

the individual, sustainable property of a person, with positive emotions dominating, as a factor of self-identity, as an integral indicator of the degree of person's orientation, as a person's self-attitude. The results of an empirical study are provided to determine the characteristics of psychological well-being, which manifests itself in a positive interaction with others, autonomy, environment control, a meaningful life, personal growth, self-acceptance, and so, of the respondents with different levels of loneliness experience. It is empirically proved that the «lonely» group is characterized by a too low ability to establish and maintain a relationship of trust, conformism, lack of formulated life objectives, the feeling of inability to change or improve their lives, personal stagnation, negative self-esteem, dissatisfaction with some of the characteristics of his own nature, abstract nature of the future prospects, indicating a low level of psychological well-being. Representatives of the «non-lonely» group show a positive self-esteem, commitment, empathy, openness and flexibility in communion, independence, creative thinking, the ability to achieve the desired, the desire for self-development, a sense of the meaningfulness of life, self-confidence and their own strength, openness to new experience. It is proved that the absence of a formed complex of psychological well-being causes the feeling of loneliness.

Keywords: personality, loneliness, the experience of loneliness, psychological well-being.

Подано до редакції 13.08.2015

УДК: 159+155.2

Світлана Вікторівна Бикова,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри філософії, політології, психології і права,
Одеська державна академія будівництва та архітектури,
вул. Дидрихсона 4, м. Одеса, Україна.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ

У статті розглядаються результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей емоційного інтелекту жінок та чоловіків. На основі аналізу психологічної літератури розкривається зміст та структурні складові емоційного інтелекту як психологічного явища, систематизуються традиційні та сучасні підходи до його розуміння, розглядаються специфічні функції емоційного інтелекту. В якості комплексу показників емоційного інтелекту жінок та чоловіків вивчалися: міжособистісний і внутрішньо-особистісний емоційний інтелект, розуміння і управління власними та чужими емоціями, контроль експресії. У дослідженні представлені результати кореляційного та якісного аналізу показників емоційного інтелекту у жінок та чоловіків. Згідно з отриманими результатами, виявлено, що емоційний інтелект чоловіків переважає за наступними показниками: «розпізнавання емоцій інших людей», «емпатія», «управління своїми емоціями». У той час як у жінок переважають значення за показниками: «емоційної обізнаності», «емпатія». Тому, встановлено, що жінки здатні набагато краще розпізнавати і підтримувати емоційний стан, виявляти і демонструвати свої почуття відкрито, чоловіки – навпаки показали високий рівень стриманості у прояві своїх емоцій, що у теперішній час дозволяє їм більш наполегливіше домагатися поставлених цілей.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоції, емоційний інтелект у жінок, емоційний інтелект у чоловіків.

Постановка наукової проблеми. Складність і багатогранність функціонування сучасного суспільства як динамічного соціального організму, зростання його системних змін обумовлюють гостру потребу розвитку потенціалу емоційного інтелекту людини задля її ефективної соціальної адаптації та успішної самореалізації. Такі обставини підвищують науково-психологічний інтерес до цієї проблеми. Проблема емоційного інтелекту викликає неабияку зацікавленість наукової спільноти упродовж останніх десятиріч. Коли людина вміє розбиратися у своїх емоційних переживаннях, управляти своїм емоційним станом, їй значно легше розв'язувати складні життєві проблеми, міжособистісні конфлікти, спілкуватися з іншими людьми. Саме із емоційним інтелектом пов'язують успішність спілкування та успішність у

професійній діяльності, емоційний інтелект розглядають як фактор психологічної культури суспільства.

Мета статті полягає у розкритті змісту та структури емоційного інтелекту на основі вивчення та аналізу психологічної літератури з проблеми дослідження та на емпіричному дослідженні відмінностей за емоційним інтелектом між жінками та чоловіками.

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що проблема емоційного інтелекту почала привертати увагу дослідників в 90-х роках ХХ століття завдяки працям американських психологів Джека Майєра і Пітера Саловея, які вперше вжили термін «емоційний інтелект» та розпочали дослідницьку діяльність щодо його вивчення. Емоційний інтелект, на думку цих вчених, є сукупністю когнітивних здібностей до ідентифікації, розуміння та управління емоціями [2].

В сучасній психологічній літературі поняття емоційного інтелекту трактується як здатність диференціювати позитивні і негативні почуття, а також знання про те, як змінити свій емоційний стан з негативного на позитивний [4].

Емоційний інтелект визначається як здатність людини до усвідомлення, прийняття та управління емоційними станами і почуттями як власними, так і інших людей, що формуються протягом життя людини у спілкуванні та професійній діяльності. В структурі емоційного інтелекту виокремлюють два аспекти – внутрішньо-особистісний і міжособистісний.

Перший характеризується такими компонентами, як самооцінка, усвідомлення власних почуттів, впевненість у собі, терпимість, самоконтроль, відповідальність, мотивація досягнень, оптимізм і гнучкість. Міжособистісний аспект включає емпатію, толерантність, комунікабельність, відкритість, діалогічність, антиципацію. Рівень емоційного інтелекту є важливим засобом успішної самореалізації особистості. Високий емоційний інтелект допомагає збалансувати емоції і розум, відчути внутрішню свободу та відповідальність за себе, усвідомити власні потреби і мотиви поведінки, рівновагу, а також скорегувати стратегію власного життя. Низький емоційний інтелект призводить до поганого психічного стану і характеризується страхом, самотністю, нестабільністю, агресією, почуттями провини, депресією, фрустрацією [1].

Активне дослідження цього питання, спроби зрозуміти його природу почалися в 1995 році після виходу книги Деніеля Гоулмана «Emotional Intelligence» автор визначив емоційний інтелект як засіб, метод і форму відношень людини до себе та оточуючих. Автор відокремлює такі його складники, як знання власних емоцій, що охоплює процеси ідентифікації і найменування емоційних станів, розуміння взаємозв'язків між емоціями, мисленням і діями. Також він вивчає процес управління емоціями – контроль над ними. Цей дослідник пропонує розглядати мотивацію для себе як здатність входити в емоційні стани, що сприяють досягненню успіху, здатність розпізнавати емоції інших людей, бути чутливим до них, керувати емоціями інших і, нарешті, підтримка стосунків, вміння вступати в міжособистісні відносини з іншими людьми і підтримувати їх. [3].

Надалі емоційний інтелект привернув увагу багатьох психологів. Так у роботах Д. В. Люсіна запропоновано трактувати емоційний інтелект як «здібності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними». Автор видокремлює три групи факторів емоційного інтелекту: когнітивні здібності, уявлення про емоції, особливості емоційності [7].

У 1988 р. Ровен Бар-Он (Reuven Bar-On) ввів обіг поняття емоційно-соціальний інтелект, і припустив, що він один з особистих і міжособистісних здібностей, навичок і умінь, які разом визначають поведінку людини. Бар-Он вперше ввів позначення EQ – *emotional quotient*, коефіцієнт емоційності, за анало-

гією з IQ – коефіцієнтом інтелекту. Вчений визначив п'ять сфер компетентності, які можна співнести з п'ятьма компонентами емоційного інтелекту: пізнання себе, навички міжособистісного спілкування, спроможність до адаптації, управління стресовими ситуаціями, настрій. [1].

С. Дулевич і М. Хіггс (Dulewicz and Higgs, 1999) детально проаналізували те, наскільки складові емоційного інтелекту — самосвідомість, управління емоціями, емпатія, взаємини, комунікації та тип особистості — відповідають таким компетенціям, як гнучкість, адаптивність, життєздатність, впливовість, здатність слухати, лідерство, послідовність, мотивування інших, енергійність, рішучість і орієнтація на досягнення.

У працях вітчизняних дослідників, а саме Е. Л. Носенко, емоційний інтелект розглядається у контексті єдності зовнішнього і внутрішнього щодо детермінації психічного. На думку автора, емоційний інтелект як аспект виявлення внутрішнього світу особистості відображає міру розумності ставлення людини до світу, до інших та до себе як суб'єкта життєдіяльності. Йому притаманні внутрішні та зовнішні компоненти, що зумовлюють стресозахисну та адаптивну функції цієї інтегральної особистісної властивості [6, с. 95]. Таким чином, аналіз зарубіжної та вітчизняної літератури з проблеми дослідження емоційного інтелекту довів, що на сьогодні існує декілька підходів до визначення поняття емоційний інтелект, які доповнюють один одного. З урахуванням відмінностей у поглядах науковців, спільною рисою існуючих підходів до визначення емоційного інтелекту є розуміння даного конструкту як здатності до розуміння емоцій і управління ними.

Досить суперечливими на сьогоднішній час є розходження думок вчених у вивченні впливу різносторонніх факторів на рівень емоційного інтелекту у жінок та чоловіків.

Феномен емоційного інтелекту є предметом вивчення І. Андреевої; так, авторка визначає у своїх наукових роботах, що в юнацькому віці загальний рівень емоційного інтелекту у дівчат більш пов'язаний із когнітивними процесами осмислення та розуміння емоцій, а у юнаків – більше з якістю міжособистісних зв'язків [2]. Деніель Гоулман у своїх дослідженнях доводить, що чоловіки в цілому більш стримані в прояві симпатії, печалі і дистресу, а жінки – в проявах сексуальності, гніву, а також агресії [3].

У ряді робіт Гіту Орме, піднімалося питання відмінностей прояву емоційного інтелекту у чоловіків та жінок. Так, автором було зазначено, що внутрішньо особистісні показники (здатність відстоювати свої права, самоствердження), здібність справлятися зі стресом (контроль імпульсивності, стресостійкість), а також адаптованість (швидкість вирішення проблем тощо) більш виражені у чоловіків. Жінки ж виявляють вищий рівень за міжособистісними показниками емоційного інтелекту (рівень емоційності, побудова

міжособистісних відносин, соціальна відповідальність) [4].

За результатами досліджень були виявлені деякі особливості: чоловіки і жінки з різною інтенсивністю і різними способами висловлюють свої емоції, що обумовлюється більшою активністю міміки у жінок і низькою емоційною експресією у чоловіків [5]. Так, на думку Є. С. Іванової, у чоловіків розвинене розуміння і керування своїми емоціями за рахунок високого самоконтролю і не менш розвинутого контролю експресії. У свою чергу, жінки краще розпізнають як свої, такі і чужі емоції, мають більш спрямовану здатність до емпатії, ніж чоловіки. [1]. І. С. Степанов пропонує розглянути емоційний інтелект через лідерство, яке пов'язане з маскуліністю, що передбачає здатність надихати оточуючих, впливати на них, розуміючи, які емоції вони відчувають. Фемінність, навпаки, виявилася негативно пов'язана з емоційним інтелектом, особливо зі здатністю керувати емоціями [6].

Аналіз літературних джерел, присвячених вивченню емоційного інтелекту, свідчить про недостатність вивчення проблеми, а саме за критерієм статевої приналежності. Це і зумовило вибір теми емпіричного дослідження.

Відповідно до означеної вище мети, були використані наступні методи:

- теоретичні-зіставлення узагальнених наукових даних, за допомогою яких проведене теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження емоційного інтелекту;

- емпіричні-тестування, бесіда, спостереження, які було застосовано з метою вивчення емоційного інтелекту жінок та чоловіків;

- статистичні – обробка та узагальнення даних емпіричного дослідження з використанням комп'ютерного пакету SPSS 13.0for Windows

З метою вивчення особливостей жінок та чоловіків було сформовано вибірку досліджуваних, у кількості 56 особи. Вік досліджуваних становив від 19 до 42 років (студенти та співробітники Одеської Державної Академії Будівництва та Архітектури).

Для дослідження емоційного інтелекту були використані методика діагностики «Емоційного інтелекту» Н. Холла [8] опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. В. Люсін) [7].

Методика діагностики «Емоційного інтелекту» Н. Холла призначена для виявлення здатності розуміти відносини особистості, що мають прояви в емоціях, і мають змогу керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. В. Люсін) застосовують для діагностики різних аспектів емоційного інтелекту. Опитувальник вимірює емоційний інтелект (ЕІ), який трактується як здатність до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними.

У дослідженні ми розглядали результати загальної вибірки 56 осіб із них: 30 жінок і 26 чоловіків отримані при проведенні дослідження. Для діагности-

ки емоційного інтелекту ми використовували тест Н. Холла. Методика запропонована Н. Холлом для виявлення здатності розуміти відносини особистості, що репрезентуються в емоціях і управляти емоційною сферою на основі прийняття рішень [8]. Тест складається з 30 тверджень і містить 5 шкал: 1) емоційна обізнаність; 2) управління своїми емоціями (скоріше, емоційна чуйність, емоційна нерігідність); 3) самомотивація (скоріше, якраз довільне керування своїми емоціями); 4) емпатія; 5) розпізнавання емоцій інших людей (швидше, вміння впливати на їхній емоційний стан).

Тест-опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. В. Люсін) дозволяє оцінити загальний емоційний інтелект людини за дев'ятьма показниками (чотири основні шкали та п'ять субшкал) [7]:

Ш1 – міжособистісний емоційний інтелект – здатність до розуміння та управління емоціями інших людей;

Ш2 – внутрішньо-особистісний емоційний інтелект – здатність до розуміння власних емоцій та управління ними;

Ш3 – розуміння емоцій – здатність до розуміння емоцій (власних та чужих);

Ш4 – управління емоціями – здатність керувати своїми та чужими емоціями;

СШ1 – розуміння чужих емоцій – здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів;

СШ 2 – управління чужими емоціями – здатність визивати у інших людей ті чи інші емоції та впливати на їх інтенсивність;

СШ 3 – розуміння власних емоцій – здатність до усвідомлення власних емоцій: їх розпізнавання, ідентифікація та розуміння причин;

СШ 4 – управління власними емоціями – здатність та потреба викликати та підтримувати бажані емоції та контролювати небажані;

СШ 5 – контроль експресії – здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Отримані результати про співвідношення показників емоційного інтелекту досліджуваних представлені в табл. 1.

Більшість параметрів мають між собою значущі додатні зв'язки на 5% рівні, а саме: Ео і Ш1; Усе і Ш2; См і СШ1 і СШ1; Реіл і СШ2. Зв'язок на 1% рівні мають параметри Усе і Ш2; Ем і Ш4; Реіл і СШ2, Реіл і СШ5. Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність відносно тісних взаємозв'язків.

Наступним кроком нашого дослідження став якісний аналіз даних, за допомогою якого було отримано відомості про індивідуально типові особливості емоційного інтелекту досліджуваних різної статі (група жінок, група чоловіків). Отримані данні свідчать про наступне: досліджувані – жінки переважають представників протилежної статі за такими параметрами соціального інтелекту, як ЕО (Емоційна обізнаність), Ем (Емпатія), РЕІЛ (Розпізнавання емоцій інших людей) Ш1 – міжособистісний емоційний інтелект – здатність до розуміння та управління емоціями інших людей.

Чоловіки більше проявляють себе у таких показниках як УРЕ (управління своїми емоціями), См (Самомотивація), СШЗ – розуміння власних емоцій – здатність до усвідомлення власних емоцій: їх розпізнавання, ідентифікація та розуміння причин; СШ4 – управлін-

ня власними емоціями – здатність та потреба визивати та підтримувати бажані емоції та контролювати небажані.

Таблиця 1.

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками емоційного інтелекту

	Ш1	Ш2	Ш3	Сш1	Сш2	Сш4	Сш5
Ео	0,386*						
Усе		0,420*	0,520**				
См				0,367*			
Ем						0,590**	
Реіл					0,467*		0,630**

Згідно отриманих результатів проведеного дослідження, виявлено, що у чоловіків за методикою «Емоційного інтелекту» Н. Холла відзначено переважання шкал: «Розпізнавання емоцій інших людей», «емпатія», «Управління своїми емоціями». У той час як у жінок переважають шкали: «Емоційної обізнаності» і «Емпатія», з цього можна зробити висновок, що жінки здатні набагато краще розпізнавати і підтримувати емоційний стан, виявляти і демонструвати свої почуття відкрито, навпаки – чоловіки, які показали високий рівень стриманості у прояві своїх емоцій, що дозволяє їм більш наполегливіше домагатися поставлених цілей, хоча вони і не обділені емпатією, що теж дозволяє їм відчувати і розуміти інших людей. За ре-

зультатами аналізу методикою «ЕмІн» Д. В. Люсина виявлено, що у чоловіків переважають такі показники шкал, як: «Міжособистісний емоційний інтелект», «Розуміння емоцій», «Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект». У жінок домінують ті ж показники. Виходячи з цього, зроблено висновок, що чоловікам та жінкам властива висока здатність розуміти і усвідомлювати свої емоції, а, отже, успішно їх контролювати та розуміти емоції оточуючих.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що у чоловіків і жінок краще розвинені різні сторони емоційного інтелекту, що дає змогу їм доповнювати один одного.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 83–95.
2. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – №5. – С. 57–65.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект [Электронный ресурс] / Д. Гоулман. – ВКТ, 2009 год. – 160 с. Режим доступа: <http://likebook.ru/books/download/185850>.
4. Орме Гиту. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха [Электронный ресурс] / Г. Орме. – М.: КСП+, 2003. Режим доступа: <http://slovar.com.ua/2010/jemocionalnoe-myshlenie-kak-instrument-dostizheniya-uspeha.html>.

REFERENCES

1. Andreeva, I. N. (2006). *Emotsionalnyi intelekt: isledovaniia fenomena – Emotional intelligence: a study of the phenomenon*. *Voprosy psikhologii – Issues of psychology*, 3, 83–95 [in Russian].
2. Andreeva I. N. (2007). *Predposylki razvitiia emotsionalnogo intellekta – Preconditions for the development of emotional intelligence*. *Voprosy psikhologii – Issues of psychology*, 5, 57–65 [in Russian].
3. Goleman, D. (2009). *Emotsionalnyi intelekt – Emotional intelligence*. Retrieved from <http://likebook.ru/books/download/185850> [in Russian].

5. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 544 с.
6. Носенко Е. Л. Эмоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: Монографія. / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с.
7. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник «ЭМІн» / Д. В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3–22.
8. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.

4. Ormes, G. (2003). *Emotsionalnoe myshlenie kak instrument dostizheniia uspekha – Emotional thinking as a tool for success*. M. Retrieved from http://slovar.com.ua/_2010/jemocionalnoe-myshlenie-kak-instrument-dostizheniya-uspeha.html [in Russian].
5. Ilin, E. P. (2006). *Differentsialnaia psikhologiiia muzhchiny i zhenshiny – Differential psychophysiology of men and women*. SPb.: Peter [in Russian].
6. Nosenko, E. L. & Kovriga N. V. (2003). *Emotsiinyi intelekt: kontseptualizatsiia fenomenу, osnovni funktsii – Emotional intellect: conceptualization of the*

phenomenon, key functions. Kyiv: High school [in Ukrainian].

7. Liusin, D. V. (2006). Novaia metodika dlia izmeneniia emotsionalnogo intellekta: oprosnik "EmIn" - A New method for the measurement of emotional intelligence: EmIn questionnaire. *Psikhologicheskaia diagnostika – Psychological diagnostics*, 4, 3 [in Russian].

8. Fetiskin, N. P., Kozlov, V. V. & Manuilov, G. M. (2002). *Sotsialno-psikhologicheskaia diagnostika razvitiia lichnosti i malykh grup – Socio-psychological diagnostics of development of the person and small groups.* Moscow: Izdatelstvo instituta psikhoterapii [in Russian].

Светлана Викторовна Быкова,

*кандидат психологических наук, доцент кафедры философии и психологии,
Одесская государственная академия строительства и архитектуры,
ул. Дидрихсона 4, г. Одесса, Украина.*

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

В статье представлены результаты теоретико-эмпирического исследования особенностей эмоционального интеллекта женщин и мужчин. Дана характеристика и показаны основные особенности эмоционального интеллекта как психологического явления. На основе анализа психологической литературы раскрываются содержание и структурные составляющие эмоционального интеллекта как психологического явления, систематизированы традиционные и современные подходы к его пониманию, рассматриваются специфические функции эмоционального интеллекта. В качестве комплекса показателей эмоционального интеллекта мужчин и женщин изучались: межличностный и внутренне-личностный эмоциональный интеллект, понимание и управление собственными и чужими эмоциями, контроль экспрессии. В исследовательской работе представлены результаты корреляционного и качественного анализа показателей эмоционального интеллекта у женщин и мужчин. Согласно полученным результатам, выявлено, что в характеристиках эмоционального интеллекта у мужчин преобладают более высокие значения по следующим показателям: распознавания эмоций других людей, склонности к эмпатии, управление своими эмоциями. В то время как у женщин преобладают значения лишь по показателям: эмоциональная осведомленность, склонность к эмпатии. Установлено, что женщины способны гораздо лучше распознавать и поддерживать эмоциональное состояние, выявлять и показывать свои чувства открыто, наоборот – мужчины, а также они показали высокий уровень сдержанности в проявлении своих эмоций, что в настоящее время позволяет более настойчивее добиваться поставленных целей.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоции, эмоциональный интеллект у женщин, эмоциональный интеллект у мужчин.

Svitlana Bykova,

*Ph.D. (Candidate Degree in Psychology),
Associate Professor of Philosophy, Politology, Psychology and Law Department,
Odessa State Academy of Civil Engineering and Architecture,
46 Didrihsona St., Odesa, Ukraine*

PECULIARITIES OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF WOMEN AND MEN

The article presents the results of theoretical and empirical studies of the emotional intelligence of women and men. The characteristics and the basic features of emotional intelligence as a psychological phenomenon are given. Based on the analysis of the psychological literature the author reveals the contents and structural components of emotional intelligence as a psychological phenomenon, systematizes traditional and modern approaches to understanding, considers the specific features of emotional intelligence. As a set of indicators of emotional intelligence of men and women the following types were studied: interpersonal and inner personal emotional intelligence, understanding and management of one's own and other people's emotions and their expression control. The research presents the results of the correlation analysis and qualitative indicators of emotional intelligence of men and women. According to the results, it is revealed that in the characteristics of emotional intelligence of men dominate higher values according to the following parameters: recognition of emotions of others, a tendency to empathy, control over their emotions. At the same time, with women the values predominate only in terms of indices: emotional awareness, a tendency to empathy. It was found that women are able to better recognize and support the emotional state, to identify and show their feelings openly, men, on the contrary, showed a high level of restraint in the manifestation of their emotions, that allows today to achieve their goals in more persistent manner.

Keywords: emotional intelligence, emotions and emotional intelligence of women, emotional intelligence of men.

Подано до редакції 07.08.2015