кордонів; здатність до регуляції емоційних станів; відновлення критичного мислення; навички ефективної комунікації та встановлення кордонів; розвиток автономності; сепарація з об'єктом, що має суттєвий вплив на життя суб'єкта; збалансування та відновлення функціонування в основних сферах життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бантишева О.О. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2017. 305 с.
2. Боулбі Дж. Створення і руйнування емоційних зв'язків. М.: Канон-Плюс. 2014. 345 с.
3. Вайнхолд Б., Вайнхолд Д. Звільнення від співзалежності. М.: "Класс". 2012. 224 с.
4. Вайнхолд Б., Вайнхолд Д. Протизалежність: втеча від близькості. Кам'янець-Подільський: "Аксіома". 2009. 328 с.
5. Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки : Дис. ... канд. пед. н. Запоріжжя : Класичний приватний у-т, 2019. 235 с.
6. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія. Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет». 2005. 308 с.
7. Дейвід Капуччі Марк Д. Стауффер. "Психологічне консультування залежних клієнтів", вид.: Діалектика. 2018. 832 с.
8. Журавльова, Л.П., Шпак, М.М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. III (25). 49. 2015. С. 85-88.
9. Каневський В.І., Довжук С.В. Емоційні механізми формування співзалежності. Габітус. 2021. №30. С. 128-131.
10. Коробіцина М. Б. Клініко-психологічні аспекти алекситимічної психалгії. Вісник Одеського нац. Університету. Вип.10. Психологія. 2009.
11. Крістал Маццола. Співзалежність. Робочий зошит. Прості вправи для здобуття та підтримання власної незалежності. Київ "Діалектика". 2022.

12. Майстренко Л.В. Вплив біологічних факторів на розвиток емоційного інтелекту. «Young Scientist» № 4.1 (44.1). 2017.
13. Москаленко В. Залежність. Сімейна хвороба. 2009. 250 с.
14. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: моногр. Вища школа. 2003. 126 с.
15. Огій М. Особливості міжособистісної залежності у юнаків та дівчат. News of Science and Education. Том.1. №4. 2017. С. 55–57.
16. Пестов М.Г. "Емоційна залежність: від діагностики до стратегій подолання", СПб, М.: Центр гуманітарних ініціатив; Добросвіт, 2019. 176 с.
17. Телейко А. Б., Чорней Р. К.. Математико-статистичні методи в соціології та психології. Навчальний посібник. Міжрегіональна Академія управління персоналом. Київ. 2007. 419 с.
18. Четверик, Бурчак А.Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00. 01. Одеса, 2015. 187 с.
19. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Вип. 10 (55). 2020. 151 с.
20. Alam, A., and Ahmad, M. The role of teachers' emotional intelligence in enhancing student achievement. J. Asia Bus. Stud. 12. 2018. 31-43 p.
21. Bar-On R. The emotional quotient inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. Toronto. Canada: Multi-Health Systems. 1997. 367 p.
22. Bucich, M., and MacCann, C. Emotional intelligence and day-to-day emotion regulation processes: examining motives for social sharing. Pers. Individ. Diff. 137. 2019. P. 22-26.
23. E. Werner, Jeanne L. Johnson. The Role of Caring Adults in the Lives of Children of Alcoholics. Psychology, Sociology. Substance Use & Misuse. 2004. 243 p.

24. Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. Emotional intelligence as predictor of mental, social and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology*. 9. 2006. P. 45-51.
25. Feingold, A. Gender differences in personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116. 1994. P. 429–456.
26. Fischer J., Spann L. Measuring Codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*. 1991. P. 87-100.
27. Fuller, J. A., & Warner, R. M. Family stressors as predictors of codependency. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*. 126(1). 2000. P. 5 – 22.
28. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York, NY: Bantam. 2006. 352 p.
29. González Yubero, S., Palomera Martín, R., and Lázaro Visa, S. Trait and ability emotional intelligence as predictors of alcohol consumption in adolescents. *Psicothema* 31. 2019. P. 292–297.
30. İkiz E., Kırtıl S. Investigation of Emotional Intellect and Life Satisfaction in Secondary School Students. *Elementary Education Online*, 9 (3). 2010. P. 1216-1225.
31. Jabbarova Telli Rahim. The role of family and culture in the development of emotional intellect *Technium Social Sciences Journal* Vol. №11. 2020. P. 242-249.
32. Kaur, R., and Jaswal, S. Relationship between strategic emotional intelligence and family climate of Punjabi adolescents. *Anthropologist* 7. 2005. P. 293-298.
33. Lazarus, R. S. Coping from the perspective of personality. *Zeitschrift für differentielle und diagnostische Psychologie*. 19. 1998. P. 213–230.
34. Legenbauer, T., Vocks, S., & Rüddel, H. Emotion recognition, emotional awareness and cognitive bias in individuals with bulimia nervosa. *Journal of Clinical Psychology*. 64. 2008. P. 687–703.

35. Lim, S.L., & Kim, J.H. Cognitive processing of emotional information in depression, panic, and somatoform disorder. *Journal of Abnormal Psychology*. 114. 2005. P. 50–61.
36. Matthews, G., Zeidner, M. , & Roberts, R.D. *Emotional Intelligence: Science and Myth*. Cambridge, MA: MIT Press. 2002. 719 p.
37. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. Emotional intelligence as Zeitgeist, as personality, and as a mental ability. *The handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass. 2000.
38. Mayer, J.D. and Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. V.4. 1995. P.197-208.
39. Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. Models of emotional intelligence. In R.J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence*. New York: Cambridge University Press. 2000. P. 396 – 420.
40. Schutte NS, Malouff JM, Thorsteinsson EB, Bhullar N, Rooke SE. "A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health". *Personality and Individual Differences*. 42 (6). 2007. 921 p.
41. Singh, A., and Gosain, N. *Human Behaviour at Work*. Psycho Information Technologies. 2021. Available online at: <https://books.google.jo/books?id=wI4TEAAAQBAJ&lpg=PP1&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>
42. Steven J. Stein, Ph. D and Howard E. Book, M. D., *The EQ Edge: Emotional Intelligence and your success*. Stoddard Publishing Co. Limited. 2000.
43. Taylor, J., & Reeves, M. Structure of borderline personality disorder symptoms in a nonclinical sample. *Journal of Clinical Psychology*. 63. 2007. P. 805–816.
44. Toffler A. *Gelecek Korkusu Şok*. Çev: Prof. Selami Turgut. İstanbul. 2011. 508 p.

45. Kentucky counseling center. How to spot a person with a low emotional quotient. URL: <https://kentuckycounselingcenter.com/how-to-spot-a-person-with-low-emotional-quotient/>

46. WEBMD. Mental Health. Codependency: signs and symptoms. March 01, 2024. URL: <https://www.webmd.com/mental-health/signs-codependency>

ДОДАТКИ

Додаток А.1.

Опитувальник діагностики емоційного інтелекту

«ЕмІн» Д. Люсіна (2004 р.) (адаптація О. Верітової, 2019 р.)

Інструкція: уважно прочитайте наступні 46 тверджень та оберіть відповідь, що найкраще відображає Вашу думку.

Варіанти відповіді	У прямих значеннях	У зворотних значеннях
Зовсім не погоджуюсь	0 балів	3 бала
Швидше не погоджуюсь	1 бал	2 бала
Швидше погоджуюсь	2 бала	1 бал
Повністю погоджуюсь	3 бала	0 балів

Твердження:

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 гарні 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 кажу все, що думаю.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються або не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю гніватись.
9. Я вмію поліпшити настрій оточуючих.
10. Якщо я захоплююся розмовою, то розмовляю занадто голосно й активно жестикулюю.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки.

Продовження Додатку А.1.

13. Я легко розумію міміку і жести інших людей.
14. Коли я злюся, я знаю, чому.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації.
16. Оточуючі вважають мене занадто емоційною людиною.
17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані.
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших.
19. Якщо я ніяковію при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираз почуттів на моєму обличчі.
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження 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/-лась.
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.

Продовження Додатку А.1.

38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно.
39. За інтонаціями 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 для інтерпретації результатів:

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Загальний рівень емоційного інтелекту (ЗЕІ)	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43
Міжособистісний емоційний інтелект (МЕІ)	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 (ВЕІ)	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Управління емоціями (УЕ)	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Розуміння емоцій (РЕ)	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Розуміння чужих емоцій (МР)	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управління емоціями інших (МУ)	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Розуміння своїх емоцій (ВР)	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управління своїми емоціями (ВУ)	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль експресії (ВЕ)	19, 21, 23	6, 10, 16, 39

Продовження Додатку А.1.

Шкала	Дуже низький рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Дуже високий рівень
ЗЕІ	0-71	72-78	79-92	93-104	105+
МЕІ	0-34	35-39	40-46	47-52	53+
ВЕІ	0-33	34-38	39-47	48-54	55+
УЕ	0-33	34-39	40-47	48-53	54+
РЕ	0-34	35-39	40-47	48-53	54+
МР	0-19	20-22	23-26	27-30	31+
МУ	0-14	15-17	18-21	22-24	25+
ВР	0-13	14-16	17-21	22-25	26+
ВУ	0-9	10-12	13-15	16-17	18+
ВЕ	0-6	7-9	10-12	13-15	16+

«Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л. Спанн та Д. Фішера

Інструкція: прочитайте наведені нижче твердження та оберіть відповідь із 5 запропонованих:

- 1 – абсолютно не погоджуюсь,
- 2 – не погоджуюсь,
- 3 – частково не погоджуюсь,
- 4 – частково погоджуюсь,
- 5 – погоджуюсь,
- 6 – абсолютно погоджуюсь.

Твердження:

1. Мені важко приймати рішення.
2. Мені важко сказати «ні».
3. Мені важко приймати компліменти.
4. Іноді мені нудно або порожньо, якщо у мене немає проблем, на яких можна зосередитися.
5. Я зазвичай не роблю для інших людей того, для чого вони здатні зробити для себе самі.
6. Коли я роблю щось приємне для себе, я зазвичай відчуваю провину.
7. Я не хвилююся зазвичай.
8. Я кажу собі, що все покращиться, коли люди в моєму житті змінять свою поведінку.
9. Схоже, що я роблю все для стосунків, а ось наші в стосунках для мене рідко щонебудь роблять.
10. Іноді я зосереджуюсь на одній людині до такої міри, що нехтую іншими стосунками та обов'язки.
11. Здається, я вступаю в болісні для мене стосунки.

Продовження Додатку А.2.

12. Зазвичай я не дозволяю іншим бачити себе «справжнього».
13. Коли хтось мене засмучує, я довго тримаю це, але час від часу можу вибухати.
14. Зазвичай я піду на все, щоб уникнути відкритого конфлікту.
15. У мене часто виникає відчуття страху чи загрози.
16. Я часто ставлю потреби інших вище своїх.

Інтерпретація результатів відбувається за допомогою сумування балів за кожну відповідь. Запитання 5 і 7 зворотньо закодовані.

Критерії інтерпретації:

- 16-32 – норма;
- 33-60 – помірно виражена співзалежність;
- 61-96 – сильно виражена співзалежність.

Опитувальник співзалежності Б. і Дж. Уайнхольд

Інструкція: прочитайте наведені нижче твердження та оберіть відповідь із 5 запропонованих:

- 1 – ніколи
- 2 – іноді
- 3 – часто
- 4 – майже завжди

Твердження:

1. Я схильний брати на себе відповідальність за почуття та/або поведінку інших людей.
2. Я важко ідентифікувати свої почуття, такі як щастя, злість, збентеження, зневіра або збудження.
3. Мені важко висловлювати свої почуття.
4. Я відчуваю страх або занепокоєння при думці про те, як інші відреагують на мої почуття чи поведінку.
5. Я зводжу до мінімуму проблеми і заперечую чи змінюю правду про почуття або поведінку людей, з якими спілкуюся.
6. Мені важко встановлювати чи підтримувати тісні стосунки.
7. Я боюся бути знехтуваним (відкинутою).
8. Я намагаюся домагатися у всьому досконалості і суджу себе суворо.
9. Мені важко приймати рішення.
10. Я схильний (схильна) покладатися на думки інших, а не діяти на власний розсуд.
11. Я схильний (схильна) ставити бажання та потреби інших людей на перший план.
12. Я схильний (схильна) цінувати думку інших людей вище свого власного.
13. Моє відчуття власної гідності йде ззовні, залежно від думки чи дій інших людей, які, на мою думку, більше в цьому розбираються.

Продовження Додатку А.3.

- 14.Я знаходжу, що важко бути вразливим (уразливим) і просити про допомогу.
- 15.Я завжди піддаюся контролю або прагну контролювати, і навпаки, завжди стежу за тим, щоб ніколи не виявитися відповідальним (відповідальним).
- 16.Я надто лояльний (лояльна) до інших, навіть у тому випадку, коли ця лояльність не виправдовується.
- 17.У мене звичка розглядати ситуації за принципом “все чи нічого”.
- 18.Я дуже толерантний (толерантна) до непослідовності та змішаних доручень.
- 19.У моєму житті відбуваються емоційні кризи та хаос.
- 20.Я намагаюся шукати взаємини там, де почуваюся “потрібним” (“потрібною”), і намагаюся потім зберігати їх.

Інтерпретація результатів відбувається за допомогою сумування балів за кожну відповідь.

Інтерпретація:

60-80 – надвисока степінь співзалежних моделей поведінки

40-59 - висока степінь спізалежних моделей.

30-39 - середня степінь співзалежних та/або контрзалежних моделей.

20-29 - мало виражені співзалежні та/або висока степінь контрзалежних моделей.

Додаток Б

стать	вік	професія	ч-та	я-ть	ЗЕІ	МЕІ	ВЕІ	УЕ	РЕ	MP	МУ	BP	ВУ	ВЕ	Спанн Фішер	Уанх.
ж	21	психолог	ні	ні	113	58	58	56	54	29	26	26	17	16	36	33
ч	19	електрик	ні	ні	104	31	63	52	51	22	19	30	17	16	42	33
ж	22	психолог	так	ні	99	58	46	56	48	30	27	17	15	11	53	47
ж	21	історик	так	так	98	51	47	43	55	30	21	25	14	8	43	33
ж	19	інженер	ні	ні	96	50	47	53	47	30	20	20	14	13	53	41
ж	17	право	так	так	96	52	44	47	46	29	23	20	16	8	44	34
ч	21	медицина	ні	так	93	47	47	52	41	25	21	16	16	14	51	37
ж	21	психолог	ні	ні	92	48	41	41	50	32	19	20	11	12	45	48
ж	21	художник	так	ні	92	45	46	46	45	25	20	20	15	11	42	38
ж	21	викладач ІМ	так	так	92	44	48	46	46	24	20	22	13	13	44	31
ж	21	право	так	так	90	56	34	38	52	33	23	19	11	4	40	38
ж	21	викладач ІМ	ні	так	87	54	35	43	42	31	23	13	11	9	64	69
ж	21	психолог	ні	ні	86	42	43	41	44	23	20	23	11	10	47	40
ч	23	ІТ	так	ні	85	41	44	46	39	20	21	19	13	12	52	42
ж	21	перукар	так	ні	85	48	37	39	46	28	20	18	12	7	54	43
ж	20	логопед	ні	так	84	39	49	43	43	18	19	16	11	13	48	38
ч	21	ІТ	так	так	84	43	43	44	44	17	18	17	13	12	43	35
ж	33	психолог	так	так	82	46	36	38	44	25	20	19	11	7	59	43
ч	22	ІТ	так	так	82	39	43	41	41	22	17	19	14	10	45	32
ж	16	перукар	так	ні	82	43	42	42	44	24	19	20	13	9	47	35
ж	20	психолог	так	так	81	36	39	25	51	30	6	21	7	10	62	53
ч	19	кухар	так	так	81	39	41	42	41	22	17	19	13	10	41	31
ж	21	медицина	так	ні	80	39	40	49	31	18	21	13	16	12	55	40
ж	21	психолог	ні	так	79	47	32	32	47	30	17	17	8	7	49	48
ж	19	ІТ	так	ні	79	46	32	32	29	33	14	17	12	3	59	59
ж	20	викладач ІМ	так	так	78	40	39	40	39	22	17	17	10	11	45	37
ж	20	право	так	ні	77	47	32	34	46	30	17	15	11	7	67	52
ч	24	машиніст	так	ні	77	23	50	43	30	12	11	18	18	14	39	43
ж	21	психолог	ні	ні	76	41	35	40	37	21	17	12	9	15	52	54
ч	19	медицина	так	ні	75	20	55	39	36	9	11	27	14	14	39	41
ж	29	психолог	ні	ні	71	36	41	43	31	12	16	19	13	11	48	38
ж	19	агроном	так	ні	67	40	25	33	33	24	16	10	8	9	53	47
ж	23	архітектор	так	так	66	35	31	25	41	25	10	13	6	9	57	49
ж	21	викладач ІМ	ні	ні	64	31	34	33	31	17	14	15	10	9	54	44
ж	21	психолог	ні	ні	64	32	30	41	21	17	18	6	10	14	67	52
ж	28	соц. роб-к	так	ні	63	27	34	31	30	16	11	14	9	11	58	43
ж	24	адмін-р	ні	ні	62	31	20	30	31	18	15	15	10	6	47	47

Продовження Додатку Б

стать	вік	професія	ч-та	я-ть	ЗЕІ	МЕІ	ВЕІ	УЕ	РЕ	МР	МУ	ВР	ВУ	ВЕ	Спанн Фішер	Уанх.
ж	17	психолог	ні	ні	62	26	38	40	24	12	14	12	15	11	64	53
ж	20	рекламіст	так	ні	62	37	25	23	35	27	13	8	9	5	64	57
ж	21	викладач ІМ	так	ні	62	42	19	28	33	27	15	6	5	8	65	62
ч	26	SEO	так	ні	62	26	40	25	41	19	7	22	10	8	40	39
ж	21	рекламіст	ні	ні	58	31	27	25	33	22	10	11	6	9	66	63
ж	30	хімік	так	так	45	28	15	13	30	21	7	9	0	6	76	47

ПРИМІТКИ

ч-та – оцінка частоти соціальних зв'язків;

я-ть – оцінка якості соціальних зв'язків;

ЗЕІ – загальний емоційний інтелект;

МЕІ - міжособистісний емоційний інтелект;

ВЕІ – внутрішньоособистісний емоційний інтелект;

УЕ – управління своїми та чужими емоціями;

РЕ – розуміння своїх та чужих емоцій;

МР – розуміння чужих емоцій;

ВР – розуміння своїх емоцій;

МУ – управління чужими емоціями;

ВУ – управління своїми емоціями;

ВЕ – керування експресією.

Розрахунок кореляції Пірсона

Кореляції

		ЗЕІ	СПАН	УАНХ
ЗЕІ	Корреляція Пірсона	1	-,586**	-,492**
	знач. (двухстороння)		<,001	<,001
	N	43	43	43
СПАН	Корреляція Пірсона	-,586**	1	,751**
	знач. (двухстороння)	<,001		<,001
	N	43	43	43
УАНХ	Корреляція Пірсона	-,492**	,751**	1
	знач. (двухстороння)	<,001	<,001	
	N	43	43	43

** . Корреляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

Розрахунки однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA

ANOVA

		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	знач.
СПАН	Между группами	2384,946	27	88,331	,903	,605
	Внутри групп	1467,333	15	97,822		
	Всего	3852,279	42			
УАНХ	Между группами	2684,424	27	99,423	1,596	,172
	Внутри групп	934,367	15	62,291		
	Всего	3618,791	42			

Міжособистісний інтелект

		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	знач.
СПАН	Между группами	2455,112	25	98,204	1,195	,358
	Внутри групп	1397,167	17	82,186		
	Всего	3852,279	42			
УАНХ	Между группами	2165,624	25	86,625	1,013	,500
	Внутри групп	1453,167	17	85,480		
	Всего	3618,791	42			

Продовження Додатку В

Внутрішньоособистісний інтелект

		Сумма квадратов	ст.св.	Середній квадрат	F	знач.
СПАНН	Между групами	2940,279	26	113,088	1,984	,078
	Внутри групп	912,000	16	57,000		
	Всего	3852,279	42			
УАНХ	Между групами	2961,957	26	113,921	2,775	,019
	Внутри групп	656,833	16	41,052		
	Всего	3618,791	42			

Управління емоціями

		Сумма квадратов	ст.св.	Середній квадрат	F	знач.
СПАН	Между групами	1967,162	21	93,674	1,044	,462
	Внутри групп	1885,117	21	89,767		
	Всего	3852,279	42			
УАНХ	Между групами	1830,491	21	87,166	1,024	,479
	Внутри групп	1788,300	21	85,157		
	Всего	3618,791	42			

Розуміння емоцій



		Сумма квадратов	ст.св.	Середній квадрат	F	знач.
СПАН	Между групами	2074,896	22	94,313	1,061	,449
	Внутри групп	1777,383	20	88,869		
	Всего	3852,279	42			
УАНХ	Между групами	2637,757	22	119,898	2,444	,024
	Внутри групп	981,033	20	49,052		
	Всего	3618,791	42			

Дослідження на тему: Емоційний інтелект як чинник міжособистісної залежності

B *I* U  

Доброго дня, шановні учасники дослідження!

Просимо вас пройти опитування та виконати кілька завдань. Ми очікуємо від Вас відверті відповіді, адже отримані результати дослідження будуть використовуватися виключно в наукових цілях. Дослідження проводиться студенткою денного відділення спеціальності "Психологія" (НУ "Запорізька політехніка") для дипломної роботи бакалавра. Для участі запрошуються учасники віком від 18 до 30 років. Отримані дані будуть відображені в загальному вигляді, конфіденційність гарантована. Дякуємо за участь!

43 ответа  [Посмотреть в Таблицах](#) 

Ответы не принимаются

Сообщение для респондентов

Эта форма закрыта. Ответы больше не принимаются.

СводкаВопросОтдельный пользователь