

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
бакалаврський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**«ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

Виконала: здобувачка 4 курсу, групи 3

рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

спеціальність: 053 «Психологія»

Божко Єлизавета Андріївна

Керівник: к.психол.н., доцент Т.П. Рєпнова

Рецензент: к.псих..н., доцент А.О. Татьянчиков

Одеса – 2025

АНОТАЦІЯ

Божко Є.А. Гендерні особливості емоційного інтелекту в підлітковому віці. Кваліфікаційна робота – бакалаврський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «бакалавр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки» спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2025.

Бакалаврський проєкт присвячений актуальному питанню вивчення гендерних особливостей у структурі та рівні розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці.

У підлітковому віці відбувається активне формування емоційної сфери, на яке суттєво впливають як соціальні умови, так і гендерні особливості. Саме в цей період особистість набуває здатності до емоційного самовираження, регуляції внутрішніх станів та формування глибоких міжособистісних зв'язків. У даній дипломній роботі проаналізовано відмінності емоційного інтелекту між хлопцями та дівчатами-підлітками та розроблено рекомендацій щодо його розвитку з урахуванням психологічних та соціальних чинників.

У роботі теоретично обґрунтовано значення емоційного інтелекту для соціалізації підлітків та проаналізовано його основні компоненти, такі як емпатійність, саморегуляцію, адаптивність та соціальну компетентність. Здійснено порівняльний аналіз теоретичних підходів до проблеми, зокрема класичних і змішаних моделей емоційного інтелекту, що дозволило глибше розкрити природу емоційної регуляції у представників різних статей.

Результати дослідження вказують на вищу емоційну чутливість, комунікативну толерантність і схильність до співпереживання серед дівчат, тоді як хлопці продемонстрували вищий рівень самоконтролю та раціональних стратегій емоційної регуляції. Виявлено значні гендерні відмінності у рівнях соціальної фрустрованості, що може свідчити про різні механізми подолання емоційного напруження та адаптації до соціального середовища у хлопців і дівчат.

На основі отриманих даних розроблено методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в підлітків з урахуванням гендерної специфіки. Практична цінність роботи полягає у можливості застосування її результатів у діяльності шкільних психологів, педагогів та батьків з метою емоційної підтримки підлітків і запобігання міжособистісним конфліктам. Крім того, результати дослідження можуть стати основою для створення спеціалізованих тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, підвищення рівня адаптації та зміцнення емоційного благополуччя підлітків.

Ключові слова: Емоційний інтелект, гендерні особливості, підлітковий вік, соціалізація, психологічна підтримка.

ANNOTATION

Bozhko Y.A. Gender characteristics of emotional intelligence in adolescence. Qualification work - bachelor's research project for obtaining the educational level "bachelor", field of knowledge: 05 "Social and behavioral sciences" specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2025.

The bachelor's project is dedicated to the relevant issue of studying gender differences in the structure and level of development of emotional intelligence during adolescence.

During adolescence, the emotional sphere undergoes active formation, significantly influenced by both social conditions and gender characteristics. It is during this period that individuals acquire the ability for emotional self-expression, regulation of internal states, and the formation of deep interpersonal relationships. This thesis analyzes the differences in emotional intelligence between adolescent boys and girls and develops recommendations for its enhancement, taking into account psychological and social factors.

The study theoretically substantiates the importance of emotional intelligence for adolescent socialization and examines its key components, such as empathy, self-regulation, adaptability, and social competence. A comparative analysis of theoretical approaches to the problem is carried out, including both classical and mixed models of emotional intelligence, which allowed for a deeper understanding of the nature of emotional regulation in individuals of different genders.

The research results indicate higher emotional sensitivity, communicative tolerance, and empathy among girls, while boys demonstrated a greater level of self-control and rational emotional regulation strategies. Significant gender differences in levels of social frustration were identified, which may point to different mechanisms for coping with emotional stress and adapting to the social environment in boys and girls.

Based on the obtained data, methodological recommendations were developed for fostering emotional intelligence in adolescents with consideration of gender specificity. The practical value of this study lies in the possibility of applying its results in the work of school psychologists, educators, and parents to provide emotional support to adolescents and prevent interpersonal conflicts. Moreover, the findings may serve as a foundation for the development of specialized training programs aimed at enhancing emotional competence, improving adaptability, and strengthening adolescents' emotional well-being.

Key words: Emotional intelligence, gender differences, adolescence, socialization, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ І. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	12
1.1. Методологія наукового вивчення емоційного інтелекту та його гендерних аспектів у підлітковому віці.....	12
1.2. Етапи організації та проведення, методи емпіричного дослідження гендерних особливостей емоційного інтелекту у підлітків.....	14
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	17
2.1. Аналіз результатів дослідження гендерних відмінностей в емоційному інтелекті та їх вплив на міжособистісні відносини.....	17
2.2. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у підлітків з урахуванням гендерних особливостей.....	25
ВИСНОВКИ.....	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	33
ДОДАТКИ.....	36

ВСТУП

Актуальність теми. В сучасному суспільстві останніми роками спостерігається тривожна тенденція до зростання емоційної нестабільності та нехтування етичними нормами у прояві почуттів, як у сімейному колі, так і в соціальних групах різного рівня. Це знаходить відображення у зростаючих показниках жорстокості серед дітей і дорослих, поширенні соціальної байдужості, а також у випадках психологічного та фізичного насильства. Емоційна неграмотність, часті випадки депресивних станів, неконтрольовані спалахи агресії та невмотивованої жорстокості, на жаль, стають сумною характеристикою сучасної цивілізації.

Особливе занепокоєння викликає поширення цих явищ серед молоді. У підлітковому віці молоді люди починають більшою мірою усвідомлювати гендерні ролі, що може впливати на розвиток їхнього емоційного інтелекту, а юнацький вік є критичним періодом формування емоційної сфери особистості, недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту в цьому віці може призводити до серйозних соціально-психологічних проблем. Питання вивчення та розвитку емоційного інтелекту саме в цей період набуває особливої актуальності, оскільки високий рівень емоційного інтелекту сприяє формуванню гармонійної особистості, здатної ефективно взаємодіяти з оточенням, справлятися зі стресовими ситуаціями та конструктивно вирішувати конфлікти.

Крім того, низький рівень емоційного інтелекту нерідко стає причиною ескалації міжособистісних конфліктів, відчуження та деструктивної поведінки.

У сучасній психології під поняттям емоційний інтелект розуміють здатність людини розпізнавати, розуміти, виражати, регулювати й ефективно використовувати емоції як власні, так і емоції інших людей, а також управляти своєю мотивацією, думками і поведінкою, співпереживати і розвивати свої сильні сторони [1, 5, 29, 30].

Емоційний інтелект (EI) в загальному розумінні визначають як здатність людини працювати з емоціями та демонструвати емпатію. Це включає вміння розпізнавати емоційні стани, усвідомлювати позитивні й негативні почуття, відділяти суб'єктивне сприйняття від об'єктивних фактів, а також управляти як власними, так і чужими емоціями. EI характеризує людину як здатну точно відчувати ситуацію, розуміти потреби оточуючих, ефективно протистояти стресу та знижувати вплив негативних емоцій.

Емоційний інтелект важливий, але наше раціональне мислення дає збій, коли емоції беруть гору. Ми піддаємося емоціям в той самий момент, коли стикаємося з труднощами або завданнями, які є надто важливими, щоб покладатися лише на розум [26].

Люди з високим рівнем EI демонструють емоційну врівноваженість у будь-яких обставинах і вміють ефективно взаємодіяти з почуттями інших. Проте сам по собі емоційний інтелект не є універсальною гарантією успіху. Рівень загального інтелекту також відіграє важливу роль. Лише гармонійне поєднання інтелектуальних здібностей із емоційною чутливістю сприяє досягненню значних результатів.

Теорія емоційного інтелекту отримала серйозний науковий розвиток у 1990-х роках завдяки дослідженням американських учених Дж. Майєра, П. Селовея та Д. Карузо. Вони виокремили чотири ключові складові EI: здатність розпізнавати свої й чужі емоції людей; вміння використовувати емоції для вирішення завдань; розуміння природи емоцій і механізмів їх виникнення; контроль емоційних станів та ефективне управління ними [29].

Д. Гоулман та Р. Бар-Он, представники змішаних моделей емоційного інтелекту (EQ), розглядають його як багатовимірну психологічну структуру, що поєднує когнітивні, особистісні та мотиваційні аспекти. Цей підхід базується на інтеграції емоційних і розумових процесів, що робить EQ ключовим фактором успішної адаптації до реального життя. За Гоулманом, емоційний інтелект визначає здатність людини розуміти свої емоції, управляти ними, проявляти емпатію та будувати продуктивні стосунки.

Р. Бар-Он деталізував цю концепцію, виділивши п'ять основних компонентів емоційного інтелекту, які включають специфічні особистісні якості:

1. Усвідомлення своїх емоцій - здатність розпізнавати й правильно інтерпретувати власні емоційні стани.
2. Навички міжособистісного спілкування - уміння ефективно взаємодіяти з іншими, демонструючи емпатію й повагу до чужих почуттів.
3. Адаптаційні здібності - гнучкість у прийнятті рішень і пристосуванні до змін у навколишньому середовищі.
4. Управління стресовими ситуаціями - здатність контролювати свої емоції й зберігати спокій у складних умовах.
5. Домінування позитивного настрою - орієнтація на оптимістичне сприйняття світу, що сприяє емоційній стабільності [1].

Гендерні особливості емоційного інтелекту (EI) відображають відмінності у способах вираження, розуміння та управління емоціями у чоловіків та жінок, вони можуть включати:

- Емпатія та міжособистісні навички: жінки, зазвичай, демонструють вищий рівень емпатії, що пов'язано з їхньою здатністю краще розпізнавати емоційні стани інших і тонкіше реагувати на них. Це може бути пов'язано як із соціальними очікуваннями, так і з біологічними особливостями, такими як функції мозку.
- Управління емоціями: чоловіки часто схильні більше контролювати, або навіть подавляти емоційні прояви, особливо негативні, такі як сум чи страх. Це може бути результатом культурних норм та стереотипного мислення, які заохочують стриманість у вираженні емоцій серед чоловіків.
- Самоусвідомлення емоцій: жінки, зазвичай, краще усвідомлюють свої емоції та частіше говорять про них, тоді як чоловіки можуть бути менш схильними до їхнього аналізу або вираження в словесній формі.
- Адаптивність у соціальних ситуаціях: жінки мають тенденцію краще адаптуватися до змін у соціальних взаємодіях, що може бути пов'язано з їхньою здатністю розпізнавати тонкі емоційні сигнали. Чоловіки, навпаки, можуть проявляти більшу стійкість у стресових умовах, зберігаючи спокій і впевненість.

- Мотиваційні аспекти: чоловіки можуть бути більш орієнтовані на досягнення результату й ефективніше використовувати емоції для вирішення завдань. Жінки, у свою чергу, приділяють більше уваги створенню гармонійного середовища й підтриманню емоційного комфорту.

- Розуміння невербальних сигналів: дослідження показують, що жінки зазвичай краще інтерпретують невербальні сигнали, такі як міміка, жести та тон голосу, що є важливим аспектом емоційного інтелекту.

Фактори впливу:

- Біологічні: гендерні відмінності можуть бути пов'язані з різницею у функціонуванні мозку, наприклад, у роботі лімбічної системи.

- Соціальні: гендерні ролі й культурні стереотипи формують різні очікування щодо поведінки чоловіків і жінок у контексті емоційної взаємодії.

- Психологічні: виховання та життєвий досвід також впливають на те, як чоловіки й жінки розвивають емоційний інтелект.

Отже, гендерні особливості емоційного інтелекту є результатом взаємодії біологічних, соціальних і психологічних факторів, які впливають на формування унікальних емоційних моделей поведінки.

Проблема гендерних особливостей емоційного інтелекту в підлітковому віці має значний потенціал для підвищення якості взаємин серед однолітків і формування здорового соціального середовища. Розуміння того, як гендер може впливати на прояви емоційного інтелекту, важливе для створення гендерно-чутливих підходів у психологічному супроводі підлітків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження впливу гендерних особливостей на емоційний інтелект показали, що жінки зазвичай краще розпізнають емоції інших, мають вищий рівень емпатії, а також використовують більш інтуїтивні методи обробки інформації. Чоловіки, навпаки, частіше демонструють стійкість до стресу та раціональність у прийнятті рішень, менше схильні до демонстрації емоційної чутливості, що може бути пов'язано із соціальними стереотипами [1]. Наукові праці фахівців, таких як Джон Д. Майєр, Пітер Селовей, Деніел Гоулман - теорія емоційної компетентності [3], Рувен Бар-

Он, Христіан Вайсбах, Урсула Дакс та Девід Карузо роблять вагомий внесок у розуміння структури та розвитку емоційного інтелекту.

Серед вітчизняних психологів попереднього століття ідею зв'язку між афективними та інтелектуальними процесами активно розвивали Л. Виготський та С. Рубінштейн [9]. Виготський вважав, що емоції та мислення тісно пов'язані, а Рубінштейн підкреслював неможливість інтелектуальних процесів без участі емоцій. А. Леонтьєв наголошував, що мислення має афективну емоційну регуляцію, тобто емоції впливають на хід думок. У вітчизняній психології Д. Люсін став одним із перших, хто досліджував емоційний інтелект., запропонувавши двокомпонентну теорію цього явища, що поєднує емоційний та когнітивний аспекти [11]. І. Андрієва детально вивчала передумови розвитку емоційного інтелекту, його гендерні особливості та можливості вдосконалення цього вміння в процесі психологічного тренінгу [4]. С. Дерев'янка провела дослідження, яке підтвердило ефективність психологічного тренінгу для розвитку емоційного інтелекту, демонструючи позитивний вплив на здатність керувати емоціями та розуміти їх значення [7].

Щодо питання гендерних відмінностей у підлітковому віці, воно все ще потребує подальших досліджень. В Україні також проводяться дослідження, задля концептуалізації цього феномену, а саме: аналізу його функціонального значення (Е. Носенко), інтерпретацію емоційного інтелекту як чинника внутрішньої автономії особистості (Г. Березюк) та індикатора її цілісного розвитку (О. Філатова). Унікальний теоретико-методологічний підхід, спрямований на дослідження емоційного інтелекту, був запропонований Е. Л. Носенко, яка розглядає цей феномен через призму єдності зовнішніх і внутрішніх чинників, що впливають на психічну детермінацію [19].

Мета роботи полягає у вивченні гендерних особливостей емоційного інтелекту в підлітковому віці та аналізі факторів, які можуть впливати на їхній розвиток.

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

1. Здійснити огляд літератури, присвяченої темі емоційного інтелекту та

його гендерним особливостям.

2. Визначити методи дослідження емоційного інтелекту.
3. Провести емпіричне дослідження гендерних особливостей емоційного інтелекту у підлітків.
4. Проаналізувати одержані результати та визначити вплив гендерних особливостей на рівень емоційного інтелекту серед підлітків.
5. Розробити рекомендації для батьків і вчителів щодо розвитку емоційного інтелекту у підлітків.

Об'єктом дослідження в кваліфікаційній роботі виступає емоційний інтелект у підлітків.

Предметом дослідження в кваліфікаційній роботі є гендерні особливості емоційного інтелекту в підлітковому віці.

Методологічна база дослідження. Для досягнення поставленої мети був використаний комплекс методів, включаючи аналіз наукової літератури, анкетування, тестування за такими методиками: «Рівень комунікативної толерантності» (В.В. Бойко), методика «Визначення рівня емпатійності» (І.М. Юсупов), методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (В.В. Бойко), Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холла).

Практичне значення одержаних результатів. Результати, отримані в дослідженні, можуть використовуватися для розробки рекомендацій з розвитку емоційного інтелекту серед підлітків, з урахуванням гендерних особливостей. Вони можуть бути корисними як для психологів, що працюють у навчальних закладах, так і для батьків та педагогів.

Елементи наукової новизни дослідження полягають у виявленні гендерних відмінностей у рівнях емоційного інтелекту та комунікативної толерантності серед підлітків. У роботі вперше систематизовано дані про рівень емпатійних тенденцій і соціальної фрустрованості, зокрема порівняно емоційну чутливість і здатність до ефективної комунікації у дівчат та хлопців віком 13-16 років. Також виявлено важливі тенденції, що свідчать про більшу емоційну чутливість і комунікативну толерантність у дівчат, у порівнянні з хлопцями, що

може бути зумовлено соціальними та психологічними особливостями їх соціалізації. Результати дослідження надають нові підходи до розуміння гендерних аспектів розвитку емоційного інтелекту та його впливу на міжособистісні відносини в підлітковому віці.

У ході дослідження було виявлено значущі гендерні відмінності в розвитку емоційного інтелекту у підлітків, що проявляються у рівнях емпатії, комунікативної толерантності та соціальної фрустрованості. Доведено, що дівчата мають вищий рівень емоційного розуміння та схильність до соціальної підтримки, тоді як хлопці демонструють вищий рівень самоконтролю в емоціях, що зумовлено традиційними гендерними ролями. Встановлено різні стратегії емоційної регуляції у хлопців і дівчат, що впливають на їхню соціальну адаптацію та міжособистісні взаємини. Отримані результати відкривають перспективи для розробки програм розвитку емоційного інтелекту підлітків з урахуванням гендерних особливостей.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Публікації автора за темою дослідження.

Божко Є.А., Рєпнова Т.П. Гендерні особливості емоційного інтелекту в підлітковому віці. Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір : матеріали V міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 16 квітня 2025 року) / за заг. ред. проф. Аракеляна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025.

РОЗДІЛ I

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Методологія наукового вивчення емоційного інтелекту та його гендерних аспектів у підлітковому віці

Емоційний інтелект (ЕІ) є важливим чинником розвитку особистості, який впливає на соціальну адаптацію, міжособистісні взаємини та психологічне благополуччя. Особливо актуальним є вивчення емоційного інтелекту в підлітковому віці, коли відбувається активне становлення особистості, формування емоційної сфери та соціальних навичок. Гендерні аспекти ЕІ також мають значний вплив, оскільки соціальні очікування щодо емоційного самовираження хлопців та дівчат можуть відрізнятися [16, с. 31].

Вивчення емоційного інтелекту здійснюється за допомогою різних методів, розроблених вченими, які можна розділити на психометричні, проєктивні, спостереження та якісні методи аналізу.

1. Психометричні методи.

До психометричних методів належать стандартизовані тести та опитувальники, які дозволяють оцінити рівень ЕІ. Найпоширенішими є:

1) Опитувальник емоційного інтелекту Р. Бар-Он – оцінює загальний рівень емоційного інтелекту та його складові (емоційну самосвідомість, самоконтроль, соціальні навички тощо).

2) Шкала емоційного інтелекту Н. Шутте – містить 33 твердження, які дозволяють оцінити емоційне сприйняття, розуміння емоцій та регуляцію емоцій.

3) Оцінка емоційного інтелекту за моделлю Д. Мейєрса, П.Саловея та Д. Карузо – тест на основі завдань, які перевіряють вміння розпізнавання, розуміння та управління власними емоціями та емоціями інших людей [24, с. 92].

2. Проєктивні методи.

Проективні методики дозволяють оцінити глибші емоційні аспекти особистості, які можуть бути складними для самозвітування:

1) Методика незавершених речень – підліткам пропонують дописати фрази на тему емоцій та їхньої взаємодії з іншими людьми.

2) Методика асоціацій на емоційні стимули – учасники дають асоціативні відповіді на слова, що викликають певні емоційні реакції.

3) Малюнкові проективні методи (наприклад, «Малюнок людини під дощем») – аналізуються особливості зображення, які можуть вказувати на емоційний стан та стратегії подолання труднощів [26, с. 21].

3. Методи спостереження.

Спостереження використовується для оцінки поведінки підлітків у соціальних ситуаціях. До таких методів належать:

1) Аналіз невербальної поведінки – вивчаються міміка, жести, тілесна експресія в різних ситуаціях.

2) Соціометричний метод – дозволяє оцінити соціальний статус підлітків у групі, їхню здатність до емпатії та взаємодії з однолітками.

4. Якісні методи.

До якісних методів дослідження емоційного інтелекту належать глибинні інтерв'ю та фокус-групи:

1) Глибинне інтерв'ю – дозволяє отримати детальні дані про сприйняття підлітками своїх емоційних здібностей та труднощів у взаємодії.

2) Фокус-групові дослідження – обговорення в групах дають змогу виявити загальні тенденції та вплив соціального середовища на формування ЕІ.

Гендерні відмінності в емоційному інтелекті пов'язані з соціальними очікуваннями та особливостями виховання хлопців і дівчат. До основних особливостей належить те, що:

1. Дівчата зазвичай демонструють вищий рівень емпатії та емоційного розуміння, що пов'язано з культурними нормами, які заохочують їх до емоційної відкритості.

2. Хлопці частіше проявляють вищий рівень самоконтролю в емоціях, оскільки традиційні гендерні ролі вимагають від них стриманості.

3. Різниця у стратегіях регуляції емоцій – дівчата частіше використовують соціальну підтримку, а хлопці схильні до самотійного вирішення емоційних труднощів [23, с. 57].

Отже, дослідження емоційного інтелекту підлітків є важливим завданням психології, оскільки цей вік є критичним для розвитку емоційної регуляції та соціальної адаптації. Використання комплексного підходу до оцінки ЕІ, який включає психометричні, проєктивні, спостережні та якісні методи, дозволяє отримати повноцінну картину особливостей розвитку емоційної сфери підлітків. Гендерні аспекти також відіграють значну роль у формуванні емоційного інтелекту, впливаючи на рівень емпатії, саморегуляцію та соціальні стратегії взаємодії. Подальші дослідження у цій сфері можуть сприяти розробці ефективних освітніх та психологічних програм для розвитку емоційного інтелекту у підлітків з урахуванням гендерних особливостей.

1.2. Етапи організації та проведення, методи емпіричного дослідження гендерних особливостей емоційного інтелекту у підлітків

Організація та проведення емпіричного дослідження гендерних особливостей емоційного інтелекту у підлітків здійснювалася поетапно. Основними етапами дослідження стали: підготовчий, констатувальний (емпіричний), аналітичний та етап формулювання рекомендацій.

1. Підготовчий етап.

На першому етапі здійснено теоретичний аналіз наукової літератури, присвяченої проблематиці емоційного інтелекту, його структурним компонентам та гендерним особливостям. Було визначено ключові концепції емоційного інтелекту та виділено три показника емоційного розвитку підлітків, які впливають на формування емоційного інтелекту в підлітковому віці, а саме: комунікативна толе-

рантність (П1), емпатія (П2), соціальна фрустрованість (П3), які вочевидь мають гендерні відмінності і стали предметом нашого дослідження.

Не зважаючи на великий шерег методів вивчення емоційного інтелекту, нами було обрано 4 методики, а саме:

1) Методика «Рівень комунікативної толерантності» (В.В. Бойко) [19] – дозволяє оцінити здатність підлітків до толерантного спілкування, що є важливим компонентом емоційного інтелекту (Додаток А).

2) Методика «Визначення рівня емпатійності» (І.М. Юсупов) [20] – спрямована на вимірювання рівня емпатії, яка є важливим чинником розвитку емоційного інтелекту (Додаток В).

3) Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (В.В. Бойко) [21] – дозволяє визначити рівень соціальної напруженості та задоволеності соціальними відносинами, що впливає на емоційний інтелект (Додаток Б).

4) Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холла) – призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень (Додаток Г).

Було розроблено програму дослідження, визначено критерії оцінювання отриманих результатів та сформовано вибірку дослідження. У дослідженні взяли участь 24 підлітка (12 дівчат і 12 хлопців) віком від 13 до 16 років.

2. Емпіричний етап.

На цьому етапі здійснено безпосереднє проведення емпіричного дослідження. Дослідження відбувалося у кілька етапів:

1) Організація тестування: учасникам було роз'яснено мету та завдання дослідження, а також правила проходження тестів. Підлітки добровільно погодилися на участь у дослідженні.

2) Проведення методик: кожен учасник послідовно проходив запропоновані методики. Дослідження проводилося в індивідуальному форматі, що дозволило мінімізувати вплив зовнішніх факторів.

3) Фіксація результатів: результати тестувань ретельно фіксувалися та заносилися до відповідних таблиць для подальшого аналізу.

3. Аналітичний етап.

На цьому етапі проведено обробку та аналіз отриманих даних. Основні процедури аналізу включали:

1) Підрахунок загальних та середніх балів за кожною методикою окремо для хлопців та дівчат.

2) Визначення гендерних відмінностей у рівні комунікативної толерантності, емпатії та соціальної фрустрованості.

3) Статистичний аналіз отриманих результатів для виявлення достовірних відмінностей між групами.

4) Інтерпретація отриманих даних з позиції сучасних наукових підходів до емоційного інтелекту та гендерної психології.

4. Етап формулювання рекомендацій.

На заключному етапі дослідження було розроблено практичні рекомендації для батьків, педагогів та психологів щодо розвитку емоційного інтелекту у підлітків з урахуванням гендерних особливостей. Основні аспекти рекомендацій включали:

1) Використання інтерактивних методик для розвитку емпатії у хлопців та дівчат.

2) Формування комунікативної толерантності через групову роботу та соціально-психологічні тренінги.

3) Зниження рівня соціальної фрустрованості шляхом створення сприятливого психологічного клімату у школі та сім'ї.

Отже, організація та проведення емпіричного дослідження дало змогу визначити гендерні особливості емоційного інтелекту у підлітків, що дозволило не лише поглибити теоретичне розуміння цієї проблеми, а й розробити практичні рекомендації для оптимізації розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Аналіз результатів дослідження гендерних відмінностей в емоційному інтелекті та їх вплив на міжособистісні відносини

Досліджуючи важливий показник емоційного інтелекту комунікативної толерантності (П1), ми провели діагностику за методикою В.В. Бойка для виявлення рівня комунікативної толерантності серед підлітків. У дослідженні взяли участь 24 підлітка, з них 12 дівчат та 12 хлопців, віком від 13 до 16 років.

Результати дослідження представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати дослідження рівня комунікативної толерантності серед підлітків
за методикою В.В. Бойка (П1)

Рівень	Дівчата, %	Хлопці, %	Загальний показник, %
Високий	25,00	25,00	25,0
Середній	66,67	58,33	62,5
Низький	8,33	16,67	12,5

Результати показали, що 25% респондентів мають високий рівень комунікативної толерантності, 62,5% респондентів - середній рівень, а 12,5% респондентів - низький рівень.

Аналіз гендерних відмінностей у рівнях комунікативної толерантності виявив цікаві тенденції. Серед дівчат 25% респондентів продемонстрували високий рівень комунікативної толерантності, що може свідчити про більшу здатність до ефективної комунікації та гнучкості в соціальних взаємодіях. 66,67% дівчат мають середній рівень, що вказує на нормальну здатність до спілкування, проте з певними труднощами в адаптації до різних комунікативних ситуацій. Лише 8,33%

дівчат мають низький рівень комунікативної толерантності, що може свідчити про труднощі у взаємодії з іншими людьми та виявленні емпатії в спілкуванні.

Серед хлопців також спостерігається наявність високого рівня комунікативної толерантності у 25% осіб, що, як і в дівчат, вказує на здатність ефективно взаємодіяти в соціальних контекстах. Проте середній рівень комунікативної толерантності виявлено у 58,33% хлопців, що є дещо меншою кількістю в порівнянні з дівчатами. 16,67% хлопців мають низький рівень, що може свідчити про складнощі в адаптації до різноманітних соціальних ситуацій і обмежену здатність до конструктивного діалогу.

Загалом, результати дослідження вказують на деякі гендерні відмінності у рівні комунікативної толерантності серед підлітків, де дівчата виявляють більш високий рівень толерантності до спілкування в порівнянні з хлопцями. Це може бути пов'язано з різними соціальними ролями, які традиційно приписуються чоловікам та жінкам, а також з особливостями соціалізації у підлітковому віці.

Розглянемо результати дослідження показника гендерних відмінностей в емоційному інтелекті (П2) за методикою І.М. Юсупова, де визначено п'ять рівнів емпатійних тенденцій.

Отримані результати представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження емпатії підлітків за методикою «Дослідження рівня емпатійних тенденцій» за І. Юсуповим (П2)

Рівень	Дівчата, %	Хлопці, %	Загальний показник, %
Дуже високий	41,67	8,33	25,00
Високий	41,67	33,33	37,50
Нормальний	8,33	41,67	25,00
Низький	8,33	8,33	8,33
Дуже низький	0	8,33	4,17

Дослідження гендерних відмінностей в показнику П2 емоційного інтелекту серед підлітків показало різні рівні емпатійних тенденцій у дівчат та хлопців. Серед учасників було виявлено значні гендерні відмінності.

Дівчата продемонстрували вищий рівень емоційної чутливості, причому 41,67% з них набрали дуже високий рівень (82-90 балів), що свідчить про їхню надзвичайно високу емпатійність. Вони можуть глибоко співпереживати та швидко реагують на емоційні стани оточуючих. Хлопці виявили меншу схильність до такого рівня емпатії, зважаючи на те, що лише 8,33% хлопців потрапили у цей діапазон.

У групі з високим рівнем емпатії (63-81 балів) 41,67% дівчат і 33,33% хлопців проявили значну чутливість до потреб інших, вони схильні проявляти великодушність та швидко встановлювати емоційний контакт з оточуючими. Дівчата знову показали більшу схильність до емпатії, хоча серед хлопців також спостерігалися подібні результати.

Нормальний рівень емпатії (37-62 бали) був типовим для більшості підлітків: 8,33% дівчат та 41,67% хлопців. Вони демонструють здатність до самоконтролю емоцій, але не завжди виявляють глибоку чутливість до емоцій інших. Підлітки з таким рівнем емпатії здатні встановлювати взаєморозуміння, проте їм може бути складно передбачити емоційні реакції оточуючих.

Низький рівень емпатії (12-36 балів) був у 8,33% дівчат та 8,33% хлопців. Підлітки з цим рівнем мають труднощі в розумінні емоцій інших людей і часто надають перевагу індивідуальній діяльності, уникаючи емоційних контактів. Це може свідчити про їхню схильність до більш раціонального підходу в стосунках.

Дуже низький рівень емпатії (≤ 11 балів) спостерігався лише у 8,33% хлопців, що вказує на серйозні труднощі у встановленні емоційних контактів і виявленні співчуття до оточуючих. Такий рівень емпатії може бути пов'язаний із схильністю до індивідуальної діяльності та обмеженою здатністю до емоційної взаємодії з іншими.

Таким чином, результати дослідження підтверджують існування гендерних відмінностей у рівнях емоційної чутливості підлітків, що може впливати на їхню

соціальну адаптацію та взаємодію в суспільстві. Дівчата виявили більшу схильність до емоційного співпереживання та розуміння потреб інших, тоді як хлопці часто орієнтовані на раціональні підходи і менш схильні до глибокої емоційної чутливості.

Розглянемо результати дослідження показника соціальної фрустрованості (ПЗ) за методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (В.В. Бойко). Отримані результати представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати дослідження соціальної фрустрованості підлітків за методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» за В.В. Бойко (ПЗ)

Рівень	Дівчата, %	Хлопці, %	Загальний показник, %
Дуже високий рівень	25,00	8,33	16,67
Високий рівень	47,67	25,00	33,33
Нормальний рівень	16,67	33,33	25,00
Низький рівень	16,67	25,00	20,83
Дуже низький рівень	0	8,33	4,17

У дослідженні було визначено рівень соціальної фрустрованості серед 24 підлітків (12 дівчат і 12 хлопців) за методикою В.В. Бойко. За результатами опитування, респонденти отримали різні показники, які відображають рівень їхньої соціальної фрустрованості. Оцінки варіювались від 0 до 4 балів, що дозволяє класифікувати рівень фрустрованості на кілька категорій: дуже високий, високий, нормальний, низький та дуже низький.

Серед дівчат переважають високий (41.67%) та дуже високий (25.00%) рівні фрустрованості, що свідчить про високі показники переживань через соціальні ситуації. Чверть дівчат (25.00%) демонструють дуже високі показники, які можуть бути пов'язані з підвищеною чутливістю до стресу або відчуттям неможливості контролювати соціальні ситуації. У той же час, лише 8.33% хлопців потрапили до категорії з дуже високим рівнем, що свідчить про їхню схильність до по-

мітних емоційних реакцій на зовнішні труднощі, але в меншій кількості, ніж серед дівчат.

Хлопці частіше демонструють нормальний (33.33%) або низький (25.00%) рівні фрустрованості, що свідчить про їхню відносну стійкість у соціальних умовах. Однак 25.00% хлопців мають високий рівень, що все ж таки підкреслює наявність певних труднощів у їхній адаптації.

Загалом, у групі переважає високий рівень фрустрованості (33.33%), що може бути пов'язано із загальними соціально-психологічними викликами підліткового віку. Однак лише 4.17% респондентів показали дуже низький рівень, що свідчить про дуже низький рівень соціальних переживань, можливо, через наявність розвинених копінг-механізмів або зменшення соціальних стресорів у їхньому житті.

Таким чином, результати дослідження вказують на те, що рівень соціальної фрустрованості серед дівчат є значно вищим, ніж серед хлопців, особливо в категоріях високого та дуже високого рівня. Це може бути пов'язано з різними соціальними та психологічними факторами, включаючи емоційну чутливість і здатність до глибшого переживання соціальних труднощів.

Розглянемо результати дослідження рівня та показників емоційного інтелекту підлітків за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл). Отримані результати представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати дослідження рівня та показників емоційного інтелекту підлітків за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла

Рі- вень	Назви шкал, %											
	Емоційна обізнаність		Управління своїми емоціями		Самоти-вація		Емпатія		Розпізнавання емоцій інших		Інтегративний рівень EI	
	хл.	д.	хл.	д.	хл.	д.	хл.	д.	хл.	д.	хл.	д.
Ви-со-	33,3	58,3	33,3	25	25	50	25	75	16,7	66,7	16,7	58,3

кий												
Се- ре- дній	41,7	41,7	58,3	33,3	75	41,7	50	16,7	66,7	25	83,3	41,7
Ни- зьки й	25	0	8,3	41,7	0	8,3	25	8,3	16,7	8,3	0	0

У дослідженні було визначено рівень емоційного інтелекту серед 24 підлітків (12 хлопців і 12 дівчат) за методикою Н. Холла. Результати демонструють суттєві відмінності між статями за шкалами за такими шкалами, як емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей, а також інтегративний рівень емоційного інтелекту.

Дівчата значно переважають у високому рівні емоційної обізнаності (58,3% проти 33,3% у хлопців). Це свідчить про більш розвинену здатність дівчат розуміти та ідентифікувати власні емоції. Середній рівень мають 25% респондентів обох статей. Лише 25% хлопців мають низький рівень емоційної обізнаності, тоді як 0% дівчат мають низький показник за цією шкалою.

За шкалою «Управління своїми емоціями» спостерігається такий результат: 58,3% хлопців мають середній рівень здатності до контролю емоцій, і лише 8,3% — низький, тоді як серед дівчат 41,7% мають низький рівень, що вказує на труднощі з регуляцією емоційних реакцій у значної частини дівчат. Високий рівень управління емоціями виявлено у 33,3% хлопців і лише у 25% дівчат.

За шкалою «Самомотивація» дівчата також випереджають хлопців: половина з них (50%) продемонстрували високий рівень здатності до самомотивації, у порівнянні з 25% хлопців. При цьому 8,3% дівчат мають низький рівень, а серед хлопців таких немає. Це означає, що дівчата краще можуть себе мобілізувати для досягнення особистих цілей навіть в умовах емоційного напруження.

Особливо показовими є результати щодо емпатії. Тут 75% дівчат мають високий рівень емпатії, що свідчить про їхню здатність до глибокого розуміння

емоцій інших людей, тоді як серед хлопців таких лише 25%. Тим часом половина (50%) хлопців мають середній рівень емпатії та чверть (25%) низький.

За шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» дівчата знову мають перевагу: 66,7% з них досягли високого рівня, у той час як серед хлопців — лише 16,7%. Більшість хлопців (66,7%) мають середній рівень, що свідчить про загалом достатню, але менш виражену здатність до розпізнання емоцій оточуючих.

Щодо інтегративного рівня емоційного інтелекту, який узагальнює всі вищезгадані шкали, 83,3% хлопців і 41,7% дівчат мають середній рівень. Це свідчить про те, що більшість хлопців мають загалом збалансований рівень розвитку емоційного інтелекту, хоча окремі компоненти можуть бути менш розвинені. Високий рівень інтегративного ЕІ зафіксовано у 58,3% дівчат і 16,7% хлопців. Водночас низький рівень інтегративного емоційного інтелекту не виявлено ані серед хлопців, ані серед дівчат.

Отже, результати дослідження демонструють певні гендерні відмінності у структурі емоційного інтелекту підлітків. Дівчата виявляють вищі показники емоційної обізнаності, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей, що свідчить про їхню емоційну чутливість і схильність до глибшого емоційного аналізу як себе, так і соціального середовища. Хлопці натомість краще справляються з управлінням власними емоціями та в більшості мають інтегрований, хоча переважно середній, рівень емоційного інтелекту.

Для встановлення взаємозв'язку між емоційним інтелектом та такими характеристиками, як комунікативна толерантність, емпатія та соціальна фрустрованість, було проаналізовано результати дослідження на основі чотирьох психодіагностичних методик.

1. Емоційний інтелект та комунікативна толерантність.

Результати показали, що 25% підлітків (по 25% як у хлопців, так і у дівчат) мають високий рівень комунікативної толерантності, а 62,5% — середній. Це узгоджується з даними про рівень емпатії (як складову емоційного інтелекту): 75% дівчат та 25% хлопців показали високий рівень емпатії за методикою Н. Холла.

Водночас, інтегративний показник емоційного інтелекту у 58,3% дівчат був на високому рівні, тоді як серед хлопців високий рівень було виявлено лише у 16,7%. Таким чином, підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту частіше мають висо-

кий рівень комунікативної толерантності, що вказує на здатність ефективно взаємодіяти у соціальних ситуаціях, уникати конфліктів і зберігати конструктивну комунікацію.

Емоційна обізнаність та емпатія, як ключові компоненти емоційного інтелекту, прямо пов'язані з толерантною поведінкою у спілкуванні. Це підтверджується збігом високих показників за шкалами емпатії та комунікативної толерантності у дівчат.

2. Емоційний інтелект та емпатійні тенденції.

Зіставлення шкали «Емпатія» з методики Н. Холла з результатами за методикою І.М. Юсупова свідчить про наявність чіткого зв'язку: 83,3% дівчат мають високий або дуже високий рівень емпатії за Юсуповим (41,67% – дуже високий, 41,67% – високий). За Холлом, 75% дівчат мають високий рівень емпатії, тоді як серед хлопців таких лише 25%.

Це демонструє інтегративну валідність методики Холла, оскільки її результати щодо емпатії цілком узгоджуються з незалежною методикою.

Емоційна чутливість, визначена через емпатійні тенденції, повністю корелює з рівнем емоційного інтелекту, що ще раз підкреслює його значущість у формуванні соціальних якостей особистості.

3. Емоційний інтелект та соціальна фрустрованість.

Дані дослідження соціальної фрустрованості (методика В.В. Бойка) свідчать про те, що 25% дівчат мають дуже високий рівень фрустрованості, ще 41,67% — високий.

У хлопців відповідні показники — 8,33% (дуже високий) і 25% (високий).

Попри те, що дівчата мають вищі показники інтегрального рівня емоційного інтелекту, вони демонструють також вищу чутливість до соціальних труднощів. Це свідчить, що емоційний інтелект не завжди автоматично знижує рівень фрустрованості, але може впливати на її усвідомлення та подолання.

Людина з високим ЕІ може усвідомлювати свій внутрішній стан, але вона не завжди може змінити зовнішні обставини (наприклад, тиск з боку однолітків, проблеми в сім'ї, шкільне середовище),

Отже, підлітки з розвиненими емоційними навичками можуть глибше переживати соціальні ситуації, однак це дозволяє їм краще їх аналізувати та адаптуватися, що є ознакою зрілості.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що інтегративний показник емоційного інтелекту (табл. 2.4) тісно узгоджується з результатами трьох інших методик:

Комунікативна толерантність (табл. 2.1): співвідношення між високим рівнем ЕІ та толерантною поведінкою у спілкуванні.

Емпатійні тенденції (табл. 2.2): збіг результатів за двома незалежними методиками.

Соціальна фрустрованість (табл. 2.3): емоційний інтелект як інструмент емоційної адаптації до труднощів.

Отже, емоційний інтелект виступає ключовим інтегративним чинником у формуванні міжособистісних навичок, сприяє розвитку комунікативності, адаптації до соціальних стресорів та формує емоційну стабільність підлітків.

2.2. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у підлітків з урахуванням гендерних особливостей

Емоційний інтелект (ЕІ) є важливим чинником соціальної адаптації підлітків, що включає здатність до розпізнавання, розуміння та ефективного управління власними емоціями та емоціями інших людей. Розвиток емоційного інтелекту має важливе значення для підлітків, оскільки він сприяє формуванню соціальних навичок, зниженню рівня агресії, покращенню комунікативних взаємодій і загальній емоційній стійкості. Окрім того, високий рівень емоційного інтелекту корелює з успішністю у навчанні, покращує здатність приймати рішення в емоційно насичених ситуаціях та запобігає виникненню внутрішньоособистісних конфліктів.

Проте, на розвиток емоційного інтелекту також можуть впливати гендерні особливості. Існують помітні відмінності у способах вираження та сприйняття емоцій у хлопців та дівчат. Врахування цих відмінностей у процесі розвитку емоційного інтелекту може значно підвищити ефективність роботи з підлітками та забезпечити більш індивідуальний підхід [27, с. 211]. Це дозволяє запобігти формуванню емоційної нерівноваги та сприяє побудові стійкої ідентичності, що особливо актуально у період підліткового розвитку.

Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у підлітків з урахуванням гендерних особливостей:

1. Індивідуальний підхід до розвитку емоційного інтелекту.

Враховувати гендерні відмінності у сприйнятті та вираженні емоцій, а також у здатності до емпатії та соціальної адаптації. Наприклад, дівчата, як правило, демонструють вищий рівень емпатії, що потребує розвитку навичок самоконтролю та правильного вираження емоцій у соціальних ситуаціях.

У хлопців, які зазвичай мають меншу схильність до відкритого вираження емоцій, слід фокусуватися на розвитку саморегуляції та навичок вираження емоцій у конструктивній формі.

Також важливо враховувати культурний контекст, у якому формуються уявлення про емоційність, адже соціальні очікування щодо прояву емоцій у хлопців та дівчат можуть значно варіюватися в різних середовищах.

2. Розвиток емпатії.

Дівчатам важливо розвивати навички контролю власних емоцій, не знижуючи при цьому свою емоційну чутливість. Це можна досягти через рольові ігри, ситуаційні завдання та групові обговорення.

Для хлопців, які часто мають більш раціональний підхід до емоційних ситуацій, корисно використовувати вправи, що сприяють розвитку здатності розпізнавати емоції у інших людей, зокрема через практичні завдання з аналізу соціальних ситуацій [18, с. 166].

У процесі розвитку емпатії слід використовувати також візуальні та аудіовізуальні матеріали, які демонструють емоції у різних соціальних ситуаціях, що допоможе як хлопцям, так і дівчатам краще розпізнавати невербальні сигнали.

3. Навчання саморегуляції емоцій.

Важливим аспектом є навчання підлітків, як саме управляти своїми емоціями, особливо в стресових ситуаціях. Для цього можна використовувати техніки релаксації, методи глибокого дихання, медитацію, тренінги з емоційного самоконтролю.

Крім технік релаксації, доцільно впроваджувати щоденники емоцій, у яких підлітки можуть аналізувати свої переживання, причини їх виникнення та обрані способи реагування, що сприятиме усвідомленості та контролю.

Гендерні відмінності проявляються також у способах вираження стресу: хлопці можуть бути більше схильними до агресивних реакцій, а дівчата — до самоізоляції або тривожних станів. Важливо навчити представників обох гендерів відповідних стратегій регулювання емоцій, що допоможе їм краще адаптуватися до соціальних ситуацій.

4. Розвиток соціальних навичок.

Для розвитку соціальних навичок підлітків слід проводити вправи, що сприяють взаємодії в групах, розвитку навичок конструктивного конфліктного вирішення, активного слухання та ефективної комунікації.

До таких вправ можуть входити ігри на співпрацю, моделювання конфліктних ситуацій з подальшим обговоренням рішень, а також навчання технікам ненасильницької комунікації.

З огляду на гендерні відмінності, для дівчат можна зосередити увагу на розвитку спільної роботи в групах, пошуку компромісів і вираженні емоцій у контексті групових обговорень. Для хлопців, навпаки, доцільно акцентувати увагу на розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів та лідерства в групових проектах [6, с. 98].

5. Використання гендерно-орієнтованих підходів у навчальних матеріалах

Важливо використовувати навчальні матеріали та завдання, які дозволяють підліткам обох гендерів досліджувати різні емоційні стани та способи їх вираження, зокрема через приклади з реального життя або культурних контекстів, які відповідають гендерним стереотипам.

Для дівчат можна включати приклади, що підкреслюють емоційну чутливість і співпереживання, а для хлопців - ситуації, що зосереджують увагу на управлінні емоціями в стресових ситуаціях або ефективному вирішенні конфліктів.

Залучення інтерактивних форм навчання, таких як дискусії, театралізовані сценки чи робота з кейсами, дозволяє підліткам краще засвоїти матеріал та сформувати рефлексію щодо власної емоційної поведінки.

6. Психологічна підтримка та наставництво.

Для забезпечення ефективного розвитку емоційного інтелекту важливо створювати середовище підтримки, де підлітки можуть обговорювати свої емоції та отримувати допомогу в їхньому розумінні. Це можна здійснити через індивідуальні консультації, групові терапевтичні сесії або наставницькі програми, що сприяють емоційному розвитку.

Наставниками можуть виступати як дорослі (вчителі, психологи), так і старші підлітки, які пройшли відповідне навчання. Така модель “рівний – рівному” особливо ефективна у роботі з хлопцями, які можуть легше відкриватися тим, кого сприймають як близьких за досвідом.

Враховуючи гендерні відмінності, наставники повинні бути чутливими до потреб як хлопців, так і дівчат, створюючи атмосферу довіри та розуміння, що дозволить ефективно працювати з емоціями підлітків [3, с. 7].

Крім основних напрямів методичної роботи, важливо звернути увагу на інтеграцію розвитку емоційного інтелекту в загальноосвітній процес. Це передбачає впровадження спеціалізованих навчальних модулів, які включають елементи емоційного навчання, розвиток емпатії, емоційного самоконтролю, розпізнавання та інтерпретації емоцій. Такі модулі можуть бути включені, наприклад, до уроків літератури чи громадянської освіти.

Позитивний результат також дало б впровадження тренінгових програм з розвитку емоційного інтелекту. Наприклад, короткотривалі програми, тривалістю 8–10 тижнів, що проводяться один раз на тиждень, сприятимуть зростанню рівня емоційної обізнаності та зниження конфліктності у підлітків. У рамках таких програм підлітки навчаються визначати свої емоції, виявляти емоції інших, контролювати імпульсивну поведінку та працювати в команді. При цьому важливо, щоб у тренінгу брали участь і хлопці, і дівчата, адже гендерно-змішане середовище сприяє розвитку взаєморозуміння й толерантності.

Особливої уваги заслуговує питання підготовки педагогів та шкільних психологів до роботи з розвитком емоційного інтелекту в гендерному контексті. Фахівці повинні бути обізнаними у вікових та гендерних особливостях емоційного розвитку та мати навички побудови безпечного освітнього середовища. У цьому

випадку корисним є обговорення кейсів із колегами, та, звичайно, регулярне підвищення кваліфікації.

Крім формальних навчальних заходів, ефективною є практика створення простору емоційної підтримки, що функціонує на рівні шкільного середовища. Такий простір може включати арт-терапевтичні заняття чи клуби, де підлітки мають можливість без страху виражати свої емоції, спілкуватися, отримувати зворотний зв'язок і формувати довірливі стосунки.

Також значну роль у формуванні емоційного інтелекту відіграє сімейне середовище. Батьки є першими людьми, що надають приклад емоційної поведінки, тому важливо проводити з ними роз'яснювальну роботу, надавати корисні поради з питань емоційного розвитку дитини. Проведення індивідуальних консультацій для батьків, круглих столів та навіть підняття питання емоційного інтелекту на батьківських зборах сприятиме підвищенню рівня емоційної обізнаності в сім'ї.

Отже, окремі показники емоційного інтелекту, такі як рівень комунікативної толерантності, емпатія та рівень соціальної фрустрованості підлітків пов'язані з інтегральним показником ЕІ та потребують удосконалення, на що й була спрямована наша корекційно-розвивальна програма. Розвиток емоційного інтелекту у підлітків є ключовим елементом їх соціалізації та адаптації. Гендерні відмінності в емоційному інтелекті вимагають індивідуального підходу до кожної групи, щоб забезпечити максимально ефективне навчання та розвиток емоційних та соціальних навичок. Використання методик, що враховують ці відмінності, створення гендерно-чутливих програм, активна участь сім'ї, кваліфіковані педагоги та підтримка шкільного середовища дозволять створити оптимальні умови для розвитку емоційного інтелекту як у дівчат, так і у хлопців, що в результаті сприятиме покращенню їх комунікативних і соціальних якостей у різних життєвих ситуаціях.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження гендерних особливостей емоційного інтелекту у підлітковому віці були отримані важливі висновки, що дозволяють краще зрозуміти відмінності між хлопцями та дівчатами в розвитку емоційних компетенцій. Емоційний інтелект (EI) у підлітків виступає важливим чинником, що впливає на їх соціальну адаптацію та міжособистісні взаємини. Він також пов'язаний із рівнем шкільної успішності, здатністю до розв'язання конфліктів та винайдення стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях, рівнем агресивності та задоволеністю соціальними контактами. Розвинений емоційний інтелект забезпечує здатність адекватно оцінювати власні та чужі емоції, що є запорукою конструктивної взаємодії та гарантом психологічної стійкості. Підлітковий вік є критичним періодом для розвитку емоційної регуляції, і гендерні особливості у цьому процесі мають суттєвий вплив.

У результаті проведеного емпіричного дослідження було виявлено наявність статистично значущих гендерних відмінностей у рівнях емоційного інтелекту, комунікативної толерантності, емпатії та соціальної фрустрованості серед підлітків. Дівчата демонстрували вищі показники емоційної обізнаності, емпатії та інтегрального емоційного інтелекту, тоді як у хлопців спостерігається здебільшого середній рівень EI та нижча емоційна чутливість, але у той же час і менший рівень соціальної фрустрованості. Продемонстрований дівчатами вищий рівень емпатії та емоційного розуміння, зумовлений соціальними та культурними нормами, які сприяють емоційній відкритості і більшій чутливості до емоцій інших людей. Це дозволяє їм успішніше взаємодіяти з оточуючими, а також ефективніше впоратися з емоційними труднощами за допомогою соціальної підтримки. Така схильність до відкритого вираження емоцій формує більш виражену потребу у встановленні емоційних контактів і більшу необхідність підтримки у стресових ситуаціях. Розуміння цієї закономірності важливе для формування ефективної системи емоційного навчання, яка допомагає дівчатам краще реалізовувати свій потенціал. На відміну від цього, хлопці частіше проявляють вищий рівень управлін-

ня своїми емоціями, оскільки традиційні гендерні ролі вимагають від них певної стриманості, що може перешкоджати їхньому емоційному вираженню. Така стриманість іноді супроводжується пригніченням емоцій або відмовою від пошуку підтримки, що в майбутньому може негативно позначитися на здатності виробляти позитивні емоції, тобто на емоційному благополуччі. У цьому контексті важливо враховувати потребу у розвитку навичок емоційного усвідомлення в хлопців, а також формувати безпечне середовище, у якому вони могли б навчитися здоровим чином виражати свої почуття. Ці гендерні відмінності також виявляються у стратегіях регуляції емоцій. Дівчата схильні звертатися за допомогою до оточуючих у складних емоційних ситуаціях, тоді як хлопці, як правило, намагаються самостійно справлятися з емоційними труднощами. Це може призводити до різних соціальних стратегій взаємодії та вирішення конфліктів у підлітковому віці. Формування навичок конструктивної емоційної взаємодії у представників обох статей є дуже важливим для гармонійного та успішного соціального розвитку.

Отже, гендерні відмінності в емоційному інтелекті не тільки обумовлені біологічними чинниками, а й глибоко впливають на соціальну адаптацію підлітків, їхню емоційну відкритість та здатність до ефективної взаємодії в різних соціальних ситуаціях. Розуміння цих відмінностей дозволяє не лише формувати більш індивідуалізований підхід до роботи з підлітками, а й сприяє зниженню конфліктності в освітньому середовищі.

Рекомендації для педагогів та психологів полягають у використанні інтерактивних методик, що сприяють розвитку емпатії і комунікативної толерантності, а також створенні сприятливого психологічного клімату для зниження рівня соціальної фрустрованості серед підлітків. Особливу увагу варто приділяти формуванню в учнів навичок конструктивного вираження емоцій, умінню просити про допомогу та підтримку, а також розвитку саморефлексії. Важливо також адаптувати освітні програми таким чином, щоб вони враховували потреби обох статей у розвитку емоційної компетентності, не нав'язуючи стереотипні ролі, а підтримуючи індивідуальні особливості кожної дитини.

Ці висновки також вказують на важливість подальших досліджень, спрямованих на глибше розуміння того, як гендерні аспекти впливають на розвиток емоційного інтелекту у підлітковому віці та яким чином це може бути враховано в освітній та психологічній практиці для підтримки здорового емоційного розвитку підлітків. Подальша наукова розробка цієї теми дозволить удосконалити підходи до емоційного виховання, зробити їх більш чутливими до індивідуальних потреб підлітків та спрямованими на формування стійкої емоційної саморегуляції у молодого покоління. Також доцільно вивчати вплив сімейного виховання, культурного середовища та медіапростору на формування емоційного інтелекту, оскільки ці фактори відіграють важливу роль у закріпленні гендерних моделей поведінки та емоційного реагування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бар-Он, Р. Модель Бар-Она емоційно-соціального інтелекту (ESI). Псікомета, 18 (допл.), С. 13-25.
2. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. Вісник Львівського університету: Психологічні науки. 2002. №6. С. 20–23.
3. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» Київ, 2015. 20 с.
4. Говорун Т. В. Кікінеджі О. М. Гендерна психологія: навч. посіб. Київ: Видав. центр «Академія», 2004. 308 с.
5. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ: Bloomsbury. 2020. 352 с.
6. Дерев'янка С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. Соціальна психологія. 2018. № 1. С.96 – 104.
7. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища. Київ, 2009. 20 с.
8. Дружинін В.М. Метафоричні моделі інтелекту. Психологічний журнал, 2019. № 6. С. 44 – 52.
9. Дуткевич Т.В. Загальна психологія: (Конспект лекцій): Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. Кафедра психології. Кам'янець-Подільський, 2012. 96 с.
10. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: Монографія / Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
11. Калошин В. Ф. Вплив емоцій на ефективність навчального процесу (теорія та практика). Практична психологія та соціальна робота. 2018 № 1. С.70–74.

12. Корекційна робота психолога / Упоряд. О. Главник. Київ: Шкільний світ, 2002. 112 с.
13. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Рад. школа, 1989. - 608 с.
14. Кузнєцов М. А., Особливец Я. А. Емоційно-вольові та особистісні особливості впевненої поведінки. Вісник Харківського нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди. Психологія. 2013. Вип. 46(1). С. 89 –102.
15. Куценко Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. Проблеми сучасної психології. 2011. №14. С. 417–426.
16. Логінова Т. В. Емоційний інтелект - основа людства. Педагогічна майстерня: науково-методичний журнал. 2019 №1. С. 30–33
17. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. Науковий журнал Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Випуск 1. С. 210–216.
18. Максьом К. В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому віці. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Т. XII. Вип. 25. С.164–171.
19. Методика «Рівень комунікативної толерантності» (В.В. Бойко). URL:https://stud.com.ua/155473/psihologiya/metodika_riven_komunikativnoyi_tolerantnosti
20. Методика «Визначення рівня емпатійності» (М. Юсупова). URL:<https://surl.li/gjqnkm>
21. Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (В.В. Бойко). URL: https://e-pidruchniki.com/content/900_47_metodika_diaagnostiki_rivnya_socialnoi_frystrovanosti_vv_boiko.html

22. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. Психологія та суспільство. 2014. № 4. С. 95–109.
23. Опанасюк І. В. Гендерна специфіка розвитку емоційного інтелекту в старшокласників. Духовність у становленні та розвитку особистості: матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. 9-11 жовтня 2014 р.: збірник наук. праць. Київ. Івано-Франківськ, 2014. 787 с.
24. Опанасюк І. В. Психодіагностика розвитку емоційного особистості в старшому шкільному віці. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія». Випуск 21. Дніпропетровськ, 2015. 140 с.
25. Опанасюк І. В. Теоретико-емпіричний аналіз взаємозв'язку складових EQ в старшокласників. Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К. : Вид-во «Фенікс», 2014. Т. XII. Психологія творчості. Випуск 20. 376 с.
26. Синельникова І. Дослідження розвитку емоційного інтелекту. Психолог. Серпень. 32 (464), 2011. С. 19 – 24.
27. Темрук, О.В. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки / Переяслав-Хмельницький, 2014. С. 207-223.
28. Arnold M. B. Emotion, motivation and the limbic system. Annals of the New York Academy of Sciences. 1969. V. 159, № 3. P. 22 – 29.
29. Goleman D. Emotional intelligence / New York: Bantam Books, 2009. 352 p.
30. Mayer J.D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence / Intelligence. 2000. V. 12. № 4. P. 433-442.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Рівень комунікативної толерантності» (В.В. Бойко)

Інструкція для організаторів дослідження: «Дана методика дозволяє визначити загальний рівень комунікативної толерантності та рівні толерантності за окремими показниками - неприйняття індивідуальності іншого, використання себе як еталона, нетерпимість до особистісного дискомфорту партнера по спілкуванню тощо».

Інструкція для учасників дослідження: «Як же дізнатися до якої міри Ви можете проявляти терпимість до інших? Про це свідчать певні поведінкові ознаки та розумові налаштування».

Текст опитувальника

Про низький рівень загальної комунікативної толерантності свідчать наступні особливості поведінки:

1. Ви не вмієте або не хочете розуміти або приймати індивідуальність інших людей.

Індивідуальність іншого — це перш за все те, що створює особливе в ньому: надане природою, виховане, засвоєне в середовищі буття. Міра невідповідності особистісних підструктур партнерів створює відмінності їх індивідуальностей.

Перевірте себе: наскільки Ви здатні приймати чине приймати індивідуальність людей, що Вам зустрічаються. Нижче наводяться твердження, скористайтесь оцінками від 0 до 3 балів, щоб переконатися, наскільки вони є вірними особисто до Вас:

0 балів — зовсім невірно;

1 бал — вірно до певної міри;

2 бали — вірно значною мірою;

3 бали — вірно вищою мірою.

Закінчивши оцінку тверджень, підрахуйте суму отриманих балів, але будьте відвертими:

	Бали
1. Повільні люди зазвичай приводять мене у стан нервового збудження. 2. Мене роздратовують метушливі, непосидючі люди. 3. Галасливі дитячі ігри витерплюю важко. 4. Оригінальні, нестандартні, яскраві особистості найчастіше впливають на мене негативно. 5. Бездоганна у всьому людина насторожила би мене. ВСЬОГО:	

2. Оцінюючи поведінку, образ думок чи окремі характеристики людей, Ви розглядаєте як еталон самого себе.

Таким чином, Ви відмовляєте партнерові мати право на індивідуальність і, «втискуєте» його, мов у прокрустове ліжко, у ту чи іншу підструктуру своєї особистості. До того ж у прямому чи завуальованому вигляді Ви вважаєте себе «істиною в останній інстанції», оцінюєте партнера, керуючись власними звичками, настановами та настроями.

Перевірте себе: чи немає у Вас тенденції оцінювати людей, керуючись з особистим «Я». Ступінь згоди із твердженням, як і в попередньому випадку, проставте в балах від 0 до 3:

	Бали
1. Мене зазвичай примушує нервувати нетямущий співрозмовник. 2. Мене роздратовують любителі побалакати. 3. Я б обтяжливо спілкувався з байдужим для мене попутником у потязі, літаку, якщо він проявить ініціативу. 4. Я б обтяжливо спілкувався з випадковим попутником, який поступається мені за рівнем знань і культури. 5. Мені важко знайти спільну мову з партнерами іншого інте-	

лектуального рівня, ніж я.	
ВСЬОГО:	

3. Ви категоричні чи консервативні в оцінці людей.

У такий спосіб Ви регламентуєте прояв індивідуальності партнерів та вимагаєте від них бажаної одноманітності, яка відповідає Вашому внутрішньому світові - усталеним цінностям та смакам.

Перевірте себе: до якої міри категоричні чи консервативні Ваші оцінки на адресу оточуючих (ступінь згоди з твердженнями оцінюйте від 0 до 3 балів):

	Бали
1. Сучасна молодь справляє неприємне враження своїм зовнішнім виглядом (зачіски, косметика, одяг). 2. Так звані «нові росіяни» зазвичай справляють неприємне враження безкультур'ям або жадобою. 3. Представники деяких національностей в моєму оточенні викликають в мене антипатію. 4. Є тип чоловіків (жінок), котрих я дуже не люблю. 5. Терпіти не можу ділових партнерів з низьким професійним рівнем. ВСЬОГО:	

4. Ви не вмієте приховувати чи бодай згладжувати неприємні почуття, які виникають при зіткненні з некоммунікбельними якостями у партнерів.

Якісно особистості партнера, які визначають позитивний емоційний фон спілкування з ним, назовемо коммунікбельними, а якості партнера, що викликають негативне ставлення до нього -- некоммунікбельними. Людина з загальним низьким рівнем коммунікативної толерантності зазвичай демонструє некеровані негативні реакції у відповідь на некоммунікбельні якості партнера. Неприйняття в іншому найчастіше викликають некоммунікбельні типи особистості, її некоммунікбельні риси і манери спілкування.

Перевірте себе: до якої міри Ви вмієте приховувати або згладжувати неприємне враження при зіткненні з некоммунікбельними рисами інших людей (ступінь згоди з твердженнями оцінюйте від 0 до 3 балів):

		Бали
.	Вважаю, що па грубість треба відповідати тим же.	
.	Мені важко не подавати виду, якщо людина мені чимось неприємна	
.	Мене роздратовують люди, які прагнуть під час сварки відстоювати лише свою позицію.	
.	Мені не подобаються самовпевнені люди.	
.	Зазвичай мені важко утриматися від зауваження на адресу злісної або знервованої людини, яка штовхається в транспорті.	
	ВСЬОГО:	

5. Ви прагнете переробити, перевиховувати свого партнера.

Власне, Ви беретеся за непосильне завдання — можливість змінити ту чи іншу підструктуру особистості, оновити, підремонтувати або замінити її елементи. Спроби перевиховувати партнера проявляються в жорсткій чи пом'якшеній формі, але в будь-якому разі вони зустрічають його опір. Жорстка форма типова, наприклад, для звички читати мораль, повчати, докоряти в порушенні правил етики. Пом'якшена зводиться до вимог додержуватись правил поведінки і співробітництва, до зауважень з різних приводів.

Перевірте себе: чи є у Вас схильність переробляти і перевиховувати партнера (оцінка тверджень від 0 до 3)

		Бали
.	Я маю звичку повчати оточуючих.	

.	Невиховані люди обурюють мене.	
.	Я часто зупиняю свою увагу на тому, що намагаюся	
	виховувати когось.	
.	Я за звичкою постійно роблю комусь зауваження	
.	Я люблю командувати близькими.	
	ВСЬОГО:	

6. Вам хочеться підлаштовувати партнера під себе, зробити його зручним.

В даному випадку Ви ніби «обтісуєте» ті чи інші якості партнера, намагаючись регламентувати його дії або домогтися схожості з собою, наполягаєте на прийнятті вашої точки зору і Ви виходите зі своїх обставин та і».

Перевірте себе: до якої міри Ви схильні підлагоджувати партнерів під себе, робити їх зручними (оцінка тверджень від 0 до 3 балів):

	Бали
1. Мене роздратовують люди похилого віку, коли в години пік їх можна зустріти в міському транспорті або в магазині. 2. Проживати в номері готелю зі сторонньою людиною для мене — це просто тортури. 3. Коли партнер не згодний у чомусь з моєю правильною позицією, то зазвичай це мене дратує. 4. Я виявляю нетерплячість, коли мені заперечують. 5. Мене роздратовує, коли партнер робить щось по-своєму, не так, як мені хочеться. ВСЬОГО:	

7. Ви не вмієте пробачати іншим їхні помилки, незграбність, неприємності, які партнер вчинив вам незумисне.

Це означає, що Ваша свідомість «застрягає» на відмінностях між особистісними підструктурами - Вашою та партнера. Таким є джерело взаємних образ, прагнення ускладнити стосунки з партнером, надавати особливого неприємного змісту його діям та словам.

Перевірте себе: чи притаманна Вам така тенденція поведінки (оцінка тверджень від 0 до 3 балів):

	Бали
1. Зазвичай я сподіваюсь, що мої кривдники отримають по заслугах. 2. Мені часто докоряють тим, що я буркотливий. 3. Я довго пам'ятаю образи, завдані мені тими, кого я ціную та поважаю. 4. Не можна пробачати співробітникам нетактовні жарти. 5. Якщо діловий партнер ненароком зачепить мою самолюбність, я все одно па нього ображуся. ВСЬОГО:	

8. Ви нетерпимі до фізичного чи психічного дискомфорту, в якому опинився партнер.

Таке спостерігається у тих випадках, коли партнеру зле, він постійно скаржиться, поводить себе примхливо, нервує, шукає співучасті та співпереживання. Людина з низьким, рівнем комунікативної толерантності — душевно черства, і тому або не помічає подібних станів, або вони її роздратовують, або щонайменше викликають осуд. При цьому така людина ігнорує те, що сама теж була в дискомфортному етапі і, як правило, розраховує на розуміння і підтримку оточуючих.

Перевірте себе: до якої міри Ви можете миритися з дискомфортними станами оточуючих (оцінка тверджень від 0 до 3 балів):

	Бали
1. Я засуджую людей, які плачуться «в чужу жилетку». 2. Внутрішньо я не схвалюю колег (приятелів), які за будь-якого зручного випадку розповідають про свої недуги. 3. Я намагаюся уникати розмови, коли хтось починає скаржитись на своє сімейне життя. 4. Зазвичай я без особливої уваги вислуховував сповіді друзів (подруг). 5. Мені іноді хочеться розізлити кого-небудь з рідних або друзів. ВСЬОГО:	

9. Ви погано пристосовуєтесь до характерів, звичок, настанов або домагань інших.

Дана обставина вказує на те, що адаптація до самого себе для Вас є функціонально важливішою і досягається простіше, ніж адаптація до партнерів. У будь-якому разі Ви намагатиметесь змінювати і перероблювати перш за все партнера, а не себе — для деяких це непохитне кредо. Однак взаємне існування передбачає адаптаційні вміння з обох сторін.

Перевірте себе: які Ваші адаптивні здібності у взаємодії з людьми (оцінка тверджень від 0 до 3 балів):

	Бали
1. Як правило, мені важко піти на поступки партнерам. 2. Мені важко знайти спільну мову з людьми, у яких поганий характер. 3. Зазвичай я важко пристосовуюсь до нових партнерів по спільній роботі. 4. Я утримуюсь підтримувати стосунки з дещо дивними лю-	

дѣми.

5. Найчастіше я принципово наполягаю на своєму, навіть якщо розумію, що партнер має рацію.

ВСЬОГО:

--

Додаток Б**Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (В.В. Бойко)**

Інструкція. Прочитайте кожне запитання й обведіть одну з цифр, яка підходить найбільше:

- 1 – цілком задоволений;
- 2 – швидше задоволений;
- 3 – швидше не задоволений;
- 4 – цілком не задоволений.

Чи задоволені Ви:	Бали
Своєю освітою	1234
Стосунками з колегами по роботі	1234
Стосунками з адміністрацією на роботі	1234
Стосунками із суб'єктами своєї професійної діяльності	1234
Змістом своєї роботи загалом	1234
Умовами професійної діяльності (навчання)	1234
Своїм становищем у суспільстві	1234
Матеріальним становищем	1234
Житлово-побутовими умовами	1234
Стосунками з чоловіком (дружиною)	1234
Стосунками з дитиною (дітьми)	1234
Стосунками з батьками	1234
Станом суспільства (держави)	1234
Стосунками з друзями, найближчими знайомими	1234
Сферою послуг і побутового обслуговування	1234
Сферою медичного обслуговування	1234
Проведенням дозвілля	1234
Можливістю проводити відпустку	1234
Можливістю вибору місця роботи	1234
Своїм способом життя загалом	1234

Додаток В

Дослідження рівня емпатійних тенденцій (За методикою І. Юсупова)

Інструкція. «Для виявлення рівня емпатійних тенденцій необхідно, відповідаючи на кожне із 36-ти тверджень, давати відповідям такі числа: якщо ви відповіли «не знаю» – 0, «ні, ніколи» – 1, «іноді» – 2, «часто» – 3, «майже завжди» – 4 і відповіді «так, завжди» – 5. Давати відповіді необхідно до всіх пунктів».

1. Мені більше подобаються книжки про подорожі, ніж книжки із серії «Життя видатних людей».
2. Дорослих дітей дратує піклування батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів і невдач інших людей.
4. Серед музичних передач віддаю перевагу передачам про сучасну музику.
5. Надмірне роздратування та несправедливі нарікання хворого необхідно терпіти, навіть якщо вони продовжуються роками.
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома особами.
8. Старі люди, як правило, ображаються без причини.
9. Коли в дитинстві слухав сумну історію, на моїх очах самі по собі з'являлися сльози.
10. Роздратованість моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдуже ставлюсь до критики на мою адресу.
12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
13. Я завжди прощав усе своїм батькам, навіть коли вони були неправі.
14. Якщо кінь погано тягне, його слід шмагати.
15. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, що це нібито відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.
17. Я завжди втручаюсь, коли бачу, що підлітки або дорослі сваряться.
18. Я не звертаю увагу на поганий настрій моїх батьків.

19. Я довго спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.
20. Фільми та книги можуть викликати сльози тільки в несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя та поведінкою незнайомих людей.
22. У дитинстві я приводив додому кішок і собак.
23. Усі люди необгрунтовано озлоблені.
24. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя.
25. У дитинстві молодші від мене за віком ходили за мною по п'ятах.
26. Коли я бачу покалічену тварину, я намагаюсь їй чимось допомогти.
27. Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги.
28. Побачивши вуличну подію, я намагаюсь не потрапити в число свідків.
29. Молодшим за мене подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу або розвагу.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій своїх хазяїв.
31. скрутної конфліктної ситуації людина має виходити самотійно.
32. Якщо дитина плаче, на це є свої причини.
33. Молодь має задовольняти будь-які прохання та чудацтва старих.
34. Мені хотілося зрозуміти, чому деякі мої однокласники інколи були замислені.
35. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати та знищувати.
36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюсь перевести розмову на іншу тему.

Методика "Діагностика емоційного інтелекту" (Н. Холл)

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

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція: Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокоїливо.

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