

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

На правах рукопису

МАРКІВ ЮРІЙ ПЕТРОВИЧ

**ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО
ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
ОП «Практична психологія (психологічне консультування та
психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
**ДУЧИМІНСКА ТАМАРА
ІВАНІВНА,**
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
практичної психології та
психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____

засідання кафедри практичної психології та психодіагностики

від _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали _____
(підпис)

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1	7
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ҐЕНДЕРУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Сучасні теорії емоційного інтелекту	7
1.2. Ґендер як психологічна категорія.....	13
1.3. Співвідношення категорій Ґендеру та емоційного інтелекту особистості у сучасних наукових дослідженнях	
20	
РОЗДІЛ 2.....	29
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ҐЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ.....	29
2.1. Процедура та методика дослідження Ґендерних особливостей емоційного інтелекту особистості	29
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження Ґендерних особливостей емоційного інтелекту особистості	32
РОЗДІЛ 3.....	56
ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ З УРАХУВАННЯМ ҐЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ	56
3.1. Практичні рекомендації щодо розробки програми підвищення рівня емоційного інтелекту із урахуванням Ґендерних особливостей.....	56
3.2. Програма розвитку емоційного інтелекту особистості з урахуванням Ґендерних особливостей	60
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68
ДОДАТКИ.....	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство функціонує як складний і динамічний соціальний організм, у якому постійні системні трансформації створюють нові виклики для особистості. Ці зміни зумовлюють зростаючу потребу в розвитку емоційного інтелекту як ключового чинника ефективної соціальної адаптації, гармонійної міжособистісної взаємодії, професійної самореалізації тощо. Уміння усвідомлювати й регулювати власні емоції сприяє конструктивному вирішенню життєвих труднощів, запобіганню конфліктам, збереженню психоемоційного благополуччя тощо.

На окрему увагу заслуговує гендерний аспект особистості, який безпосередньо впливає на становлення та рівень емоційного інтелекту. Гендерний аспект допомагає зрозуміти, як чоловіки та жінки проявляють емоції і яким чином вони їх інтерпретують, що може впливати на їх навички самоусвідомлення емпатії, управління емоціями, що і визначає загальний рівень емоційного інтелекту. У нашому дослідженні особливий інтерес складатимуть соціальні норми і очікування щодо прояву емоцій, процес соціалізації, різниця у вираженні емоцій у процесі комунікації.

Як відомо сам гендер є продуктом соціуму та культури. Зміст його впливу в останнє десятиліття набув особливо важливого значення, через зростання інтересу наукових кіл до самого феномену гендерної ідентичності та всього, що із нею пов'язане. Певні напрацювання у дослідженні гендерних особливостей емоційного інтелекту представлені у роботах таких зарубіжних та вітчизняних вчених як Дж. Брокенс, Л. Віммер, Т. Гриценко, С. Деревянко, В. Зарицька, І. Зінченко, Р. Карімпур, Н. Коваленко, М. Крет, М. Ласковські, В. Хампель, Б. Чоган, О. Щотка, М. Яцюк та інші.

На цьому тлі проблема гендерних особливостей емоційного інтелекту особистості набула науково-психологічної значущості, що зумовлює необхідність глибшого вивчення емоційного інтелекту у чоловіків і жінок, як

складової психологічної культури сучасного суспільства та спонукало до вибору теми дослідження.

Наукова новизна кваліфікаційної роботи полягає у розширенні уявлень про специфіку проявів гендерних відмінностей у структурі емоційного інтелекту особистості. Сформовано методологічний комплекс для діагностики емоційного інтелекту із позиції, яка враховує гендерні особливості. Опосередковано розширено наукові уявлення про гендер, як чинник формування емоційної культури. Уточнено взаємозв'язок існуючими категоріями гендеру та компонентами емоційного інтелекту. Розроблено програму розвитку емоційного інтелекту з врахуванням гендерних особливостей особистості, яка направлена на підвищення емпатійності, саморегуляції та загальної емоційної компетентності.

Мета роботи: виявити та охарактеризувати гендерні особливості проявів емоційного інтелекту особистості на основі теоретичного аналізу й емпіричного дослідження.

Серед **завдань дослідження**, які встановлені для досягнення мети є наступні:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти феномену емоційного інтелекту.
2. Розглянути та виділити теоретичні основи категорії гендеру.
3. Розробити процедуру та методику емпіричного дослідження з визначення гендерних особливостей емоційного інтелекту особистості.
4. Проаналізувати емпіричні показники та виділити гендерні особливості емоційного інтелекту.
5. Запропонувати програму розвитку емоційного інтелекту із врахуванням гендерних особливостей емоційного інтелекту.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект особистості.

Предмет дослідження: гендерні особливості емоційного інтелекту особистості.

Матеріали дослідження: теоретична складова роботи ґрунтується на сучасних підходах, до вивчення емоційного інтелекту та гендерної

проблематики, розроблених провідними вітчизняними та зарубіжними дослідниками, таким як Дж. Брокенс, Л. Віммер, С. Деревянко, В. Зарицька, Р. Карімпур, Н. Коваленко, М. Ласковські, В. Хампель, М. Яцюк та інші.

Емпірична складова в своїй основі має вибірку із 81 респондента, віком від 18 до 50 років. Гендерний розподіл вибірки – 60,5% – жінки, 39,5% – чоловіки. Вибірка сформована за допомогою онлайн-опитування у якому приймали участь добровольці із збереженням конфіденційності й анонімності. Для отримання результатів застосовано комплекс із п'яти психодіагностичних методик: методика «Тест для вимірювання рівня емоційного інтелекту» Н. Холла, методика «Діагностика емоційної зрілості» О. Чебикіна, методика «Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» В. Зарицької, методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна, методика «Тест на емпатію для дорослих» Л. Журавльової. Вони спрямовані на визначення різних складових та загального рівня емоційного інтелекту. Окрім цього, також коротку авторську анкету для отримання демографічних даних по вибірці.

Практичне значення одержаних результатів: результати цього дослідження можна використовувати у психологічному консультуванні та тренінговій роботі для розробок різних програм, які орієнтовані на розвиток емоційного інтелекту особистості із врахуванням гендерних особливостей, що покращить комунікацію та полегшить вирішення міжособистісних конфліктів; у освітньому просторі для підвищення емоційної компетентності учнів, студентів, педагогів та викладачів, завдяки впровадженню спеціально розроблених курсів або занять, які сприятимуть розвитку емоційної сфери; у менеджменті для формування сприятливого психологічного клімату, підвищення емоційної компетентності лідерів та сприяння для зростання емпатії у самих трудових колективах; у соціальній роботі для розробки програм із допомоги та підтримки різних груп населення, враховуючи гендерні особливості, що вплине на покращення адаптації цих груп до різних життєвих умов; для подальших досліджень, де результати цієї роботи можуть стати основою або доповненням до вже існуючих досліджень, що сприятиме більш

глибокому розумінню гендерних особливостей в емоційному інтелекті різних соціальних груп. Зважаючи на все перелічене вище, результати цієї роботи мають широкий спектр застосувань у практичній діяльності, яка спрямована на особистісний розвиток та покращення міжособистісної взаємодії.

Апробація: результати кваліфікаційної дослідницької роботи були об'єктом дискусії на засіданнях кафедри практичної психології та психодіагностики. Основні положення були висвітлені на науково-практичних семінарах та наукових конференціях:

1. XVIII Науково-практичний семінар «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (Луцьк, 24-25 жовтня 2024 р.).

2. XVII Міжнародна науково-практична конференція «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід» (Луцьк, 16-29 березня 2025 р.).

3. XX Науково-практичний семінар «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (Луцьк, 30-31 жовтня 2025 р.).

Результати наукових досліджень висвітлені в наступних публікаціях:

1. Марків Ю., Мушкевич М. Гендерні особливості емоційного інтелекту. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні* : Матеріали XVIII Науково-практ. семінару, м. Луцьк / ред. Л. І. Магдисюк. Луцьк, 2024. С. 108–112.

2. Марків Ю., Мушкевич М. Ефективні методи та методики психодіагностики емоційного інтелекту. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості* : матеріали XVII Міжнар. науково-практ. конф., м. Луцьк / ред. Л. І. Магдисюк. Луцьк, 2025. С. 120–124.

3. Марків Ю., Дучимінська Т. Емпатія як складова емоційного інтелекту: гендерні особливості. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні* : Матеріали XX Науково-практ. семінару, м. Луцьк / ред. Л. І. Магдисюк. Луцьк, 2025. С. 176–179 .

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ГЕНДЕРУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Сучасні теорії емоційного інтелекту

Вперше термін «*емоційний інтелект*» (надалі EI), у сучасному його розумінні, запропонували американські науковці Дж. Мейер і П. Саловей у 1990 році. На той час, це був новий підхід до розуміння такого складного взаємозв'язку між емоціями та мисленням [59]. Вони його описали, як когнітивну здатність, яка включає процеси сприйняття, аналізу та регулювання емоцій. І відповідно, їх аргументація була зроблена на користь того, що EI можна оцінити такими ж об'єктивними тестами, як наприклад оцінюють рівень інтелекту, а не лише самооцінкою чи клінічним інтерв'ю [53].

Уточнення теорії, яка була закладена у 1990 році відбулось у 1997 році, коли Дж. Мейер та П. Саловей, запропонували оновлену, повну структуру цієї моделі, яка містить чотири рівні [53]. Кожен із рівнів відповідає за обробку емоційної інформації певної складності: сприйняття емоцій, використання емоцій для мислення, розуміння емоцій та керування емоціями [54].

Наступною теорією, яка описує EI є модель Р. Бар-Она, яка має назву емоційно-соціальний інтелект. В її межах EI розглядається, як набір когнітивних та поведінкових навичок, що впливають на адаптацію та ефективність до взаємодії у навколишньому соціальному середовищі. Підхід Р. Бар-Она до визначення структури ґрунтується на розумінні EI, як мультимодальної конструкції до якої входять емоційні, когнітивні та соціальні компоненти, що формують загальну ефективність особистості. Такими компонентами є: внутрішньоособистісний інтелект, міжособистісний інтелект, адаптивність, управління стресом та загальний настрій [27].

Важливе місце серед теорій ЕІ, посідає трейтова модель ЕІ розроблена К.Петридасом у 2001 році. Він розглядає ЕІ не як когнітивну здатність, а як сукупність певних емоційно-забарвлених рис, які мають значний вплив на поведінку, вміння адаптуватись та налагоджувати міжособистісні стосунки [58]. Дослідження К.Петридаса також привели його до висновків, що ЕІ частково перекриває такі риси особистості, як свідомість, стресостійкість та доброзичливість. І саме такого роду ідеї наштовхнули автора розглядати ЕІ, як інтегративну складову «Великої п'ятірки» [39].

Структура моделі К.Петридаса ґрунтується на припущенні, що ЕІ є стійкою та стабільною особистісною рисою, яка впливає на суб'єктивне сприймання, регуляцію і переживання емоцій. Кожен із наявних в ній компонентів має вплив на всі аспекти життя людини, але водночас оцінюється за допомогою самооцінки, що ускладнює об'єктивне вивчення ЕІ за цією моделлю. Складається із чотирьох компонентів: добробут, самоконтроль, емоційність та соціальність. Серед підкомпонентів: мотивація, співпраця та автономність [39].

Науково цінною є також модель розроблена М.Зейднаєром та Дж.Метьюзом [44]. Ця модель розглядає ЕІ через призму когнітивної та диференціальної психології, відкидає ідею про те, що ЕІ є автономним типом інтелекту. Наводять докази на користь ідей про ЕІ, як частину загальної когнітивної системи, яка допомагає людині ефективно використовувати емоційну інформацію, приймати рішення, долати стрес та адаптуватись до навколишнього середовища, які неможливо відокремити від загальних когнітивних здібностей [70].

Вони визначили також і структуру, яка на відміну від інших моделей ЕІ трактує його, як інтегровані емоційні компоненти у зальній системі когнітивного функціонування та особистісних характеристик. Складається із трьох компонентів: емоційна обізнаність, емоційна регуляція і контроль, взаємозв'язок з особистісними характеристиками та адаптацією [41].

Новаторський підхід до розуміння ЕІ, запропонований М. Бракеттом, оскільки він розглядає його, як ключову навичку сучасної людини. У своїй книзі «Дозвіл на почуття», 2019 року, автор наводить результати багаторічних досліджень, які були спрямовані на вивчення ЕІ. На їх основі він представив науково-обґрунтовану програму розвитку ЕІ – RULER. Програма розроблена для здобуття та вдосконалення навичок розпізнавання, розуміння, вираження та регулювання емоції. Його робота посприяла розширенню теорії ЕІ, завдяки впровадженню концептуальної моделі емоційної грамотності, як інтегрованого компоненту шкільної освіти та системи психоемоційної підтримки у суспільстві [30].

У праці «Емоційно-інтелектуальне лідерство: посібник для студентів» 2021 року, представлено модернізоване бачення ЕІ у контексті студентського лідерства. Розроблена практична модель лідерської поведінки, яка побудована на основі теорії ЕІ та застосовується у начальних закладах США та Європи. У праці підкреслено, що емпатія, розуміння емоцій, емоційне самоуправління є важливими компонентами, які сприяють формуванню ефективного, етичного та стійкого лідерства. Тому, внесок авторів полягає у поєднанні класичної моделі ЕІ з сучасними потребами соціального лідерства, що значно розширює застосування теорії ЕІ, виводячи її за межі особистісного розвитку [60].

С. Девід у статті «Емоційна гнучкість, як інструмент стійкості» 2021 року, зосереджується на концепції емоційної гнучкості. Там же, вона доводить, що ЕІ – це не лише здатність розпізнавати та керувати емоціями, але й навичка бути відкритим до власних емоцій, не пригнічуючи їх. Також С. Девід обґрунтовує ідею того, що здатність адаптивно реагувати на емоційно складні ситуації напряму пов'язана з психологічною стійкістю, загальним благополуччям та ефективним лідерством. На відміну від підходів та концепцій ЕІ, які розглядають емоції, як ті, що потребують контролю, її підхід передбачає прийняття емоцій та гнучкість поведінки в залежності від внутрішніх переживань. Внесок авторки полягає у розширенні меж ЕІ за рахунок інтеграції принципів КПТ, психології стійкості тощо [35].

Використовуючи дані понад 160 досліджень EI, дослідниця К. МакКанн приходить до висновку, що EI має стійкий вплив на навчальні результати. Дослідниця розвиває ідею інтегративної моделі EI, яка поєднує рисові та здатнісні компоненти EI у єдину динамічну систему. У цій системі EI виконує не лише роль індивідуального ресурсу, а й виступає предиктором соціального та освітнього функціонування [42].

Розвиток ідеї про емоційну ефективність належить Р. Бояцісу, який, розвинув її у повноцінну концепцію. Вона полягає у тому, що емоційна ефективність розглядається, як здатність доречно застосовувати емоційні навички у конкретному контексті. Таким чином, він відходить від моделей рис та моделей здібностей. У концепції, він акцентує увагу на тому, як людина ефективно використовує емоційні ресурси для досягнення цілей. Важливою складовою цієї моделі є емоційна резонантність, як здатність викликати у співрозмовника відчуття прийняття, підтримки та внутрішньої мотивації до змін. Р. Бояціс доводить, що ключем до емоційної ефективності слугує цілий ряд компонентів, таких як: емоційна регуляція, самоусвідомлення, соціальна чутливість, цілеспрямованість до дії [29].

Перехід світу із режиму офлайн на онлайн, сприяв розвитку концепції цифрового EI. Представники цього напрямку є П. Саловей, М. Бракетт та інші дослідники, які звернули увагу на те, що при взаємодії у віртуальному просторі не завжди можна адекватно зчитувати міміку, невербальну мову тіла, інтонацію, оскільки сигнали можуть втрачатись чи змінюватись. Тому у концепції, EI розглядається, як здатність ефективно розпізнавати, інтерпретувати та виражати емоції у соціальних мережах, повідомленнях, платформах для віддаленої роботи та інших областях цифрового світу [30]. Концепція Digital-EI набуває все більшої актуальності через зростання популярності використання штучного інтелекту, де ведуться розробки емоційно чутливих ботів та віртуальних помічників [50].

Окрім розвитку концепцій EI у цифровому напрямку, паралельно відбувається розширення за рахунок інтеграцій із нейронаукою. Так,

наприклад, Л. Барретт висуває теорію емоцій, як конструкцій мозку, що формуються на основі попереднього досвіду, культурних очікувань і внутрішніх тілесних сигналів, а не традиційно, емоції, як стабільної біологічної реакції. З точки зору цього погляду, ЕІ не є набором фіксованих навичок, а специфічним, динамічним когнітивним процесом, який пов'язаний із навчанням, інтроцепцією та прогнозуванням [28].

Як зазначає А. Дамасіо, концепція нейро-ЕІ підкреслює, що здатність розпізнавати емоції спирається не лише на соціальний досвід, а й на нейронні механізми передбачення і внутрішнього відображення станів організму. Це дозволяє пояснити, чому люди так відмінно інтерпретують одні й ті ж емоційні сигнали, а також, чому ЕІ має пряму залежність від попереднього досвіду, контексту та психологічного і фізичного здоров'я. Дослідник стверджує, що емоційне саморегулювання неможливе без глибокої інтроцептивної обізнаності, яка є здатністю мозку зчитувати сигнали тіла, що впливають на формування емоційної реакції [34].

Окрім теорій розроблених зарубіжними вченими-дослідниками, на сьогоднішній день вже є розроблена та обґрунтована теорія ЕІ української дослідниці В. Зарицької. Вона базується на уявленні про ЕІ як про системну якість особистості. Згідно цієї теорії, ЕІ відіграє головну роль у регуляції поведінки, професійній діяльності та міжособистісному спілкуванні. Дослідниця не вважає ЕІ вродженою здатністю, а такою, що формується і розвивається у процесі соціалізації, навчання та під впливом отриманого індивідом досвіду. Серед здатностей, які охоплює ця теорія, є наступні: розуміння та усвідомлення своїх емоцій, правильна інтерпретація емоцій інших людей, побудова взаємин та основі емоційного розуміння та поваги, керування своїми емоційними станами для досягнення цілей [6].

У праці «Емоційний інтелект як чинник суб'єктивного благополуччя особистості» 2020 року, О. Злобіна обґрунтовує роль ЕІ, як психологічного ресурсу, який сприяє адаптації, емоційному самозбереженню та стабілізації особистості в умовах стресово-травматичних подій. Вона пропонує розглядати

ЕІ, як внутрішній регулятор афективної рівноваги та соціального функціонування [8]. Також О. Злобіна досліджує зв'язки між ЕІ та його складовими із настановами на допомогу у волонтерських спільнотах і серед ВПО. Тому вона підкреслює, що для українського суспільства ЕІ виконує також соціально-психологічну функцію – збереження довіри, підтримки та колективної стійкості [9].

Значний вплив на поглиблення теорій ЕІ, мають роботи М. Конончук, в яких вона досліджує, як ЕІ впливає на рівень емоційного виснаження, мотиваційну стійкість і ефективність професійної діяльності фахівців, таких як педагоги, психологи, медики та соціальні працівники. У своїй роботі вона пропонує практичну модель для розвитку ЕІ цих фахівців, яка базується на балансі афективної обізнаності, когнітивного розуміння емоцій та стратегій адаптивного реагування [12]. Також дослідниця наголошує, що ЕІ займає ключове місце при психологічній саморегуляції, здатності до емпатійного контакту без втрати особистісної стабільності [11].

Таким чином, аналіз сучасних теорій ЕІ свідчить про динамічність і багатогранність цього феномену в науковому дискурсі. Моделі, які розроблені Дж. Мейєром і П. Саловеєм, Р. Бар-Оном, К. Петртдасом, а також концепції М. Бракетта, С. Девід, Л. Барретт та інших дослідників, описують ЕІ як складне багатокomпонентне утворення в яке входять емоційні, когнітивні, соціальні та особистісні характеристики. Серед всіх цих моделей можна знайти ті, які трактують ЕІ як здатність, так і як особистісну стійку рису, або поєднання першого з другим. Саме останній підхід до розгляду феномену ЕІ, а саме інтегративний, становлять особливу наукову цінність. Інтегративні підходи підкреслюють важливість емоційної гнучкості, досвіду, контексту, нейропсихологічної регуляції, тощо, як ключових елементів, які мають значний вплив при формуванні та розвитку ЕІ. Таким чином, притаманне для класичних теорій знання про ЕІ, тепер є значно розширене і виходить далеко за межі психологічної інтерпретації, пропонуючи його як потужний ресурс для адаптації, розвитку та ефективної міжособистісної взаємодії особистості.

1.2. Гендер як психологічна категорія

Поняття гендеру у сучасній психології розглядається, як важливий соціальний фактор, який детермінує не тільки поведінкові прояви, а й структуру особистості та способи її самореалізації. Якщо розглядати ідентичність крізь призму культурного плюралізму, який займає провідне місце у гендерній психології, то вона формується у взаємодії внутрішніх переконань особистості із нормативними очікуваннями, що панують у певному суспільстві [33]. Із цим поглядом погоджується дослідниця Дж. Батлер, яка розглядає гендер, як соціальну практику, що постійно відтворюється у публічному полі. Так, кожен індивід змушений орієнтуватись на нормативний фон, адаптуючи або опираючись йому, що родить гендерну ідентичність надзвичайно динамічною [31].

Подібної думки дотримується й інша, але вже українська дослідниця О. Щотка, яка зазначає, що поняття гендеру у психології є ключовим для розуміння того, як індивіди пізнають себе та інших, як вони взаємодіють у суспільстві. Різниця, яка є між статтю та гендером, полягає власне у тому, що перша є біологічно зумовлена і має у своїй основі фізіологічні, морфологічні та анатомічні ознаки, а другий є результатом процесу соціалізації, навчання та впливу культури [23].

Оскільки, гендер є результатом соціальних процесів, він формується під час взаємодії індивіда з системою символів, структурою влади та культурними нормами того соціуму у якому проходить його онтогенез. Через цей процес індивід інтеріоризує соціальні уявлення і норми про свою гендерну приналежність, що значною мірою впливає на його самосприйняття, поведінкові моделі при побудові стосунків, стиль, сенси і цілі життя. Основними джерелами, завдяки яким відбувається закріплення та передача очікувань щодо певних моделей поведінки та санкцій за їх недотримання, є такі соціальні інститути: сім'я, освіта, засоби масової інформації, релігія [14].

Важливим нюансом є те, що сучасний підхід до вивчення гендеру психології визнає його динамічність, а не статичність. Значущість гендерної ідентичності як особистісної змінної дуже сильно залежить і варіюється у межах різного культурного контексту та інклюзивності середовища [68]. Окрім цього він характеризується також відповідністю до контексту соціуму в якому його вивчають, історичній епосі, культурному середовищу, соціальному статусу та статі осіб [21].

Поняття гендерної ідентичності вважають ключовим компонентом самоусвідомлення людини. Гендерна ідентичність характеризується особистісним усвідомленням себе у гендерному аспекті, тобто жінкою чи чоловіком, чи представником будь-якої іншої гендерної категорії. Таке усвідомлення є глибоко інтимним та індивідуальним переживанням, що формується протягом всього онтогенезу індивіда, при його взаємодії із соціальним та культурним середовищем. Гендерна ідентичність не є сталою структурою, а такою, яка постійно зазнає змін в процесі соціальних взаємодій, отримання нового досвіду, емоцій та при рефлексії. Тому можна стверджувати, що вплив подій, які відбуваються із індивідом у його соціальному та культурному середовищі, певним чином змінюють його гендерну ідентичність [62].

Початок формування гендерної ідентичності припадає на раннє дитинство. У дошкільному віці вона закладається, коли діти активно засвоюють її через соціальні взаємодії, типові для своєї статі мовні конструкції, рольові зразки та моделі поведінки. Цьому процесу сприяють ідентифікація із референтними особами, зазвичай батьками, однолітками та іншими оточуючими людьми. Активне засвоєння гендерних ролей відбувається через рольові ігри, де діти мають можливість вільно наслідувати поведінку дорослих чи моделювати типові ролі, тим самим поступово закріплюючи образ власного гендерного «Я» [13].

Як показують емпіричні дослідження, становлення гендерної ідентичності у дітей є сталим та послідовним процесом, що не залежить від відповідності

нормам встановленим у суспільстві. На підтвердження цього, Б. де Майо та А. Джордан наводять дані про гендерно різноманітних дітей, які демонструють таку саму стабільність самоідентифікації, що й цисгендерні діти, навіть в умовах стигматизації. Це є свідченням значної ролі психічних структур у формуванні ідентичності, що лише частково корелюють із впливом середовища[36].

Із соціально-когнітивної точки зору, діти займаються активним імітуванням гендерної поведінки дорослих, та окрім цього вони ще й конструюють власні уявлення про себе, використовуючи для цього інтерналізовані гендерні патерни. Як показують дослідження наведені Д. Перрі, діти навіть у віці 3-5 років чітко відокремлюють себе як «хлопчика» чи «дівчинку» не лише за зовнішніми ознаками, а й за системою очікувань і норм, що на їх думку відповідають цим ролям. Таким чином, можна стверджувати про певне гендерне самокодування, яке відбувається завдяки активній участі батьків, медіа та дитячих книг, де є зображення стереотипних фемінності та маскулінності [57].

Важливими факторами, які сприяють психологічному благополуччю у процесі становлення гендерної ідентичності є підтримка та прийняття родини, соціуму та освітніх інституцій. Неприйняття, у свою чергу, може призводити до вкрай серйозних порушень адаптації, підвищення рівня тривожності, депресивних станів та конфліктів. Особливо сильно це прослідковується у підлітковому віці, коли гендерна ідентичність стає особливо динамічною. У цей віковий період особа може експериментувати із ролями та ідентичностями, ставити під сумнів усталені уявлення про гендер, тощо. Тому, як зазначає дослідниця Л. Струс, в цей період треба створити спеціальне сприятливе середовище, яке орієнтоване на підтримку та самовираження підлітка і водночас вільне від стереотипів [20]. Близької до цієї думки, дотримуються й інші дослідники – Ж. Гату та Ф. Таскет, які стверджують, що підтримка індивіда у його самовизначенні з боку референтних дорослих, однолітків,

навчального середовища суттєво впливає на емоційне благополуччя та здатність інтегрувати гендерну ідентичність у власну Я-концепцію [64].

Неабияку роль у процесі становлення гендерної ідентичності підліткового віку відіграє саморефлексія. Підлітки намагаються встановлювати власні кордони, вирізняти себе серед інших, формувати унікальні комбінації особистісних та гендерних рис і тим самим можуть виходити за межі традиційної бінарної системи. Тому, саморефлексія допомагає підліткам усвідомлювати власне місце у світі, співвідносити себе із певною гендерною групою та вибудовувати відповідні поведінкові моделі [3].

Ще одним важливим аспектом при вивченні гендеру є гендерні ролі. Вони є соціально сформованими очікуваннями щодо проявів поведінки, емоційності, зовнішності, інтересів, цінностей та функцій, які суспільство приписує індивідам відповідно до їхньої статі. Формування гендерних ролей починається у дитинстві, коли індивід стикається із явним та прихованим навчанням гендерним ролям. Це навчання впливає на розвиток особистості, формування її самооцінки, емоційний інтелект і вибір життєвих стратегій. Таке навчання також відбувається і при виборі іграшок, ігор для дітей. Так, хлопчиків заохочують до активних ігор, де потрібно проявляти лідерські якості чи вміння конкурувати, а дівчаток, в свою чергу, до ігор, де розвиваються вміння проявляти турботу та слухняність. Окрім навчання гендерним ролям у ігровій формі, дитина також навчається при взаємодії з батьками, іншими дорослими та однолітками, що означає бути «правильним» хлопчиком чи дівчинкою. Через такі взаємодії, діти засвоюють наступні очікування: хлопчик має бути лідером, дівчинка має бути ніжна, хлопчики не плачуть, тощо [13].

Гендерні установки такого типу, навіть, якщо вони здаються незначними, мають довготривалий і значний вплив на психічну структуру особистості дитини. Опираючись на дані, наведені Б. де Майо, підкріплення «правильних» ролей батьками формує схильність у дітей до автоматичного та безапеляційного відкидання усього, що не відповідає засвоєній статевій нормі. Це може мати безпосередній вплив на когнітивну гнучкість, обмежуючи її, а

також зменшувати ступінь відкритості новому досвіду та призводити до формування страху перед соціальним осудом [37].

Також, як зазначає дослідниця М. Ткалич, що така жорстка фіксація гендерних ролей у дитячому віці, може призводити у подальшому до внутрішньоособистісних конфліктів, якщо сам індивід поведінково не відповідатиме очікуванням того середовища у якому він знаходиться та зростає. Це часто відбувається із надмірно емоційними хлопчиками чи дівчатками у яких є добре виражені лідерські якості. Такі діти відчуватимуть значний тиск та неприйняття суспільства, що не відповідає їх природі [21.].

У процесі виховання та навчання надзвичайно важливо, не тільки не нав'язувати жорстку модель гендерної поведінки, а й навпаки, заохочувати до розвитку індивідуальних проявів цих ролей, не зважаючи на типові очікування соціуму. Такий підхід може значно знизити ризики різних емоційних порушень, а також сформувати більш комунікабельних, толерантних, адаптивних і гнучких особистостей [49]. Все частіше у практиці психологів робиться акцент на підтримці гендерної варіативності, що може виступати джерелом психічного здоров'я та саморозвитку [64; 68]. Вміння інтегрувати як традиційно жіночі, так і чоловічі якості допомагає індивідам демонструвати вищий рівень креативності, творчості, емоційної стійкості та ефективності у міжособистісних стосунках [14].

З іншої сторони, процес розширення, змішування та зміни гендерних ролей призводить до руйнування традиційного гендерного розподілу, а це, у свою чергу, піднімає рівень напруги у суспільстві загалом і на рівні окремих індивідів. О. Щотка у своєму дослідженні наводить, як приклад, те, що у сучасному світі жінки часто можуть обіймати керівні посади або брати участь у військових діях, а чоловіки – займаються побутом, веденням господарства та вихованням дітей, що було зовсім неприйнятним минулому століттю [23].

Такі глибокі зміни, що спостерігаються в сучасному гендерному полі, не в останню чергу пов'язані із глибинними змінами психологічного самосприйняття. Наприклад, небінарні, трансгендерні та цисгендерні особи

формують своє уявлення про кар'єру, батьківство та соціальні ролі, виходячи не із наявної статевої приналежності, а з власного досвіду, бажань та можливостей. Це є прямим свідченням про зменшення важливості гендерних ролей, як таких [64].

При розгляді гендеру, важливим чинником в динаміці суспільства є поняття про гендерні стереотипи. Вони є стійкими та стандартизованими уявленнями про поведінкові моделі, психологічні характеристики, соціальні ролі та життєві цілі, які є прийнятними та притаманними для осіб певної статі. Сформовані, як продукт культурної традиції, стереотипи діють, як невидимий фільтр за допомогою якого суспільство інтерпретує та оцінює поведінку, зовнішність, професійні вибори та навіть емоційні прояви чи реакції індивідів. Цим самим вони полегшують орієнтацію у соціальній реальності, хоча при цьому надто спрощують міжособистісні взаємодії до набору певних, примітивних шаблонів реагування, оцінювання, комунікації, тощо. Важливо зауважити, що ці шаблони не є нейтральними, а навпаки, вони дуже активно сприяють підтриманню соціальної ієрархії та відтворення гендерної нерівності. Всі ці набори стереотипних шаблонів міцно закріплені, підтримуються та схвалюються у суспільних інститутах, таких як сім'я, школа, ЗМІ, релігія та право [49].

Таким чином, перелічені вище інститути, створюють схему у якій функціонує суспільство та яка знецінює індивідуальні відмінності, унікальність і звужує простір для самовираження, оскільки ця схема зводить поділ людей на дві полярні групи – чоловіки та жінки. Кожній із цих груп, згідно цієї схеми, притаманні певні набори ознак. Так, для прикладу, чоловіків традиційно вважають сильними, раціональними, агресивними, лідерами, а жінок – ніжними, емоційними, турботливими та покірними. Цікаво, що стереотипи часто не є абсолютно дзеркальними, а швидше асиметричними, через що створюється певний психологічний тиск, який гальмує реалізацію потенціалу особистості. Наприклад, жінку, яка прагне до кар'єрного зростання вважають

«надто амбітною» або «нежіночною», в той час, як чоловік, який проявляє емоційність буде визнаний «слабким» [23].

Ця поляризація ролей значно обмежує розмаїття способів та шляхів для розвитку особистості, особливо серед дітей, які демонструють характеристики, не притаманні для цих традиційних шаблонів. Доцільними є зауваження Б. де Майо, К. Олсона, що чим більш гнучкою є соціальна норма щодо вираження гендеру, тим вищий рівень психологічного благополуччя спостерігається серед дітей [36].

Формування гендерних стереотипів відбувається у процесі первинної соціалізації, що дає їм змогу дуже глибоко закарбуватись у дитячій свідомості та підсвідомому через вплив таких медіаторів, як рольові та поведінкові моделі референтних осіб, медіаконтент, мова спілкування тощо. Це проявляється у тому, що вже починаючи із дошкільного віку, діти чітко диференціюють, що належить до жіночих, а що до чоловічих проявів поведінки, професій, ідеалів тощо [21]. Раннє зіткнення із стереотипами сприяє формуванню механізмів самопригнічення, який негативно пливає на самосприйняття, психоемоційну стабільність та самооцінку [68].

Подальше закріплення стереотипів відбувається вже у навчальних закладах, оскільки педагогічна практика тільки їх підсилює. Вчителі, не усвідомлюючи цього, можуть очікувати від учнів різних статей різних поведінкових проявів. Наприклад, від дівчат більшої слухняності, а від хлопців – ініціативності, що сприяє формуванню гендерно типової поведінки, яка може обмежувати особистісний потенціал учня. А також у виборі завдань для учнів, кількості відповідей на уроці, частоті похвали, що напряму залежить від статевої приналежності учнів [49].

Окрім певних очікувань, вони також формують й установки, що обмежують та пригнічують ті риси особистості, які не відповідають очікуваній ролі. Це проявляється через використання фраз на кшталт «справжні чоловіки не плачуть», «жінка має бути скромною», «хлопці ляльками не граються», «справжня леді по деревах не лазить» тощо [13; 21].

Таким чином, можна стверджувати, що сучасна психологія розглядає гендер, як динамічну соціально-психологічну конструкцію, формування якої відбувається від впливом культури, соціалізації та індивідуального досвіду. Відмінність між гендером і статтю є результатом інтеріоризації соціальних норм, очікувань, стереотипів і ролей, що визначають емоційне вираження, поведінкові прояви, ідентичність та міжособистісну взаємодію.

Дослідження показують, що формування гендерної ідентичності особистості відбувається, починаючи від раннього дитинства при взаємодії з важливими дорослими та різними суспільними інститутами. Важливо те, що навіть після формування у дитинстві, вона може змінюватись під впливом досвіду, емоцій і соціокультурного середовища. Особливе місце тут відводиться ролям і стереотипам, які можуть слугувати як стимуляторами, так і обмежувачами особистісного розвитку. Тому розуміння гендеру, як психологічної категорії є необхідним для розвитку ЕІ, особливо у контексті емоційного благополуччя та самореалізації особистості.

1.3. Співвідношення категорій гендеру та емоційного інтелекту особистості у сучасних наукових дослідженнях

Хоч більшість відомих моделей ЕІ позиціонує себе, як універсальні для всіх людей, кількість емпіричних даних, які підтверджують наявність гендерних розбіжностей у структурі, динаміці та проявах ЕІ, тільки зростає. Найбільш стійкими є результати вимірювань емоційної обізнаності, експресії, емпатії, саморегуляції емоцій, що виявляють чітку кореляцію із гендерною ідентичністю та соціальними очікуваннями.

Показовим дослідженням у цьому контексті є праця Р. Карімпура та співавторів, в якій було здійснено порівняння між чоловіками та жінками щодо їх рівня ЕІ та стратегій навчальної саморегуляції. Результати цього дослідження продемонстрували, що у представниць жіночої статі показники за шкалами

емпатії, емоційного усвідомлення та регуляції є вищими. В той же час, представники чоловічої статі демонструють вищі показники за частотою використання стратегічних підходів до самоконтролю, які орієнтовані на придушення або ігнорування емоцій. Ці результати служать підтвердженням тези про те, що різні моделі соціалізації чоловіків і жінок, формують відмінні емоційні профілі [25].

До схожих висновків приходять Дж. Хампель, М. Гаусфельд і Дж. Менгес, які при проведенні великого метааналізу, понад 100 емпіричних досліджень, виявили значні розбіжності між рівнем ЕІ різних гендерів. Вони підсумовують те, що вміння розпізнавати й ефективно регулювати емоції вважається в більшості культур «жіночою» навичкою, оскільки емоційна експресивність та емпатійні здібності традиційно приписуються саме жінкам. На відміну від жінок, чоловіки часто демонструють нижчий рівень емоційної чутливості, особливо у соціально схвалюваних ситуаціях, де необхідно проявити раціональність і самоконтроль [47].

Ще одна вагома відмінність, яка прослідковується – об'єктивні показники рівня ЕІ та їх суб'єктивна самооцінка. Це питання дуже детально розглянуте А. Фішером і М. Кретом, які вивчали те, як чоловіки і жінки сприймають власні емоційні здібності та наскільки цей показник відповідає об'єктивній реальності. Експериментально встановлено, що жінки навіть при високих показниках із тестів на розпізнавання емоцій, схильні занижувати свою самооцінку в цій сфері. Натомість чоловіки маючи об'єктивно гірші результати, частіше оцінюють свій ЕІ як високий [46].

Важливими є також дослідження підліткового віку, де відмінність між статтями починає проявлятися ще більшою мірою, ніж в дитячому віці. Наприклад, у дослідженні проведеному Б. Чоганом та М. Хабібом, де використовувались стандартизовані методики оцінки ЕІ серед підлітків 14-17 років, виявили, що дівчата мають вищі середні бали за шкалами емпатії, розуміння та саморегуляції емоцій. В свою чергу, хлопці домінували за вмінням

приховувати свої емоційні реакції та частіше покладатись на когнітивні стратегії розв'язання конфліктів [32].

На користь вище наведеного висновку, свідчить також дослідження підлітків, проведене І. Зінченко. У вибірку цього дослідження входили 13-16 річні підлітки обох статей. За результатами, у дівчат спостерігається домінування за показниками емоційної чутливості, співпереживання та адаптивності у міжособистісних стосунках. Важливо, що дослідниця звертає особливу увагу на те, який вплив здійснює сім'я при вихованні у дітей гендерних сценаріїв емоційного реагування. Вона виявила, що у більшості випадків, дівчата соціалізуються за допомогою батьківської підтримки їх вербалізації почуттів. У хлопців вербалізація, як така не знаходить підтримки серед батьків, тому вони виховуються за допомогою вимоги стриманості та незалежності, що в кінцевому результаті впливає на соціалізацію в цілому [7].

Аналіз емоційної сфери старшокласників показує, що дівчата мають не лише вищі показники емоційного розуміння, але й більш сформовані навички соціальної підтримки. Хлопці, у свою чергу, більш схильні до зниження емоційної експресивності, але водночас демонструють вищий рівень контролю своїх негативних емоцій у шкільному середовищі. Такі висновки роблять Н. Коваленко та Т. Гриценко, на основі їх дослідження, а також відмічають, що статеві відмінності в ЕІ зумовлені не лише біологічними факторами, а й педагогічними установками та впливом. Це проявляється у заохочуванні педагогами, дівчат до емоційного реагування, а хлопців до рішучості та самоконтролю [10].

У своєму посібнику М. Яцюк, аналізуючи особливості формування ЕІ в умовах нової української школи, звертає увагу на те, що реформа освіти передбачає підвищення емоційної компетентності учнів, однак гендерна нерівність у стилях викладання залишається. Це також демонструють й наведені нею висновки з емпіричних спостережень: дівчата швидше засвоюють стратегії емоційної регуляції завдяки більшій відкритості до інтерактивних форм навчання, а хлопці потребують додаткових інструментів для розвитку

емоційної виразності, оскільки наявні шкільні практики часто ігнорують можливість створення безпечного простору в якому вони мали б змогу емоційно самовиражатись [24].

На відміну від підліткового віку, який суттєво залежить від первинної соціалізації, в юності починають проявлятися не лише гендерні моделі, засвоєні в дитинстві, а й специфічні, притаманні для особистісної ідентичності, професійного та академічного середовища. Так, у дослідженні проведеному у 2025 році серед студентів іспанських університетів, було проаналізовано вплив гендеру та взаємозв'язок між ЕІ і психологічним благополуччям. Автори дослідження встановили, що у жінок цей взаємозв'язок проявляється чітко, оскільки в них високий рівень ЕІ корелює із зниженим рівнем тривожності, вищим суб'єктивним щастям і стабільнішими стосунками в соціальному оточенні. У чоловіків, взаємозв'язки не такі виражені, як у жінок, що свідчить про різну глибину інтеграції емоційного досвіду у загальну психічну регуляцію [67].

Дослідження М. Ласковські та колег показали схожі результати при дослідженні студентів медсестринських програм у США. Вони виявили, що жінки мають вищі середні показники за шкалами емпатії, емоційної експресивності та розуміння емоцій інших. Ці показники дуже чітко корелюють з вищим рівнем емоційної включеності в навчальний процес і бажання забезпечити емоційну підтримку пацієнтам. Для чоловіків, згідно результатів дослідження, більш притаманний самоконтроль і структурованість у прийнятті рішень, що свідчить про переважання когнітивного компоненту ЕІ у цій групі [40].

Досліджуючи викладачів вищих навчальних закладів Г.Ташчі та О.Тітрек з'ясували, що жінки в академічному середовищі виявляють вищий рівень емоційної обізнаності, емпатії та відкритості у міжособистісних комунікаціях. Чоловіки, за тих же умов, частіше демонструють емоційний контроль, стратегічну регуляцію емоцій та дистанційованість. Ці особливості впливали на міжособистісну взаємодію в колективі під час педагогічного

процесу, а також на формування різних лідерських стилів, де жінкам був притаманний співпрацюючий, а чоловікам – ієрархічний [63].

Значний інтерес становить дослідження EI серед студентів психологічних спеціальностей, проведене А. Колчигіною та В. Вербоватою у 2020 році. Результати, які вони отримали, показують, що загальний рівень EI у студентів є вищим за середні показники. Також зафіксовано те, що у дівчат домінують показники емоційної чутливості, емпатії та емоційної рефлексії, в той час як у хлопців краще проявляється емоційна витривалість, хоч вони свідомо, не так охоче залучаються до емоційно насичених ситуацій. Також, зроблений важливий висновок, що жінки саме в психологічній освіті демонструють більшу готовність до глибокої емоційної взаємодії [26].

Дослідження Л. Лисиці, С. Мартиненко та Ю. Белікової, яке було спрямоване на аналіз EI, як ресурсу адаптації у професійній підготовці, проведене на вибірці студентів, показало, що жінки частіше демонструють «емоційно орієнтований» тип при взаємодії з одногрупниками та навчальним матеріалом, а чоловіки – «раціонально-структурний» тип взаємодії. Дослідниці пояснюють, що ця відмінність спричинена не тільки особистісними особливостями досліджуваних, а й усталеними гендерними сценаріями професійного зростання, які жінкам приписують роль підтримки, а чоловікам – роль лідера та організатора [51].

Гендерні відмінності в проявах EI, набувають особливої динаміки у таких соціокультурних просторах, як академічне середовище, кроскультурна взаємодія, спорт і варіативність гендерної ідентичності. Одним із таких досліджень є проведене у 2022 році, І. Меркадер-Рубіо та співавторами серед студентів-спортсменів. Рівень EI, який вони виміряли, не відрізнявся між досліджуваними чоловіками та жінками, але була суттєва відмінність у способі його використання. Так, жінки частіше демонстрували вищу здатність до емпатії та відповідно застосовували її для побудови партнерських відносин і підтримки командної згуртованості. А чоловіки, маючи схильність до

стратегічного регулювання емоцій, застосовували для досягнення результату і збереження домінантної позиції у ієрархії спортивного середовища [43].

Локалізація ЕІ в самооцінках чоловіків і жінок у різних освітніх та професійних середовищах аналізувалася у межах кроскультурного дослідження. Вчені виявили, чоловіки частіше мають схильність до переоцінювання рівня власного ЕІ, особливо в управлінському чи академічному середовищі, що на пряму пов'язано із високим соціальним тиском на демонстрацію впевненості. А жінки, навіть попри вищі результати у тестових вимірюваннях, набагато частіше демонструють скромні самооцінки, що корелює із культурним очікуванням самокритики та емоційної стриманості [65].

Емпатія як важлива складова ЕІ заслуговує на окрему увагу. Досліджуючи емпатію крізь призму гендеру, Г. Фергюстон та Л. Віммер, зробили висновок, що у жінок вона частіше має афективну природу, а у чоловіків частіше є когнітивною складовою. Дослідниці стверджують, що така диференціація є адаптивною, оскільки афективний тип емпатії забезпечує соціальну підтримку, а когнітивний тип – аналітичне прогнозування дій інших. Тому, жінкам простіше зчитувати емоційні сигнали і співпереживати, а чоловікам – зберігати «раціональну» позицію та утримувати емоційну дистанцію [45].

Виходячи в дослідженнях за межі бінарної гендерної моделі, І. Ситник, Н. Полшкова та С. Трофімова виявили, що особи які мають андрогінний тип, показують вищу емоційну гнучкість, здатність до комбінування раціонального контролю з емоційною чутливістю. Проведене ними емпіричне опитування, демонструє, що респонденти із андрогінною гендерною ідентичністю досягали найвищих результатів за шкалами емпатії, емоційної регуляції та самоусвідомлення, порівняно як із чоловіками, так і з жінками. Авторки зробили припущення про те, що психологічна інтегрованість маскулінних і фемінних рис сприяє формуванню стійкого та цілісного емоційного профілю [61].

Схоже припущення наводить О. Лелюх-Степанчук у своїй роботі, додатково підкреслюючи важливість впливу гендерної ідентичності на онтогенетичний розвиток ЕІ. Таким чином, андрогінні особистості із притаманною для них гнучкістю, краще адаптуються до змін у соціумі. Окрім цього для них характерне ефективніше використання емоційних ресурсів, як в особистісній, так і в професійній сфері [15].

Важливою роботою, яка розглядає відмінності в гендерних проявах ЕІ є праця С. Дерев'янка. Проведений автором аналіз феноменології ЕІ доводить, що культура задає жорсткі рамки для емоційної поведінки, в яких жінки частіше отримують схвалення за емоційні прояви, а чоловіки – за емоційний контроль. Такий механізм схвалення призводить до формування різних моделей інтеграції емоцій у структуру Я-образу та напряду залежить від гендерної соціалізації особистості [4].

Аналізуючи контекстуальні змінні, що впливають на гендерну специфіку ЕІ, постає необхідність більш системного осмислення стійких патернів та уявлень про «типові» емоційні здібності чоловіків і жінок. Власне роботою, що втілює цю ідею є емпіричне дослідження С. Бикової, проведене на вибірці дорослих чоловіків та жінок. Вона виявила значні гендерні розбіжності у рівні загального ЕІ та окремих його компонентів. Згідно результатів дослідження, чоловіки демонструють високі показники у здатності до стримування негативних емоцій і контролю на афективними імпульсами, а жінки у свою чергу мають вищі показники за шкалами емпатії, емоційного розуміння та підтримки. С. Бикова пояснює це наявністю глибоко вкорінених соціокультурних моделей, які орієнтують жінок на чутливість, а чоловіків на раціональність [2].

Подібної думки дотримуються у своєму дослідженні й вище згадані автори Л. Лисиця, Ю. Белікова, С. Мартиненко, обґрунтовуючи те, що у професійній діяльності жінки використовують ЕІ, як ресурс підтримки та регуляції емоційного клімату, а чоловіки – як інструмент прийняття стратегічних рішень. Також акцентують увагу на тому, що ці патерни часто

прививаються ще під час освітнього процесу, а пізніше відтворюються в робочих колективах. Такого типу патерни не завжди відповідають реальним здібностям особистості [51].

М. Яцюк розглядає формування ЕІ як процес, який активно супроводжується впливом зі сторони соціуму за допомогою освітніх практик і нав'язування гендерних стереотипів. Вона зазначає, що в умовах шкільного та університетського виховання утворення гендерної асиметрії є неминучим через приховані педагогічні установки. Найпоширенішими серед них є очікування від дівчат так званих «м'яких» якостей, а від хлопців – стриманості в емоційному вираженні та незалежності. Таким чином представники освітнього інституту, самі цього не усвідомлюючи, сприяють поглибленню гендерного розриву у структурі ЕІ [24].

С. Дерев'янка вважає, що у процесі онтогенезу особистості статеві й гендерні чинники переплітаються з культурними наративами, ідеологіями та нормами емоційної прийнятності. Важливість ідеї «емоційного сценарію», на його думку, полягає у тому, що він формується під впливом національної культури, медіа та освітньої системи. Ці сценарії значною мірою регулюють не лише зовнішній прояв емоцій, а й внутрішню модель саморефлексії, яка в свою чергу визначає, які емоції дозволено виражати й переживати жінкам і чоловікам [4].

Підсумовуючи розглянуті та проаналізовані сучасні підходи до вивчення взаємозв'язку між гендерною ідентичністю та ЕІ, можна стверджувати, що між ними існує тісна взаємодія та вплив, які формують складний психосоціальний конструкт особистості. Специфіка проявлення гендеру є не тільки в біологічних чи соціальних характеристиках, а й у способах емоційного реагування, регуляції, сприйняття та міжособистісної взаємодії.

Наведені вище роботи зарубіжних та українських дослідників демонструють наявність стабільних гендерних відмінностей у структурі ЕІ, зокрема таких як емоційна обізнаність, стратегія регуляції емоцій та емпатія. Згідно даних емпіричних досліджень та спостережень можна зробити висновок,

що жінки зазвичай мають вищі показники афективної емпатії та соціальної чутливості, натомість чоловіки частіше застосовують когнітивно орієнтовані стратегії управління емоціями. Ці особливості детерміновані не лише індивідуальними чинниками, а, в більшій мірі, впливом процесу соціалізації, культурних норм і гендерних сценаріїв. Також важливо розуміти, що гендер не є статичною змінною, а навпаки він дуже динамічний та здатен до трансформації під впливом досвіду, що дозволяє розвивати ЕІ через психологічну освіту, тренінги та рефлексивну практику.

Таким чином, врахування гендерного виміру в дослідженнях ЕІ дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні відмінності у регуляції та вираженні емоцій, а також сприяє розвитку особливого соціального середовища, де емоційна компетентність розглядається, як універсальна цінність.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Процедура та методика дослідження гендерних особливостей емоційного інтелекту особистості

Добір респондентів для емпіричного дослідження гендерних особливостей емоційного інтелекту особистості здійснювався з допомогою електронної пошти та соціальних мереж, серед яких Telegm, Instagram, Facebook. Досліджуваним пропонувалось онлайн-опитування, яке складалось із короткої анкети для визначення статі, віку, рівня освіти та комплексу із п'яти методик для визначення різних аспектів ЕІ. Для відбору застосовувалось два головних принципи – принцип добровільності в участі, а також принцип анонімності учасника. Вибіркову сукупність склали 81 респондент обох статей, віком від 18 до 50 років, де соціальний статус, місце проживання не враховувались. Гендерний розподіл у дослідженні є наступним: 60,5 % – жінок, 39,5 % – чоловіків.

Для отримання даних було використано такі методи, як анкетування та тестування. Онлайн-опитування містило змістовну інструкцію на початку, для пояснення суті цього дослідження, а також перед кожною з методик щодо її виконання. Такий підхід дозволив легко та доступно ввести досліджуваного в ситуацію виконання методик. Анкетування, представлене в дослідженні містило три запитання, спрямовані на визначення статі, віку та рівня освіти респондента.

Для визначення рівня ЕІ було застосовано такі методики: методика «Тест для вимірювання рівня емоційного інтелекту» Н. Холла, методика «Діагностика емоційної зрілості» О. Чебикіна, методика «Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» В. Зарицької, методика «Шкала емоційного відгуку»

А. Меграбяна і Н. Епштейна, методика «Тест на емпатію для дорослих» Л. Журавльова.

Для вимірювання загального рівня ЕІ була застосована методика «Тест для вимірювання рівня емоційного інтелекту», розроблена у 1997 році, Н. Холлом (Додаток А) та складається з 30 пунктів. Відповіді на неї формуються за шести бальною шкалою Лайкерта. Також, він дозволяє визначити окремі складові ЕІ за такими п'ятьма шкалами: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей. Завдяки своїй простоті, можливості швидкого проходження та оцінювання п'яти різних аспектів емоційного інтелекту, методика здобула велику популярність серед дослідників [1].

Емоційна зрілість є вагомим показником високого розвитку ЕІ особистості, тому для її вимірювання була використана методика «Діагностика емоційної зрілості», розроблена О. Чебикіним (Додаток Б). Вона представлена опитувальником у якому містяться 42 твердження на які потрібно дати відповідь «Так» або «Ні». Її особливість та універсальність полягає у тому, що вона враховує когнітивні, регуляторні та комунікативні аспекти ЕІ. Дозволяє доволі детально дослідити та визначити рівень емоційної компетентності за такими шкалами: експресивність, саморегуляція, емпатія. Кожна із цих шкал поділяється на екста- та інтро-, що також дозволяє чітко ідентифікувати, яким саме є спрямування того чи іншого компоненту. Не менш важливою є шкала щирості, що допомагає досліднику зрозуміти те, наскільки валідними є відповіді респондента [22].

Методика «Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» В. Зарицької (Додаток В) застосовується для дослідження загального рівня розвитку ЕІ. Складається із 76 суджень, які оцінюються респондентом за допомогою шкали із чотирма різними ступенями погодження: «Так», «Часто», «Інколи», «Ніколи». Методика В. Зарицької розроблена таким чином, що окрім загального (інтегрального) рівня ЕІ, можна визначити також і рівень за такими компонентами: розуміння особистістю власних емоцій; самоконтроль і

саморегуляція емоцій; розуміння емоцій інших людей; використання емоцій у діяльності та спілкуванні. Великою перевагою цієї методики є її повна адаптованість саме під україномовного респондента, оскільки вона проходила апробацію та адаптацію саме на таких респондентах [69].

Для вивчення емпатійних тенденцій особистості застосовано методику «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна (Додаток Д). Методика побудована на основі трикомпонентної моделі емоцій А. Меграбяна: приємність-неприємність, активація-пасивність, домінування-підпорядкованість. За допомогою цих вимірів можна краще зрозуміти, які саме емоції викликає той чи інший стимул. Складається опитувальник із 25 суджень закритого типу, як прямих так і зворотних, які описують людей та соціальні ситуації, яким випробуваний міг би співпереживати в повсякденному житті. Досліджуваний повинен оцінити свій ступінь своєї згоди чи не згоди з кожним із ними по шкалі від «Завжди» до «Ніколи». Методика дозволяє проаналізувати такі параметри емпатії, як рівень вираженості емоційного відгуку на переживання іншої людини і ступінь відповідності та невідповідності переживань об'єкта і суб'єкта емпатії [16].

Також, додатково, для дослідження емпатії застосовано методику «Тест на емпатію для дорослих» Л. Журавльова (Додаток Е). Методика містить десять сюжетів-колізій, героями яких є ровесники, дорослі люди, люди похилого віку, тварини, які потрапляють у різні емпатогенні ситуації. На кожну ситуацію, досліджуваний повинен обрати один із семи запропонованих варіантів відповідей для її розв'язання. Кожен із цих варіантів репрезентує один із видів чи форм емпатії, а також відповідного емпатійного ставлення. Дозволяє визначати загальний рівень емпатії, а також рівень різних складових емпатії, які представлені у наступних шкалах: 1. Антиемпатія; 2. Індиферентність – індиферентне ставлення; 3. Співпереживання – егоцентричне емпатійне ставлення; 4. Співчуття до іншого – суб'єктоцентричне емпатійне ставлення; 5. Моделювання поведінки – пасивне емпатійне ставлення; 6. Реальне сприяння

не на шкоду собі – активне емпатійне ставлення; 7. Альтруїстична поведінка – дієве трансцендентне емпатійне ставлення [5].

Підсумовуючи, можна зазначити, що процес добору респондентів для емпіричного дослідження базувався на використанні сучасних засобів комунікації, які дозволили охопити широку вибіркову сукупність, забезпечити анонімність та конфіденційність. Методологічна база дослідження відзначається науковою обґрунтованістю, оскільки забезпечує високу надійність та достовірність даних. Всі застосовані методики спрямовані на виявлення різних аспектів емоційного інтелекту – від емоційної регуляції до рівня емпатії. Особлива увага була приділена саме використанню україномовних інструментів, що сприяє підвищенню валідності через культурну орієнтацію самої методики. Також, важливим є поєднання кількісного та якісного підходів до оцінки феномену емоційного інтелекту, що дозволило більш повно визначити рівні розвитку в обох статей.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження гендерних особливостей емоційного інтелекту особистості

Використовуючи наведені методики та методи в пункті 2.1, було проведено емпіричне дослідження. Отримані результати дослідження гендерних особливостей ЕІ особистості є наступними:

В межах дослідження було встановлено віковий розподіл респондентів. Так, досліджуваних віком від 18 до 21 року – 17,28 %, віком від 22 до 40 років – 70,37 %, від 41 до 50 років – 12,35 %. Поділ по гендерно-віковому аспекту виглядає наступним чином: чоловіки 18 – 21 рік – 2,47 %, 22 – 40 років – 33,33 %, 41 – 50 років – 3,7 %; жінки 18 – 21 рік – 14,81 %, 22 – 40 років – 37,04 %, 41 – 50 років – 8,65 %.

Аналіз результатів проведеної методики «Тест для вимірювання рівня емоційного інтелекту» Н. Холла, дав змогу виявити особливості розвитку

інтегративної емоційної сфери досліджуваних, а також простежити специфіку прояву окремих її складових. Загальний середній показник по всій вибірці становив 41,11 бал при медіані 40 балів. Виявлено, що мінімальне значення склало -11 балів, а максимальне 81 бал, що є прямим свідченням про широку варіативність отриманих результатів і різний ступінь сформованості ЕІ серед досліджуваних. Підтвердженням широкої варіативності служить також показник стандартного відхилення, який склав 20,97 балів.

Розподіл за рівнями розвитку ЕІ є наступним: низький рівень виявлено у 48,15 % респондентів, середній рівень – у 43,21 %, а високий тільки у 8,64 % досліджуваних. Такий результат демонструє, що майже половина вибірки характеризується недостатнім розвитком емоційної сфери, в той час, як тільки незначна частка має дійсно високий розвиток емоційних здібностей.

При роздільному аналізі результатів, було виявлено певні особливості пов'язані із гендерною приналежністю. У чоловіків середній показник ЕІ склав 41,22 бал, медіана – 39,5 балів. Мінімальне значення – -11 балів, максимальне – 77 балів, стандартне відхилення – 21,83 бал (Рис. 2.1). Також було виявлено, що 19,75 % чоловіків мали низький рівень ЕІ, 14,81 % – середній, а високий продемонстрували лише 4,94 % від загальної вибірки (Табл. 2.1). Такий результат вказує на певну диспропорцію, оскільки більша частина чоловічої вибірки зосереджена в низькому діапазоні показників, тоді, як частка з високими результатами є дуже незначною.

Таблиця 2.1

Кількісний розподіл респондентів за рівнем ЕІ, методика Н. Холла

Рівень емоційного інтелекту	К-сть чоловіки, у %	К-сть жінок, у %
Низький рівень	19,75	28,4
Середній рівень	14,81	28,4
Високий рівень	4,94	3,7

У свою чергу жіноча частина вибірки продемонструвала такі показники: середній бал – 41,04, медіана – 41 бал, мінімальний показник – -8 балів,

максимальний – 81 бал, а стандартне відхилення – 20,63 балів (Рис. 2.1). Розподіл за рівнем розвитку ЕІ виявив, що респонденти, які отримали показники низького та середнього рівня склали по 28,4 %, а високого рівня тільки 3,7 % від загальної вибірки (Табл. 2.1). З цих даних видно, що в респондентів жіночої статі переважає рівень розвитку ЕІ, який належить до середнього діапазону, а відсоток з високими результатами є доволі низький.

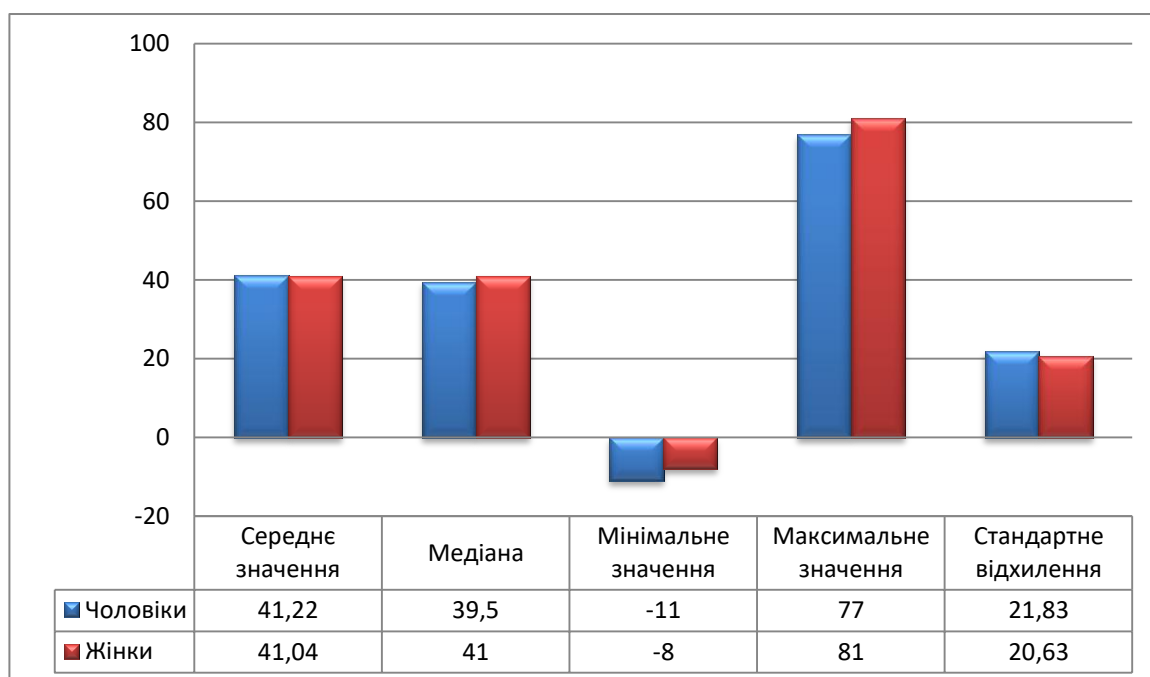


Рис. 2.1. Порівняльна характеристика результатів чоловіків і жінок за методикою «Тест для вимірювання рівня емоційного інтелекту» Н. Холла, в балах

Обробка результатів за окремими складовими ЕІ показала, що профіль ЕІ є нерівномірним. Першою серед проаналізованих складових ЕІ – емоційна обізнаність, середній показник чоловічої частини вибірки становив 9,84 балів, при цьому значення коливались від -2 до 18 балів. У жінок показник середнього значення було трохи вищим – 11,29 балів у порівнянні з показником чоловіків (Рис. 2.2). Це свідчить про вміння жінок краще усвідомлювати свої власні емоційні стани та точніше ідентифікувати їх у своєму повсякденному досвіді.

Складова управління емоціями: середнє значення у чоловіків склало 5,4 балів, при розкиді від -7 до 14 балів. У жінок – 3,04 бали (Рис. 2.2), при розкиді від -10 до 18 балів, що демонструє ширший діапазон уміння управляти своїми емоціями, але у них це вміння є менш вираженим ніж у чоловіків.

Самомотивація: середній результат по чоловічій частині вибірки склав 8,81 балів, при мінімальному значенні -9 балів, та максимальному значенні 18 балів. У жінок цей показник був на рівні 7,82 балів (Рис. 2.2), при розкиді від -9 до 17 балів. В загальному, рівень сформованості внутрішніх мотиваційних механізмів є помірним по всій вибірці, хоч чоловіки демонструють невеликий відрив в цьому параметрі.

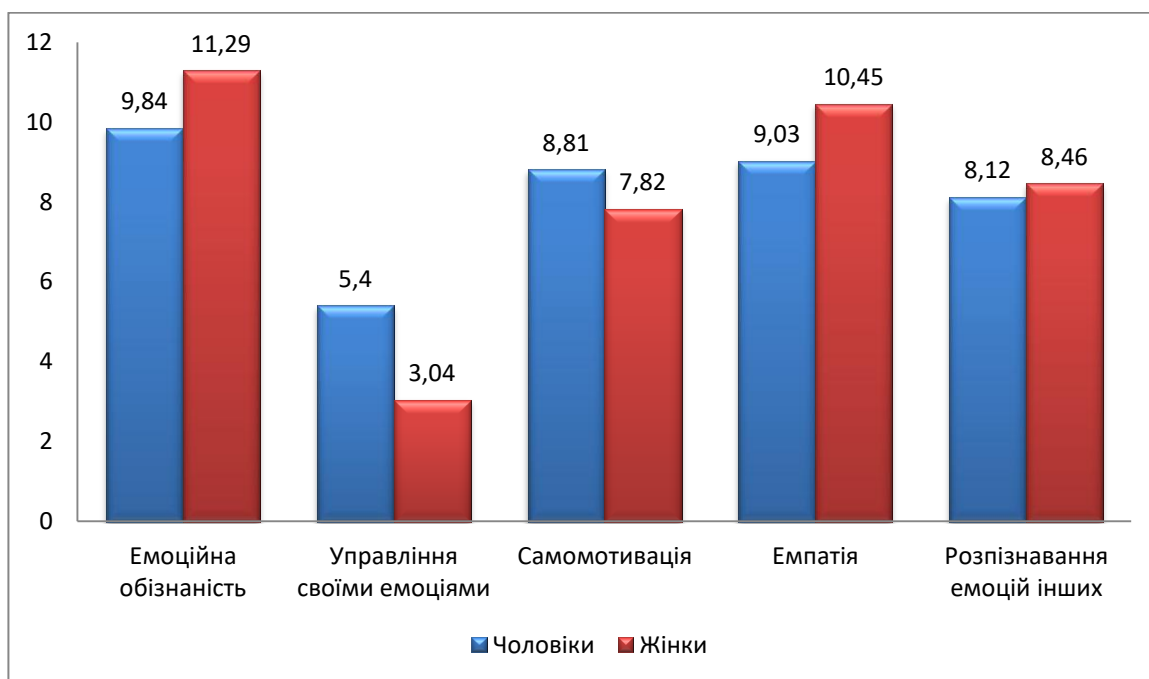


Рис. 2.2. Порівняння результатів прояву окремих компонентів ЕІ в чоловіків і жінок за методикою «Тест для вимірювання рівня емоційного інтелекту»
Н. Холла, в балах

Емпатія: середнє значення, яке продемонстрували респонденти чоловічої статі становило 9,03 балів. При цьому мінімальне значення – 0 балів, а максимальне – 18 балів. Респонденти жіночої статі мали вище середнє значення

– 10,45 балів (Рис. 2.2), що підтверджує загальну тенденцію до більшої емоційної чутливості та співпереживання у жіночій частині вибірки.

Розпізнавання емоцій інших людей: середнє значення у чоловіків 8,12 балів, при діапазоні від -6 до 18 балів. У жінок цей показник був дещо вищим – 8,46 балів, з аналогічним діапазоном (Рис. 2.2). Ці результати відображають незначну, проте наявну, більшу чутливість у жінок до невербальних та соціально-емоційних проявів.

Аналіз результатів у вікових групах показав, що наймолодші опитувані (18 – 21 рік), мали середнє значення інтегрального ЕІ – 39,57 балів при медіані 30,5 балів та доволі широкому розкиді – від 14 до 81 бала. У групі 22 – 40 років середній показник був трохи більшим – 39,77 балів, проте діапазон виявився ширшим – від -11 до 77 балів. Відповідно найвищі результати спостерігались у групі 41 – 50 років, де середнє значення становило 50,9 балів, медіана – 50 балів, а мінімальне і максимальне – 27 та 80 балів відповідно. Такі показники є прямим свідченням того, що рівень ЕІ є динамічним та зростає з віком, що можна пояснити розвитком емоційної стійкості, накопиченням соціального досвіду та опануванням більш зрілих стратегій міжособистісної взаємодії.

Отже, результати методики «Тест для вимірювання рівня емоційного інтелекту» Н. Холла дозволяють зробити висновок, що більша частина вибірки має низький або середній рівень ЕІ. Серед більш розвинених компонентів вибірки – емпатія та емоційна обізнаність, менш виражені – управління власними емоціями та самомотивація. За гендерним розподілом підтверджується типова тенденція – жінки наділені більшою емоційною чутливістю та емпатійністю, а чоловіки – емоційною саморегуляцією. Аналіз вікових груп демонструє тенденцію до зростання рівня ЕІ зі збільшенням віку.

Аналіз результатів за методикою «Діагностика емоційної зрілості» О. Чебикіна, дав можливість розширити уявлення про особливості емоційної сфери досліджуваних і доповнити дані, які отримані за методикою Н. Холла. Таким чином було зібрано інформацію про особливості емоційного прояву

респондентів, серед яких саморегуляція, експресія та емпатія. На окрему увагу заслуговує наявність результатів за шкалою щирості.

Середній показник по всій вибірці становив 22,79 бали, медіана – 23 бали, мінімальне значення – 13 балів, максимальне – 33 бали. Важливо зазначити, що стандартне відхилення склало 5,04 балів, що свідчить про досить однорідний розподіл результатів. Значущим є те, що в жодного респондента не було зафіксовано низького рівня емоційності. Натомість 60,49 % опитаних осіб продемонстрували середній рівень, тоді як 39,51 % – високий. Цей показник є доволі значимим, оскільки практично дві п'ятих респондентів характеризуються вираженими емоційними проявами, що потенційно може мати як адаптивний, так і дезадаптивний ефект, який залежить від контексту ситуації.

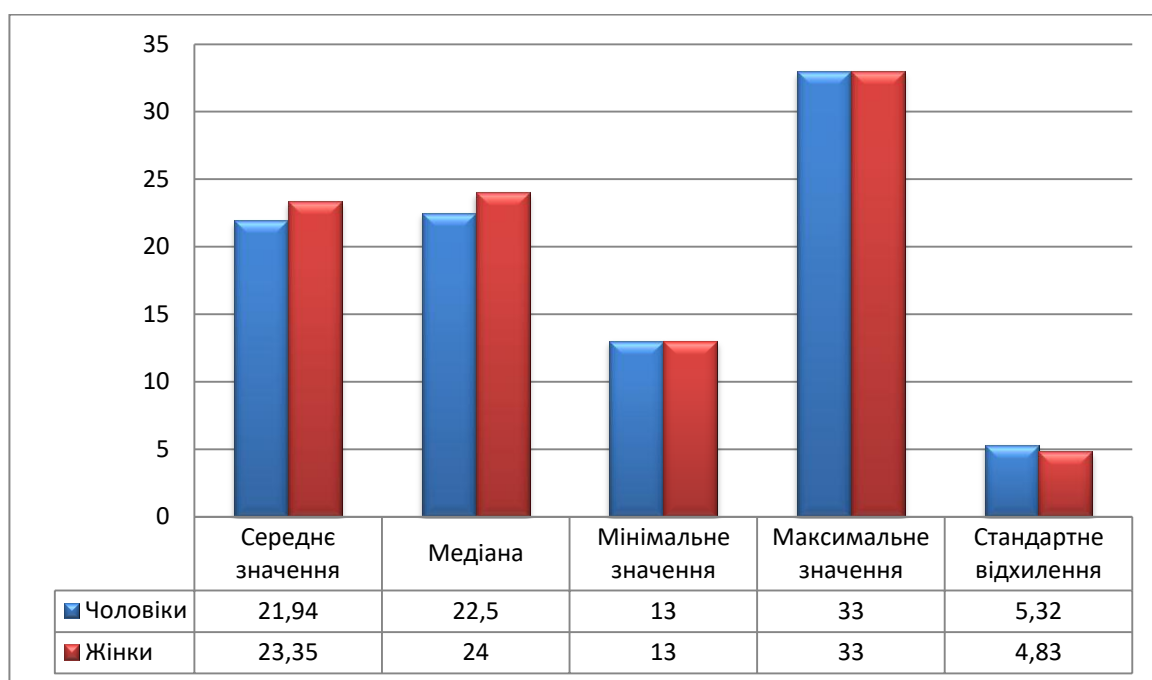


Рис. 2.3. Порівняльна характеристика результатів чоловіків і жінок за методикою «Діагностика емоційної зрілості» О. Чебикіна, в балах

За допомогою аналізу гендерних особливостей було встановлено, що у чоловіків середній показник становив 21,91 бал, медіана – 22,5 бали, мінімальне значення – 13 балів, максимальне – 33 бали, стандартне відхилення 5,32 балів, а

у жінок показники були трохи вищими – середнє значення – 23,35 бали, медіана – 24 бали, мінімальне – 13 балів, максимальне – 33 бали, стандартне відхилення – 4,83 бали (Рис. 2.3). Такі дані свідчать про більш високий рівень емоційного вираження у жінок, ніж у чоловіків, що також прослідковується й при аналізі окремих шкал.

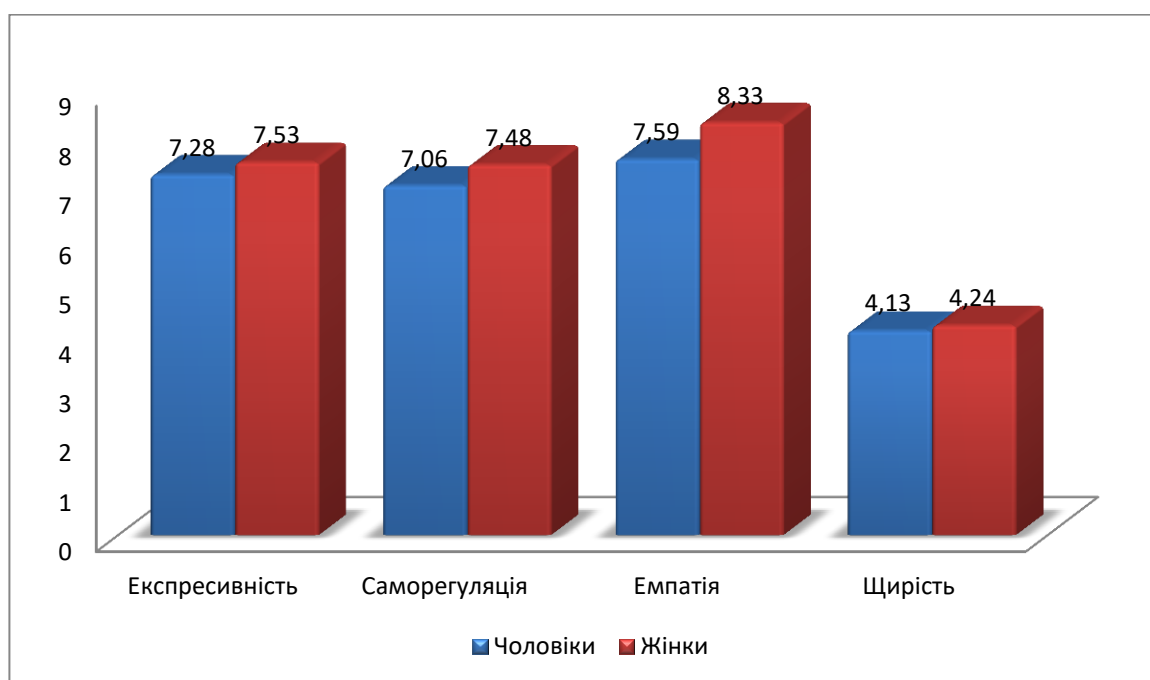


Рис. 2.4. Порівняльна характеристика результатів чоловіків і жінок за окремими складовими методики «Діагностика емоційної зрілості» О. Чебикіна, в балах

Так, за шкалою експресивності середнє значення у чоловіків становило 7,28 балів, в той час як жіноча частина вибірки показала трохи вищий результат – 7,53 балів. Тобто емоційне вираження жінок є вищим в порівнянні з чоловіками. Більший розрив між статями спостерігався за шкалою саморегуляції, де чоловіки мали середнє значення – 7,06 балів, а жінки – 7,48 балів (Рис. 2.4). Такий результат показує, що жінки проявляють більш виражену здатність до контролю та регуляції власних емоцій.

Результати за шкалою емпатії: середнє значення серед респондентів чоловічої статі становило 7,59 балів, а у жінок – 8,33 балів. Це підтверджує

більш високий рівень чутливості та співпереживання в останніх. У жінок, також виявлено певну особливість – інтроємпатія є вищою за екстраємпатію – 4,79 бали та 3,86 бали відповідно. Остання шкала – щирість – показала, що у чоловіків і жінок була приблизно однакова схильність до відвертості у спілкуванні. Середнє значення у чоловіків – 4,13 бали, а у жінок – 4,24 бали (Рис. 2.4).

При порівнянні результатів різних вікових груп було прослідковано певну тенденцію: група 18 – 21 рік продемонструвала середній показник 22,79 бали, при медіані 23 бали та відхиленні 4,41 бали, що відповідає середньому рівню емоційності. У групі 22 – 40 років, середнє значення було дещо вищим – 23,08 бали, при медіані 24 бали та стандартному відхиленні 5,05 балів. У респондентів найстаршої вікової групи було виявлено зниження середнього значення, в порівнянні із іншими групами, який у них становив 21,1 бал, медіана – 20,5 балів, а відхилення – 5,99 балів. Це свідчить про певну тенденцію у вибірці до збільшення, а потім до зниження емоційності з віком.

Зіставляючи отримані та проаналізовані результати з результатами за методикою Н. Холла можна зауважити певну відмінність між ними. Наприклад, за Н. Холлом було виявлено значний відсоток респондентів з низьким рівнем ЕІ, а за методикою О. Чебикіна – жоден респондент не виявив низького рівня. Натомість, практично 40 % продемонстрували високий рівень. Це можна пояснити частковою відмінністю між методиками, оскільки методика Н. Холла спрямована на визначення ЕІ, а методика О. Чебикіна радше на емоційність, як індивідуально-психологічну особливість. Тому, результати за методикою О. Чебикіна, показують, що значна частина мають високий рівень емоційності, який може стати основою для розвитку ЕІ. Це значно доповнює та розширює висновки, які зроблені за методикою Н. Холла.

Дані, отримані при аналіз результатів за методикою «Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» В. Зарицької, показали, що в загальному, вибірка продемонструвала достатній рівень ЕІ. Середнє значення по всіх респондентах склало 146,09 балів, при медіані 146 балів, мінімальному значенні

81 бал та максимальному 186 балів. Стандартне відхилення – 19,43 балів – вказує на значну стабільність результатів в межах цієї вибірки. По рівнях розвитку ЕІ не було зафіксовано низького та високого рівнів. Тільки незначна частина респондентів показала середній рівень розвитку – 8,64 %, а решта – достатній рівень – 91,36 % від вибірки. Дані розподілу свідчать про адекватно сформовані емоційні здібності, які необхідні для ефективної саморегуляції.

Порівняння результатів за гендерною приналежністю виявило певні відмінності. Так, у чоловіків середнє значення становило 146,75 балів, медіана – 151 бал, мінімальне значення – 81 бал, максимальне значення – 186 балів, стандартне відхилення – 22,28 бали (Рис. 2.5). По рівнях, як вже було зазначено, відсутні респонденти із низьким і високим рівнем, а всю чоловічу вибірку склали середній і достатній рівень – 3,7 % та 35,8 % відповідно. Таким чином, чоловіча частина вибірки, в основному, демонструє достатній рівень ЕІ, але варіативність при цьому є досить значною, оскільки найвищий та найнижчий результат всієї вибірки належить респондентам саме чоловічої статі.

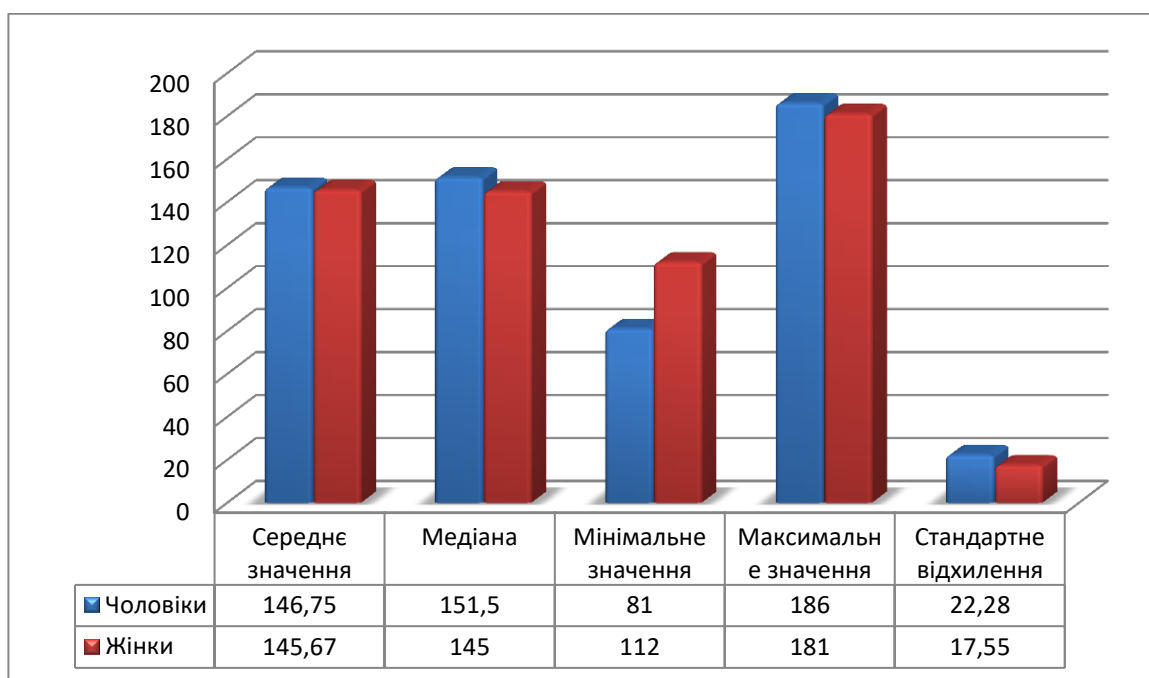


Рис. 2.5. Порівняльна характеристика результатів чоловіків і жінок за методикою «Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» В. Зарицької, в балах

У досліджуваних жінок середній показник становив 145,67 балів, медіана – 145 балів, мінімальне та максимальне значення – 112 балів і 181 бал, при стандартному відхиленні 17,55 балів (Рис. 2.5). По рівнях: середній – 4,94 % та достатній – 55,56 %, низький та високий рівні не виявлені. Це свідчить про більшу однорідність результатів, більшість з яких є достатніми.

Окремо проведений аналіз по різних шкалах також продемонстрував певні відмінності. Першим компонентом є розуміння власних емоцій, де середнє значення у чоловіків становило 33,41 бали, а у жінок – 35,04 балів (Рис. 2.6), що служить підтвердженням більш вираженої тенденції серед жінок до саморефлексії. За шкалою самоконтролю, результати у обох частин вибірки були доволі близькими: 35,5 балів у чоловіків та 35,59 балів у жінок (Рис. 2.6). Тому можна стверджувати про практично однаковий рівень сформованості цієї навички в обох гендерних категоріях.

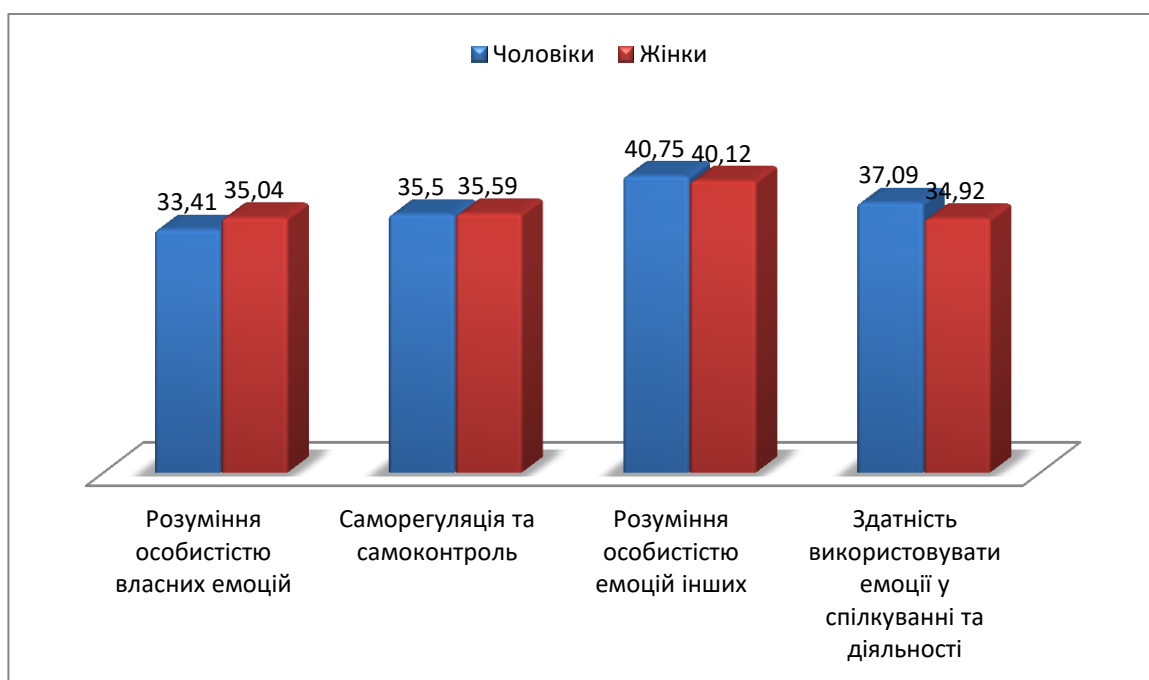


Рис. 2.6. Результати чоловіків і жінок за окремими компонентами методики «Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» В. Зарицької, в балах

За шкалою розуміння емоцій інших людей, чоловіки виявили трохи вищі середні результати – 40,75 балів у порівнянні з жінками – 40,12 балів (Рис. 2.6).

Це може бути свідченням наявності у чоловіків певних компенсаторних механізмів, які дозволяють їм краще орієнтуватись у соціально-емоційних сигналах. І останній показник, використання емоцій в спілкуванні та діяльності, також виявився вищим у чоловіків, середнє значення якого – 37,09 балів проти 34,92 балів у жінок (Рис. 2.6). Можна стверджувати, що саме у цій вибірці чоловіки більш активно використовуються емоції для досягнення своїх цілей.

Аналіз за віковим критерієм показав, що у групі 18 – 21 рік середній показник становив 140,21 балів при медіані 144 балів, мінімальному значенні – 115 балів, максимальному – 176 балів і стандартному відхиленні 18,19 балів, що відповідає достатньому рівню, але водночас є нижчим ніж у старших вікових груп. У групі 22 – 40 років середнє значення склало 146,79 балів, медіана – 146 балів, мінімум та максимум – 81 бал і 186 балів, відхилення – 20,28 балів. Найвищі результати були зафіксовані у найстаршій віковій групі (41 – 50 років), де середнє значення склало 150,4 балів, медіана – 157,5 балів, мінімальне значення – 125 балів, максимальне – 169 балів, стандартне відхилення – 15,55 балів. Проаналізовані дані дають можливість стверджувати, що існує певна тенденція до зростання рівня ЕІ з віком.

Зіставивши результати отримані за методикою В. Зарицької з попередніми методиками, можна зазначити, що вони відображають більш позитивну тенденцію в розвитку ЕІ серед учасників дослідження. На відміну від методики Н. Холла, де була виявлена значна частка респондентів з низьким рівнем розвитку, в цій методиці низькі показники не зафіксовані в жодного опитуваного. У порівнянні з методикою О. Чебикіна, де значна частина респондентів виявила високий рівень емоційності, то тут є значне переважання достатнього рівня, що є вагомим показником більшої врівноваженості та стабільності у емоційних проявах. Отже, результати за методикою «Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» В. Зарицької, свідчать про високий рівень сформованості емоційних навичок. Чоловіки продемонстрували більш розвинені вміння розуміти емоції інших людей та використовувати їх у спілкуванні та діяльності. Жінки, у свою чергу відзначились кращим

розумінням власних емоцій. Параметр самоконтролю виявився практично однаковим у обох статей.

Аналіз результатів за методикою «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна, яка спрямована на оцінку рівня ЕІ як інтегративної характеристики, допоміг виявити певні особливості досліджуваних, які пов'язані зі здатністю до усвідомлення власних емоцій, їх регуляції та ефективного застосування при взаємодії з іншими людьми. Середнє значення по всій вибірці склало 68,67 балів при медіані 69 балів, мінімальному та максимальному значенні – 37 і 87 балів відповідно. Важливо, що стандартне відхилення на рівні 8,31 балів свідчить про доволі сильно виражену однорідність вибірки. Розподіл за рівнями виглядає наступним чином: дуже низький і низький рівень розвитку ЕІ не виявлені, нормальний рівень продемонстрували 19,75 % досліджуваних, високий рівень – 77,78 %, а дуже високий – 2,47 % опитуваних. Це показало, що понад три четвертих респондентів у діапазоні високих показників, що може бути підтвердженням наявності розвиненого ЕІ як у когнітивному, так і у поведінковому вимірі.

Порівняльний аналіз за гендерною приналежністю виявив суттєві відмінності. Так, у чоловіків середнє значення – 64,81 бали, медіана 65 балів, мінімальне значення – 37 балів, максимальне – 81 бал, стандартне відхилення 9,39 балів (Рис. 2.7). Розподіл за рівнями показав, що чоловіки, які продемонстрували нормальний рівень склали – 14,81 % від вибірки, а високий – 24,69 % від вибірки (Рис. 2.8).

У жінок середнє значення було значно вище – 71,18 бал при медіані 71 бал, мінімальному значенні – 59 балів, максимальному значенні – 87 балів та стандартному відхиленні – 6,5 балів (Рис. 2.7). За рівнями: нормальний рівень – 4,94 %, високий рівень – 53,09 %, дуже високий – 2,47 % від загальної вибірки (Рис. 2.8). Ці результати вказують на значне переважання жінок у розвитку ЕІ, оскільки вони складають більшу частину респондентів саме у діапазоні високих значень. Це підтверджує загальну тенденцію до демонстрації жінками більшої емоційної чутливості в порівнянні з чоловіками.

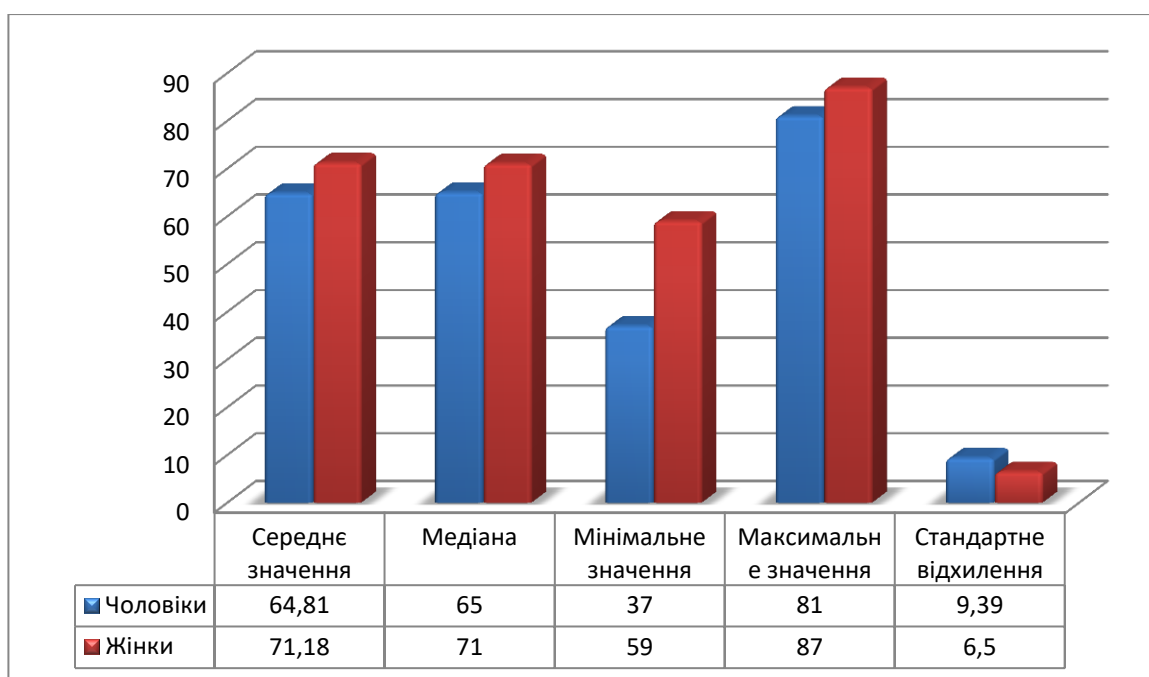


Рис. 2.7. Порівняльна характеристика результатів чоловіків і жінок за методикою «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна, в балах



Рис. 2.8. Відсоткове співвідношення респондентів за рівнями вияву емоційного відгуку у вибірці за результатами методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна, у відсотках

Віковий аналіз показав більшу стабільність результатів. У групі 18 – 21 рік середнє значення становило 70,29 балів при медіані 71 бал, мінімальному та максимальному значенні – 60 і 77 балів та стандартному відхиленні 5,59 балів. Група 22 – 40 років, продемонструвала середнє значення 68,05 балів, що є трохи нижчим за молодшу групу. Медіана у цій групі склала 68 балів, мінімальне – 37 балів, максимальне – 87 балів, стандартне відхилення – 9,07 балів. Група 41 – 50 років показала середнє значення 69,9 балів з медіаною 68,5 балів, мінімальним значенням – 62 бали, максимальним значенням – 81 бал та стандартним відхиленням – 6,99 балів. Такі дані дають підстави вважати, що ЕІ з віком зберігає свою стабільність, хоч його найвищі значення частіше притаманні саме молоді та середньому віку, коли потреба у соціальній взаємодії є найбільш вираженою.

Порівняння з іншими методиками, які зазначені вище, показало, що методика Н. Епштейна виявила значно вищий рівень сформованості ЕІ серед респондентів. Так, за методикою Н. Холла майже половина опитаних перебували на низькому рівні, а за методикою О. Чебикіна, лише 39,51 % продемонстрували високий рівень емоційності, тоді як за методикою Н. Епштейна переважна більшість (77,78 %) мають високі показники і дуже високі – 2,47 %. Ці відмінності у результатах пояснюються різними теоретичними засадами проаналізованих методик: у Н. Холла акцент зроблений на когнітивному розумінні емоцій, а у Н. Епштейна ЕІ вимірюється у ширшому сенсі, зокрема у поведінковому та соціальному аспектах.

Отже, за результатами методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна, можна стверджувати, що в цій вибірці жінки мають вищий рівень розвитку ЕІ в порівнянні з чоловіками. Водночас, практично всі респонденти наділені високим потенціалом до ефективного використання емоцій у різних сферах життєдіяльності.

Аналіз результатів методики «Тест на емпатію для дорослих» Л. Журавльової показав, що середній показник по вибірці становив 26,8 балів при медіані 28 балів, мінімальному значенні 9 балів та максимальному 41 бал.

Стандартне відхилення при цьому дорівнювало 8,35 балів, що обумовлювало певну різноманітність у вираженні емпатії серед досліджуваних осіб. Розподіл за рівнем розвитку, виявив, що для 8,64 % респондентів був притаманний низький рівень, для 74,07 % – середній, а для 17,29 % – високий. Вкрай низьких, антиемпатичних і надзвичайно високих рівнів не зафіксовано, що є свідченням загального домінування середнього рівня емпатії у вибірці. Важливо зазначити, що значна частина досліджуваних демонструє значну здатність до співпереживання.

Окремий аналіз чоловічої частини вибірки показав, що середнє їх значення становило 26,63 балів, медіана – 27,5 балів, мінімальне значення – 9 балів, максимальне – 41 бал, стандартне відхилення – 9,29 балів (Рис. 2.9). Рівні: низький – 6,17 %, середній – 27,16 %, високий – 6,17 % респондентів від загальної вибірки.

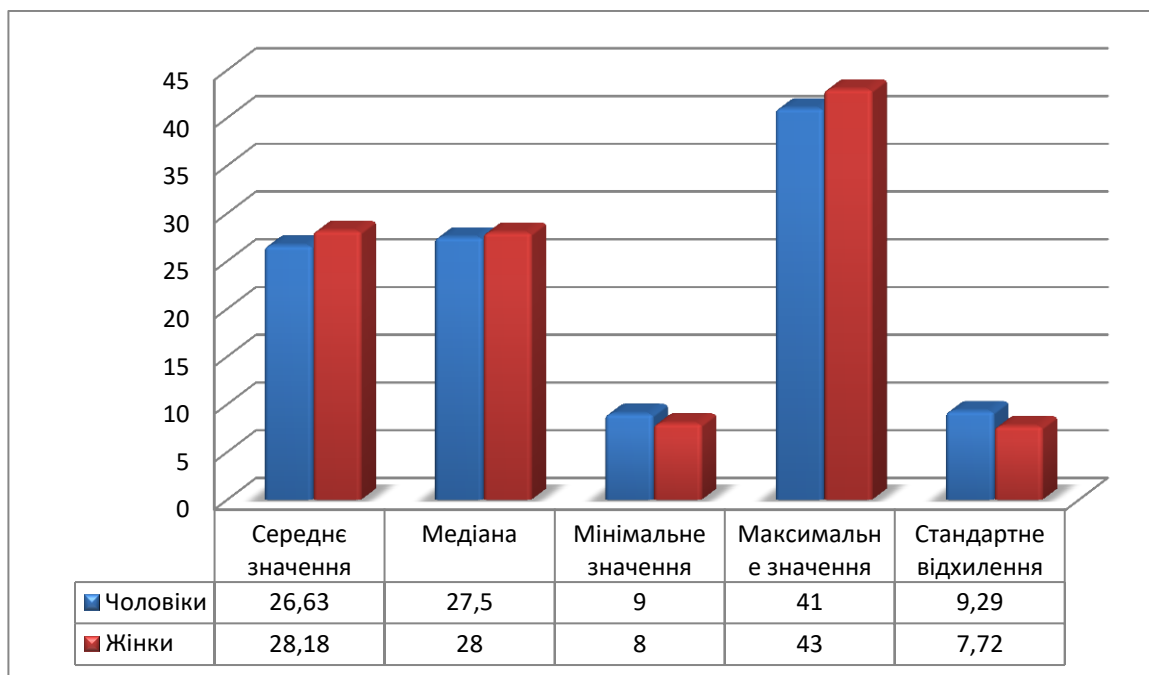


Рис. 2.9. Порівняльна характеристика результатів чоловіків і жінок за методикою «Тест на емпатію для дорослих» Л. Журавльової, в балах

Деталізований структурний аналіз показав, що у чоловіків спостерігається схильність до нижчих значень, що може свідчити про менш

виражено емпатичність. При цьому характерними для них виявились такі особливості: середній рівень антиемпатії дорівнював -1,94 бали, що вказує на незначну схильність до уникнення співпереживання. Індиферентність була на рівні -1,19 бал, що виявляє тенденцію до бажання відсторонитись. Але значущими виявились показники реального сприяння та альтруїзму – 10,25 і 13,28 балів відповідно, що вказують на готовність чоловіків прийти на допомогу іншим, часто навіть собі на шкоду (Рис. 2.10).

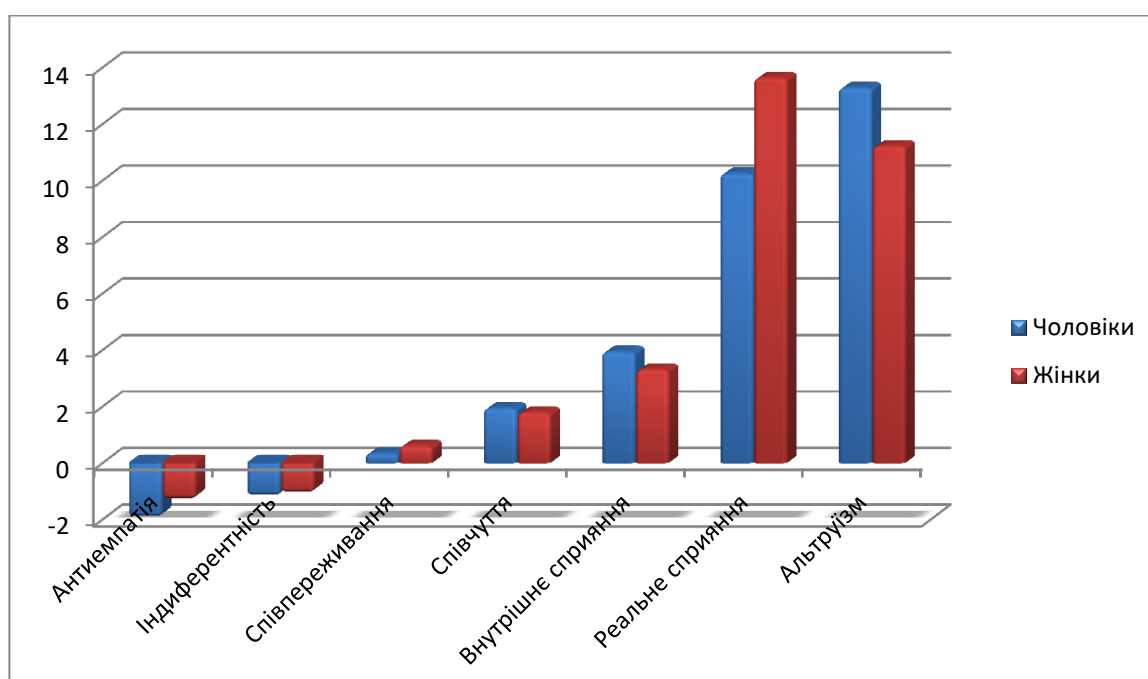


Рис. 2.10. Порівняння результатів чоловіків і жінок за різними параметрами емпатії, методика «Тест на емпатію для дорослих» Л. Журавльової, в балах

Середній бал у жінок становив 28,18, медіана – 28 балів, мінімальне значення – 8 балів, максимальне значення – 43 бали, стандартне відхилення – 7,72 балів. По рівнях розподіл відбувся наступним чином: низький рівень – 2,47 %, середній рівень – 46,91 %, високий рівень – 11,11 % осіб від загальної вибірки. Це показує, що у жінок є більша схильність до емпатійних реакцій. Детальний аналіз кожного параметру емпатії показав, що у жінок є нижчі середні значення антиемпатії – -1,31 бала та індиферентності – -1,08 бала. Також були виявлені вищі показники співпереживання, внутрішнього сприяння

та реального сприяння – 0,61, 3,31 та 13,63 балів відповідно. Це служить підтвердженням того, що жінки схильні не лише співчувати, а й на практиці підтримувати інших. Що цікаво, показник альтруїзму виявився нижчим – 11,22 балів. Ці дані можуть вказувати на різні форми реалізації допомоги, які у чоловіків виражаються в узагальненому намірі, а у жінок – у конкретних практичних діях.

У наймолодшій віковій групі (18 – 21 рік) середнє значення дорівнювало 28,93 балів, медіана – 29 балів, мінімальне значення – 10 балів, максимальне значення – 39 балів, стандартне відхилення – 7,88 балів, які свідчать про переважання середнього та високого рівнів. Група 22 – 40 років виявила трохи нижчий показник – 27,47 балів, медіану – 27 балів, мінімальне значення – 8 балів, максимальне – 43 бали та стандартне відхилення – 8,78 балів, що насамперед пов'язано із більшою варіативністю цієї категорії. Вікова група 41 – 50 років отримала середнє значення – 26,3 балів, медіану – 27 балів, мінімальне значення – 16 балів, максимальне – 38 балів, стандартне відхилення – 6,78 балів. Такі результати показують певну тенденцію у вибірці до зниження емпатичності з віком, що може бути пов'язано із зростанням прагматичності у міжособистісних контактах та зменшенням емоційної відкритості.

Результати за методикою Л. Журавльової підтверджують, що у більшості досліджуваних емпатія перебуває на середньому рівні, а майже 18 % вибірки демонструють високі показники. Жінки показали вищі результати, ніж чоловіки у сферах співпереживання та реального сприяння, а останні у сфері альтруїзму. Важливо, що у вибірці практично відсутня антиемпатія. У порівнянні з іншими методиками, ця методика дозволила проаналізувати конкретні прояви емпатії, що зробило результати за нею особливо цінними для доповнення і комплексного розуміння ЕІ учасників дослідження.

Проведений кореляційний аналіз виявив численні позитивні кореляції між різними компонентами ЕІ. В обох частинах вибірки, спостерігалась певна, притаманна тільки конкретному гендеру, специфіка прояву цих взаємозв'язків.

У жіночій частині вибірці виявлено чітку структуру, ядром якої є блок внутрішніх регуляторних та мотиваційних процесів. Найсильніший виявлений взаємозв'язок виявлений між «Самоконтролем і саморегуляцією» та «Використанням емоцій» за методикою В. Зарицької, де коефіцієнт кореляції склав $r = 0.74$. Це вказує на прямий зв'язок між здатністю свідомо контролювати свої емоції та використовувати їх у діяльності. Цей показник пов'язаний із мотиваційним, оскільки було виявлено значну позитивну кореляцію між «Управління своїми емоціями» та «Самотивацією» за методикою Н. Холла. Коефіцієнт кореляції склав $r = 0.72$.

Таблиця 2.2

**Результати кореляційного аналізу по всіх методиках, жіноча частина
вибірки**

Показники	Емоційна обізнаність, Холл	Управління своїми емоціями, Холл	Самотивація, Холл	Емпатія, Холл
Емоційна обізнаність, Холл	1	0.17	0.23	0.34
Управління своїми емоціями, Холл		1	0.72	0.27
Самотивація, Холл			1	0.51
Емпатія, Холл				1
Розпізнавання емоцій інших, Холл				
Експресивність, Чебикін				
Саморегуляція, Чебикін				
Емпатія, Чебикін				
Розуміння власних емоцій, Зарицька				
Самоконтроль і саморегуляція, Зарицька				
Розуміння емоцій інших, Зарицька				
Використання емоцій, Зарицька				
Емоційний відгук, Епштейн				
Емпатія, Журавльова				

Інша сфера життєдіяльності – міжособистісна взаємодія, тісно пов'язана із першою. Це виявилось у взаємозв'язку між «Самотивацією» та «Розпізнавання емоцій інших» за методикою Н. Холла, де коефіцієнт кореляції склав 0.72. Додатково це підкріплюється помірною кореляцією між «Управління своїми емоціями» та «Розпізнаванням емоцій інших» за методикою Н. Холла ($r = 0.57$). На підставі цього, було висунуто припущення, що внутрішня вмотивованість та емоційна стабільність у жінок розширює їхню увагу до соціального контексту. Також, доповненням до цього є наявність позитивної кореляції між «Емпатією» та «Розпізнаванням емоцій інших» за методикою Н. Холла ($r = 0.65$). Цей взаємозв'язок слугує підтвердженням класичного уявлення про зв'язок співпереживання та ідентифікації емоцій.

Водночас було виявлено помірно-негативні зв'язки. Так, «Емоційна обізнаність» за методикою Н. Холла показала обернену негативну кореляцію з «Саморегуляцією» та «Емпатією» за методикою О. Чебикіна, де коефіцієнти склали $r = -0.36$ та $r = -0.34$ відповідно. Така взаємозалежність є свідченням того, що глибока саморефлексія та усвідомлення власних емоцій можуть ускладнювати процеси саморегуляції чи співпереживання. Однак, це тільки припущення, яке потребує поглибленого вивчення (Табл. 2.2).

Кореляційний аналіз чоловічої частини вибірки продемонстрував виразну специфіку структури ЕІ. Так, найбільш вираженими є компоненти, які відносяться до міжособистісного сприйняття. «Розпізнавання емоцій інших» та «Емпатією» за методикою Н. Холла, де коефіцієнт кореляції склав 0.67. Окрім цього, виявлено тісний між «Розпізнаванням емоцій» та «Самотивацією» за Н. Холлом – $r = 0.66$. Це вказує на те, що високий рівень внутрішньої мотивації та здатність до співпереживання позитивно впливають на успішне зчитування ними емоцій інших людей (Табл. 2.3).

Інша, значима складова – це «Розуміння власних емоцій». Саме цей показник має пряму позитивну кореляцію із «Розумінням емоцій інших» за методикою В. Зарицької – $r = 0.65$, а також із «Емоційним відгуком» за методикою Н. Епштейна – $r = 0.66$. Зазначені коефіцієнти, дають можливість

припускати, що самоусвідомлення у чоловіків є основою для кращого розуміння інших людей (Табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Результати кореляційного аналізу по всіх методиках, чоловіча частина
вибірки**

Показники	Емоційна обізнаність, Холл	Управління своїми емоціями, Холл	Самомотивація, Холл	Емпатія, Холл	Розпізнавання емоцій інших, Холл	Експресивність, Чебикін	Саморегуляція, Чебикін
Емоційна обізнаність, Холл	1	0.54	0.49	0.31	0.45	0.05	-0.47
Управління своїми емоціями, Холл		1	0.66	0.51	0.51	0.14	-0.53
Самомотивація, Холл			1	0.54	0.66	0.30	-0.46
Емпатія, Холл				1	0.67	0.21	-0.41
Розпізнавання емоцій інших, Холл					1	0.19	-0.43
Експресивність, Чебикін						1	0.13
Саморегуляція, Чебикін							1
Емпатія, Чебикін							
Розуміння власних емоцій, Зарипька							
Самоконтроль і саморегуляція, Зарипька							
Розуміння емоцій інших, Зарипька							
Використання емоцій, Зарипька							
Емоційний відлук, Еппгейн							
Емпатія, Журавльова							

Емпатія, Чебикін	Розуміння власних емоцій, Зарипька	Самоконтроль і саморегуляція, Зарипька	Розуміння емоцій інших, Зарипька	Використанн я емоцій, Зарипька	Емоційний відгук, Епштейн	Емпатія, Журавльова
-0.24	0.27	0.30	0.22	0.40	0.29	-0.10
-0.40	-0.07	0.42	-0.08	0.24	0.07	0.05
-0.24	0.15	0.25	0.26	0.45	0.12	0.11
-0.27	0.11	0.04	-0.00	0.08	0.02	-0.02
-0.26	0.24	0.26	0.32	0.43	0.36	0.08
0.33	-0.24	0.11	-0.10	0.17	-0.18	0.42
0.72	-0.18	0.01	-0.20	-0.04	-0.01	0.08
1	-0.22	0.12	-0.06	0.02	-0.27	0.17
	1	0.05	0.65	0.44	0.66	-0.40
		1	0.22	0.47	0.22	0.14
			1	0.54	0.45	-0.36
				1	0.45	-0.14
					1	-0.17
						1

Аспект регуляції виявився надто неоднозначним у чоловічій частині вибірки. Так, позитивна кореляція виявлена між «Саморегуляція» та «Емпатія» за методикою О. Чебикіна, $r = 0.72$. Тобто, наявність внутрішнього балансу пов'язується із здатністю до співпереживання. Водночас, виявлено значимі обернені кореляції цього ж показника із «Управління своїми емоціями» ($r = -0.53$) і «Самотивація» ($r = -0.46$) за методикою Н. Холла. Такі дані, свідчать про наявність конфлікту між різними аспектами саморегуляції. Так, активне «управління» емоціями та висока мотивація можуть бути пов'язані зі

зниженням рівня внутрішньої саморегуляції, попри те, що саме ця саморегуляція тісно пов'язана з емпатією. (Табл. 2.3).

Отже, узагальнюючи проаналізовані результати по всіх методиках, можна стверджувати, що у вибірці досліджуваних були виявлені значні гендерні відмінності, які проявляються і на загальному рівні розвитку ЕІ, і на рівні розвитку окремих його складових. Так, методикою Н. Холла виявлено, що в чоловічої статі показники управління емоцій були вищими за жіночі. Водночас, останні, краще проявили себе за такими компонентами, як емоційна обізнаність та емпатія, продемонструвавши значно вищі середні значення. Отримані результати виявляють традиційний варіант розподілу ЕІ серед чоловіків та жінок, де перші більш орієнтовані на чутливість та відгук, а другі на регуляцію і контроль емоційних станів.

За методикою «Діагностика емоційної зрілості» О. Чебикіна було виявлено певні відмінності, які також є показовими. Серед них: жінки частіше показували достатній рівень, який по вибірці був стабільним. В той же час чоловіча частина вибірки продемонструвала більший розкид результатів у межах середнього рівня емоційної зрілості. Також структурно жінки проявили себе, як схильні до підтримки та співпереживання, а чоловіки до здійснення певних альтруїстичних актів. Більше підтвердження відмінностей між двома гендерами, було отримане за допомогою методики «Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» В. Зарицької. Середні бали по обох частинах вибірки були приблизно на одному рівні, але результати за окремими складовими продемонстрували певну тенденцію: жінки краще проявили себе, як ті хто розуміє свої емоції, чоловіки – як ті, хто розуміють емоції інших та вміють краще застосовувати їх у спілкуванні та діяльності. Здатність контролювати свої емоції практично не відрізнявся.

Аналіз за методикою «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна також виявив закономірність того, що у даній вибірці жінки переважають чоловіків. Саме високий рівень емпатії, співпереживання посприяв жінкам у наборі вищих та більш стабільних показників. Значна

частина жінок продемонструвала саме високі результати, тоді як чоловіки майже порівну потрапили у діапазон нормально та високого показників. За методикою «Тест на емпатію для дорослих» Л. Журавльової виявлено тенденцію жінок демонструвати вищі показники емпатії. Вони більшою мірою схильні, як і співпереживати, так і реально сприяти. Чоловіки ж відзначились вищим рівнем альтруїзму та внутрішнього сприяння.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

3.1. Практичні рекомендації щодо розробки програми підвищення рівня емоційного інтелекту із урахуванням гендерних особливостей

Сьогодні, одним із основних ефективних засобів розвитку ЕІ є тренінгові технології. Вони поєднують елементи навчання, розвитку вмінь, самопізнання та групової взаємодії. Як зазначають Л. Ніколаєв і Д. Чижма, тренінгові технології поєднують пізнавальну, емоційну та поведінкову діяльність учасників, тим самим створюючи ситуації моментального закріплення отриманих знань за допомогою практики. Тренінг, як зазначають дослідники, діє через безпосереднє свідоме переживання ситуації. Учасники мають змогу відслідкувати власні думки, емоційні реакції та тілесні відчуття. Цей формат створює сприятливі умови для формування специфічних навичок, які потім можна буде легко відтворити у реальній міжособистісній взаємодії [18].

Таке бачення тренінгу, як дієвого інструменту для підвищення ЕІ, деталізує у своїй праці українська дослідниця І. Матійків. Вона зазначає, що тренінг ЕІ є поетапним процесом. Виділяє такі етапи: перший – усвідомлення власних емоцій і вміння їх розпізнавати; другий – розвиток вміння саморегуляції емоцій; третій – розвиток емпатії та навичок міжособистісної взаємодії. На її думку, така структура має логічне спрямування від внутрішнього пізнання до зовнішнього застосування. В свою чергу, умови тренінгу дають вільний простір для безпечного оволодіння та відпрацювання нових навичок [17; 48].

Тренінговий формат підвищення рівня ЕІ має й емпіричне підтвердження. М. Мелер і колеги провели систематичний огляд, де проаналізували понад півтори сотні тренінгів із підвищення емоційної компетентності. Вони

з'ясували, що найбільший ефект досягається за умови, коли учасники емоційно залучені в навчальний процес. Важливу роль при цьому відіграє можливість отримати зворотній відгук від інших учасників. Такі умови створюють можливість для розвитку емпатії, емоційної саморегуляції тощо. Також, як зауважують автори, тренінгова форма має стійкіший результат ніж одиночні, короткотривалі заняття [66].

Ще однією перевагою тренінгового формату є можливість адаптувати його під різні соціальні контексти. Так, у середовищі студентської молоді ефективними є інтерактивні методи (рефлексивні кола, групові обговорення, психодраматичні елементи), а для професійних середовищ краще підходить техніки самоспостереження, коучинг, вправи із розвитку стресостійкості [18].

Як зазначають дослідники, серед яких М. Августюк, І. Матійків, Л. Ніколаєв Р. Попелюшко та В. Семко та інші, для підвищення ефективності, програми повинні ґрунтуватись на принципі диференційованого підходу. Тобто потрібно враховувати не тільки рівень сформованості емоційної компетентності, а й особливості емоційного реагування, яке притаманне для чоловіків і жінок. Ці відмінності зобов'язують формувати різні тренінгові програми. Для жінок вони повинні бути направлені на вироблення навичок емоційного контролю та саморегуляції. Для чоловіків, направлені на розвиток експресивності та емпатичності [1; 17; 18; 19].

Можливість створити емоційно збалансований простір є ще однією перевагою. В цьому просторі обидві гендерні групи мають можливість покращити свої сильні та компенсувати слабкі сторони. Для жінок це розвиток здатності до емоційного дистанціювання, конструктивного вирішення конфліктів тощо. Чоловікам – виявляти емпатію, відкривати свої почуття, зчитувати емоційні сигнали інших людей. За допомогою такого підходу, можна нівелювати вплив гендерних стереотипів. І навпаки дозволити сформувати гнучкий, адаптивний стиль поведінки без прив'язки до статевої приналежності [1].

Важливим фактором, який слід враховувати є психологічна безпека. Це вагома умова, при виконанні якої, кожен учасник зможе вільно та без страху засудження проявляти свої емоції. Ускладнює виконання цієї умови стереотипне сприйняття гендерних ролей та їх емоційних проявів. Тренер або фасилітатор має враховувати можливість виникнення певного напруження, тому повинен бути підготовлений, щоб безпечно врівноважити груповий процес. В цьому ключову роль може відіграти створення умов прийняття та рівності всіх учасників [19].

Цікавий ефект досягається, коли чоловіки та жінки мають змогу відкрито обговорювати свої переживання. Для них це можливість дослідити різницю в способах реагування і з розумінням цього побудувати нові стратегії для реагування. Досвід такого роду відіграє важливу роль у розвитку моделей формування ЕІ та соціального інтелекту [55].

Модель емоційного самоменджементу, як напрямок для розвитку ЕІ запропонована П. Мелоуном. Він розглядає ЕІ, як ключовий компонент «м'яких навичок», які напрямку впливають на ефективність спілкування, прийняття рішень і вміння бути лідером. Ця модель розроблена за принципом послідовного навчання. Спочатку всі учасники навчаються розрізняти власні емоції, потім керувати ними, а далі – використовувати, як важливий інструмент міжособистісної взаємодії. Серед методик, які застосовуються в програмі є групові дискусії, аналіз емоційних ситуацій, інтерактивні вправи, рольові ігри тощо. Саме такого роду вправи, як зазначає автор, допомагають розвинути емоційну усвідомленість і здатність справлятися із різними життєвими ситуаціями [52].

Інша концепція тренінгової моделі розвитку ЕІ запропонована К. Мулле. Вона вважає, що ЕІ можна розвинути при практичному відпрацюванні емоційних стратегій поведінки. Оскільки ЕІ є динамічною системою навичок, його можна розвивати, розширюючи досвід і цілеспрямовано навчаючись. Програми, які побудовані на основі цієї концепції, включають вправи для підвищення стресостійкості та емоційної витримки. Та в дечому ця концепція

нагадує й попередній підхід, а саме у тому, що тут теж враховано принцип послідовності. Він проявляється через те, що учасники спочатку навчаються усвідомлювати емоції, розуміти причини емоційного напруження, а вже опісля – формувати здорові способи реагування [56].

Колективне видання «Handbook for developing emotional and social intelligence», 2009 року, містить результати міжнародних досліджень і приклади успішних тренінгових програм. Автори наголошують на важливості використання рефлексії. На їхню думку це сприяє поглибленому аналізу власного емоційного досвіду та засвоєнню нових поведінкових моделей. Ключовим елементом розвитку ЕІ є повне залучення індивіда у процес взаємного емоційного навчання. Такий тип взаємодії, де є миттєвий зворотній зв'язок і можливість оцінити свої досягнення є найбільш ефективним, на думку авторів видання [48].

У праці М. Г'юз та Е. Міллер, міститься велика кількість інструментів для розвитку ЕІ. Вони подають практичний комплекс занять для роботи із різними категоріям: студентами, керівниками, викладачами тощо. Пропоновані ними вправи націлені на розвиток активного слухання, емоційної гнучкості, емпатії та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Важливо, що на кожному етапі програми є можливість провести рефлексивне обговорення. Його мета, допомогти учасникам зрозуміти вплив емоцій на сприймання інформації, комунікацію та прийняття відповідно до цього рішень [38].

Як зауважує К. Мулле, сучасні підходи до розвитку ЕІ мають інтегративний характер, оскільки поєднують в собі навчальний, розвивальний і терапевтичні компоненти. Тренінги орієнтовані на створення специфічних умов, завдяки яким відбувається внутрішнє зростання особистості. Згідно погляду авторки, така інтеграція формує адаптивні емоційні стратегії поведінки та підвищує рівень саморефлексії. В кінцевому результаті, перед нами постає особистість, яка здатна свідомо та ефективно справлятися із складними соціальними ситуаціями [56].

Таким чином, аналіз сучасних підходів до розвитку ЕІ показав, що найефективнішими інструментами є інтегративні тренінги емоційної компетентності. Вони поєднують в собі когнітивне навчання із практичним емоційним досвідом. У них виявлено широкий спектр впливу на внутрішні ресурси особистості, які дозволяють розвивати саморегуляцію, емпатію, емоційну саморефлексію тощо. Окрім цього, також існують певні рекомендації щодо роботи із різними гендерними категоріями. Їх врахування при розробці програми розвитку ЕІ в цьому дослідженні мало критичне значення. Саме диференційований підхід дозволяє створити оптимальні умови для розвитку всіх компонентів ЕІ особистості. Результатом будь-якої програми повинна стати емоційно зріла, гнучка та адаптивна особистість.

3.2. Програма розвитку емоційного інтелекту особистості з урахуванням гендерних особливостей

Проведене дослідження особливостей ЕІ різних гендерів продемонструвало важливість розробки програми розвитку, яка б сприяла збалансуванню та підвищенню особистісної ефективності у взаємодії та життєдіяльності. Отримані результати стали основою для формування програми, яка враховує виявлені при дослідженні відмінності між чоловіками та жінками у структурі проявів ЕІ. Так, як вже було зазначено, що для жінок притаманна більша емпатичність, емоційна чутливість та соціально орієнтований емоційний відгук, а для чоловіків емоційний контроль, здатність регулювати, використовувати власні емоції у діяльності та досягненні професійних цілей, то розуміння цих особливостей посприяло розробці саме диференційованої програми. Також важливим є те, що враховуючи наведену вище специфіку особливостей ЕІ чоловіків та жінок було прийнято рішення розробити дві окремі програми, які б могли максимально ефективно посприяти підвищенню ЕІ кожного гендеру.

Структура програми передбачає розробку взаємопов'язаних, спеціалізованих модулів, які повинні допомогти його учасникам подолати наявний у них дисбаланс ЕІ. Модулі побудовані таким чином, що будуть корисні не тільки для збалансування навичок, а й для поглиблення розуміння ролі ЕІ в житті людини. Завдання, представлені у кожному із модулів, орієнтовані на зміцнення тих складових ЕІ, які є менш розвиненими для представників певного ґендеру: для чоловіків – це розвиток емпатичного сприйняття, соціальної чутливості, відкритості у вираженні почуттів, а для жінок – розвиток навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості. Програма включає в себе по чотири модулі для кожного ґендеру, основне завдання яких сформувати певні поведінкові, емоційні чи когнітивні навички.

Перший модуль для обох статей присвячений самопізнанню та усвідомленню емоцій. Загальним завданням для всіх учасників є розвинути здатність усвідомлювати свої емоції, зрозуміти які є механізми їх утворення, розглянути цей процес у вигляді причинно-наслідкового зв'язку. У модулі, який розроблений для жінок, основна увага приділятиметься зменшенню їх емоційної залученості, розвитку навичок об'єктивної саморефлексії своїх емоційних станів, що повинно знизити перебільшене фокусування на негативних емоціях. Для цього використано вправи «Визначення емоційних тригерів», «Емоційна пауза» та «Дихання по квадрату», «Особистий план стабільності», які повинні допомогти учасницям визначити свої емоційні реакції та навчитись їх безпечно для своєї психіки регулювати. Для чоловіків цей модуль включатиме вправи «Карта емоцій», «Емоція-тіло-дія», «Емоційний словник», «Назви це чітко», основною метою яких є подолання усталених переконань щодо вільного вираження своїх емоцій і формування навичок відкрито та безпечно демонструвати свої почуття, переживання без їх придушення.

Другий модуль запропонованої програми для чоловіків орієнтований на розвиток емпатії та вміння співпереживати. Передбачено вправи «Зчитування емоцій», «Активне слухання», «Зміна ролей», «Груповий кругообіг емоцій», які

допоможуть сформувати вміння висловлювати вже усвідомлені емоції у соціально прийнятній формі. Серед застосованих методів є активне слухання, рольова гра та аналіз соціальних кейсів. В результаті учасники повинні розуміти відмінності між емпатією та співчуттям, а також розвинути навички активного слухання та зчитування емоцій інших для розвитку соціальної чутливості. Для жінок другий модуль орієнтований на вироблення стресостійкості та емоційної гнучкості. Тому, для них передбачені вправи «Перемикання уваги», «Ресурсна візуалізація», «Переосмислення», «Мої механізми подолання стресу», які мають підвищити їх стресостійкість, знизити емоційну напругу та сприяти збереженню внутрішньої рівноваги у кризових ситуаціях. Переважаючими тут будуть методи, які зосереджуються на саморефлексії, дискусії та арттерапії.

Третій модуль для чоловіків направлений на розвиток навичок емоційної регуляції та стресостійкості. Мета та завдання передбачають формування дієвих практичних навичок для регуляції інтенсивних емоцій, відновлення емоційного балансу при стресових ситуаціях. Вправи модуля – «Пауза», «Пошук ресурсу», «Трансформація емоцій», «Концентрація на диханні», орієнтовані на набуття навичок і вмінь справлятися із проявами роздратування і гніву, опанування базовим технікам емоційної саморегуляції тощо. Жінки у третьому модулі мають можливість оволодіти вмінням використовувати емоційний досвід при прийнятті важливих рішень. Їм запропоновані вправи «Два сценарії», «Шлях емоції», «Інтуїтивний вибір», «Баланс у дії», які допоможуть проаналізувати сприятливі та шкідливі емоції для прийняття рішень, а також розвинути довіру до власної інтуїції, як до додаткового інструменту для прийняття рішень.

Останній – четвертий модуль для чоловіків має на меті навчити вмінню інтегрувати емоційний досвід у процес прийняття особистих і професійних рішень, розвинути баланс між емоційністю та раціональністю. Вправи «Дві позиції», «Емоційний барометр», «Зміна контексту рішень», «Балансування емоцій і логіки» направлені на те, щоб навчити чоловіків ідентифікувати

корисні та шкідливі емоції для прийняття рішення, критично оцінювати емоційний вплив на прийняття рішень тощо. Жінкам у четвертому модулі пропонуються вправи «Емоційне дзеркало», «Емоційний термометр», «Я-повідомлення», «Конфлікт у діалозі», головною метою яких є навчити конструктивно виражати свої почуття у конфліктних ситуаціях за допомогою поєднання раціонального мислення та емоційного відгуку. Завданням є навчити технікам безпечного вираження емоцій та вміння спілкуватись за допомогою «я-повідомлень», а також розвинути вміння зберігати баланс між раціональним та емоційним при комунікації.

Окрім розробки модулів, які спрямовані на розвиток різних аспектів ЕІ, структура програми розвитку ЕІ передбачає певну поетапність її впровадження. У програмі виділяється три основних етапи, перший з яких є діагностичним, де за допомогою наведених стандартизованих психодіагностичних методик проводиться первинне оцінювання рівня ЕІ учасників програми. Розуміння сильних чи слабких сторін у розвитку ЕІ допомагає визначити, те як у подальшому буде відбуватись індивідуальна робота.

Другий етап, навчально-тренінговий, передбачає проходження учасниками системи із чотирьох вище зазначених модулів, які включають в себе інтерактивні заняття, роботу в парах і групах, рольових іграх, практичних вправах, які спрямовані на розвиток ЕІ в цілому так і окремих його компонентів. Важливо, що при завершенні кожного модулю є відведено час для саморефлексії, яка сприяє інтегруванню отриманого досвіду. Останній етап є по своїй суті контрольним, тому включає в себе повторне проведення діагностичної процедури, яка повинна оцінити ефективність впливу програми на учасників, зафіксувати наявну динаміку розвитку ЕІ та допомогти сформулювати рекомендації для подальшої роботи після завершення програми.

Таким чином, врахування важливості диференційованого підходу при розробці цієї програми розвитку ЕІ з урахуванням гендерних особливостей, повинно сприяти максимально ефективній гармонізації цих компонентів ЕІ в учасників програми. Передбачається, що такий підхід сприятиме не лише

індивідуальному розвитку особистості, а й покращенню міжособистісної комунікації, підвищенню психологічного благополуччя та ефективності уміння адаптуватись у соціумі.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи результати цієї кваліфікаційної роботи, можна стверджувати, що поставлена мета та завдання були досягнуті. Це відображено у наступних висновках:

1. Проаналізовано основні теоретичні підходи до розуміння феномену емоційного інтелекту, які базуються на теоретичних моделях Р. Бар-Она, Дж. Мейєра, Дж. Метьюза, К. Петридеса та П. Саловея та інших авторів. Ці концепції дозволили, в межах цієї роботи, виявити, що емоційний інтелект є полікомпонентною структурою, яка охоплює когнітивні, емоційні, комунікативні та соціальні здібності особистості. Поняття емоційного інтелекту слід розглядати не тільки як набір певних рис чи умінь, а й як ресурс адаптації та розвитку особистості.

2. Розглянуто гендер, який визначено як складну соціально-психологічну категорію, що значною мірою впливає на становлення емоційної сфери особистості. Вагому увагу приділено гендерним відмінностям, які проявляються у різниці рівня емпатії, стратегіях емоційної регуляції та стилях міжособистісної взаємодії. Важливою характеристикою гендеру є його динамічність, яка проявляється протягом всього процесу соціалізації особистості та може гнучко змінюватись під впливом досвіду. Врахування гендерного виміру дозволило глибше зрозуміти індивідуальні відмінності у вираженні та регуляції емоцій жінок і чоловіків.

3. Розроблено процедуру та методику проведення емпіричного дослідження. Для цього було сформовано комплекс психодіагностичних стандартизованих методик, серед яких: методика «Тест для вимірювання рівня емоційного інтелекту» Н. Холла, методика «Діагностика емоційної зрілості» О. Чебикіна, методика «Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» В. Зарицької, методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна, методика «Тест на емпатію для дорослих» Л. Журавльової. Їх вибір був зумовлений універсальністю та практичністю, що дозволило

встановити не тільки загальний рівень емоційного інтелекту, а й специфіку прояву його окремих компонентів у чоловіків і жінок.

4. Проведено емпіричне дослідження, результати якого засвідчили про високу варіативність рівня розвитку емоційного інтелекту у вибірці. Ці дані підтверджуються високими значеннями стандартного відхилення, яке свідчить про нерівномірний ступінь сформованості емоційного інтелекту серед досліджуваних. Виявлено, що загальний рівень емоційної зрілості у більшості респондентів є середнім і достатнім, що свідчить про баланс між емоційною чутливістю та регуляцією емоційних станів.

При аналізі результатів дослідження було виявлено низку закономірностей. Жінки продемонстрували дещо вищі результати у сфері розуміння своїх емоцій та саморефлексії, а також емпатії та співпереживання. Вони частіше обирали варіанти поведінки, які пов'язані з емоційною підтримкою, співчуттям і реальним сприянням іншим.

Аналіз результатів продемонстрованих чоловіками показав, що у них були дещо вищі показники у розумінні емоцій інших людей та використанні емоцій при спілкуванні та діяльності. Це є прямим свідченням наявності у них компенсаторних механізмів, які допомагають їм ефективно застосовувати емоції, як ресурс для досягнення своїх життєвих цілей.

Структурно, у чоловіків виявлено раціонально-практичний підхід до застосування емоцій, а у жінок переважає емпатійна та афективна складова. Окрім відмінностей, виявлено також і подібність показників самоконтролю емоцій, який у обох гендерних груп був приблизно на одному рівні. Це вказує, що гендерна приналежність не впливає на механізми емоційної регуляції в даній вибірці.

5. На основі результатів, отриманих із проведеного нами дослідження гендерних особливостей емоційного інтелекту особистості, було розроблено авторську програму розвитку емоційного інтелекту із врахуванням цих особливостей. При її розробці застосовано диференційований підхід, який

передбачав врахування специфіки проявів емоційного інтелекту у чоловіків і жінок.

Структурно програма передбачає три етапи: діагностичний, навчально-тренінговий та контрольний. При діагностуванні здійснюється визначення індивідуального рівня розвитку емоційного інтелекту учасників за допомогою запропонованих у цій праці, або аналогічних психодіагностичних методик. Другий етап включає по чотири модулі, які спрямовані на розвиток усвідомлення власних емоцій, регуляції емоційних станів, формування емпатії та розвитку соціально-комунікативних навичок. Модулі, які призначені для чоловіків орієнтовані на підвищення рівня емоційної чутливості, вербалізації своїх переживань та зниження інтенсивності дії бар'єрів, що стримують вираження почуттів. Модулі для жінок включають розвиток навичок самоконтролю, стабілізації емоційних реакцій та формуванні стратегій раціональної регуляції емоцій. На третьому етапі передбачено повторне тестування, що призначене для оцінки динаміки розвитку емоційного інтелекту учасників та ефективності розробленої програми.

Зміст програми, для обох гендерів, направлений не тільки на індивідуальний розвиток, а й на удосконалення міжособистісної взаємодії, вміння налагоджувати комунікацію в групі та підвищенні психологічного благополуччя всіх учасників. Передбачається, що впровадження програми призведе до зростання рівня усвідомленості емоцій, формування більш гнучких і конструктивних стратегій емоційної саморегуляції, емпатійності та покращення навичок соціальної взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог : Нац. ун-ту «Острозька акад.», 2022. 94 с.
2. Бикова С. В. Особливості емоційного інтелекту жінок та чоловіків. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 126–130.
3. Боровцова М. Становлення гендерної ідентичності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 16. С. 65–74.
URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-16.%p>.
4. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту : навч.-метод. посіб. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 312 с.
5. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
6. Зарицька В. В. Психологія емоційного інтелекту. Запоріжжя : Олді+, 2022. 428 с.
7. Зінченко І. Р. Гендерні особливості емоційного інтелекту у підлітковому віці : кваліфікац. робота. Харків : Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна, 2024. 46 с.
8. Злобіна О. А. Емоційний інтелект як чинник суб'єктивного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. 7, № 17. С. 3–14.
9. Злобіна О. А. Психологічні ресурси людини у контексті війни: роль емоційної саморегуляції. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 23–35.
10. Коваленко Н., Гриценко Р. Дослідження гендерних особливостей розвитку емоційного інтелекту старшокласників. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 10(104). С. 355–367.
URL: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2020.10/355-367>

11. Конончук М. О. Емоційний інтелект як ресурс протидії професійному вигоранню в умовах війни. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 7. С. 12–18.
12. Конончук М. О., Бондаренко О. В. Емоційний інтелект як ресурс подолання професійного стресу. *Психологія особистості*. 2023. Т. 1, № 19. С. 47–58.
13. Костик Л. Формування гендерної ідентичності дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*. 2019. № 7.1. С. 31–34.
14. Кравець В. П., Говорун Т., Кікінежді О. М. Гендерні дослідження : прикладні аспекти : Монографія / ред. В. П. Кравець. Тернопіль : Богдан, 2013. 448 с.
15. Лелюх-Степанчук О. Гендерні особливості розвитку емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис НПУ імені драгоманова*. 2018. № 12. С. 38–45.
16. Лемак М., Петрище В. Психологу для роботи. : Діагност. методики: зб. 2-ге вид. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
17. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. підруч. Київ : Пед. думка, 2012. 112 с.
18. Ніколаєв Л., Чижма Д. Тренінгові технології у розвитку емоційного інтелекту як компоненту особистісної зрілості здобувачів вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В.І. вернадського. серія: психологія*. 2022. Т. 33, № 3. С. 34–40. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/06>.
19. Попелюшко Р., Семко В. Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту у людей дорослого віку. *Науковий часопис НПУ імені М П Драгоманова Серія 12 Психологічні науки*. 2024. С. 23–31. URL: [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2024.24\(69\).03](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2024.24(69).03)
20. Струс Л. Гендерна ідентичність особи. *Evropský politický a právní diskurz*. 2019. Т. 6, № 5. С. 51–55.
21. Ткалич М. Гендерна психологія. 3-тє вид. Київ : Акад., 2021. 256 с.

22. Чебикін О., Павлова І. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 238 с.
23. Щотка О. П. Гендерна психологія : навч. посіб. Ніжин : ПП Лисенко М.М., 2019. 358 с.
24. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи) : Навч.-метод. посіб. Вінниця : «Діло», 2019. 105 с.
25. A gender difference in emotional intelligence and self-regulation learning strategies: is it true? / S. Karimpour et al. *Novelty in biomedicine*. 2019. Vol. 7, no. 2. P. 38–44. URL: <https://doi.org/10.22037/nbm.v7i2.20974>.
26. A. Kolchyhina., V. Verbovata. Research of features of emotional intelligence students-psychologists. *Scientific bulletin of kherson state university. series psychological sciences*. 2020. No. 2. P. 22–28. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-2-3>
27. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13–25.
28. Barrett L. F. Seven and a half lessons about the brain. Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company, 2020. 192 p.
29. Boyatzis R. E., Smith M. L., Van Oosten E. B. Helping people change: coaching with compassion for lifelong learning and growth. Boston : Harvard Business Review Press, 2019. 272 p.
30. Brackett M. Permission to feel: unlocking the power of emotions to help our kids, ourselves, and our society thrive. New York : Celadon Books, 2019. 304 p.
31. Butler J. Gender trouble: feminism and the subversion of identity. New York : Routledge, 1990. 172 p.
32. Chohan S. H., Habib H. A. Emotional intelligence in adolescents: a gender based comparison. *Journal of pakistan psychiatric society*. 2020. Vol. 17, no. 1. P. 30–33.
33. Connell R. Gender: in world perspective. Polity Press, 2020. 208 p.
34. Damasio A. Feeling & knowing: making minds conscious. New York : Pantheon Books, 2021. 256 p.

35. David S. A. Emotional agility: get unstuck, embrace change, and thrive in work and life. Penguin Books, Limited, 2017. 288 p.
36. deMayo B. E., Jordan A. E., Olson K. R. Gender development in gender diverse children. *Annual review of developmental psychology*. 2022. Vol. 4, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-121020-034014>
37. deMayo B., Kahn-Samuelson S., Olson K. R. Endorsement of gender stereotypes in gender diverse and cisgender adolescents and their parents. *Plos one*. 2022. Vol. 17, no. 6. P. e0269784. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269784>
38. Developing emotional and social intelligence: exercises for leaders, individuals, and teams / ed. by M. A. 1958-. New York : Pfeiffer, 2010. 272 p.
39. Developments in trait emotional intelligence research / K. V. Petrides et al. *Emotion review*. 2016. Vol. 8, no. 4. P. 335–341. URL: <https://doi.org/10.1177/1754073916650493>
40. Differences in emotional intelligence between male and female nursing students from a population with a low percentage of male nurses / K. Laskowski et al. *SAGE open nursing*. 2024. Vol. 10. URL: <https://doi.org/10.1177/23779608241274207>
41. Emotional intelligence 101 / ed. by Z. Moshe, R. R. D. New York : Springer Pub., 2011.
42. Emotional intelligence predicts academic performance: a meta-analysis. / C. MacCann et al. *Psychological bulletin*. 2020. Vol. 146, no. 2. P. 150–186. URL: <https://doi.org/10.1037/bul0000219>
43. Emotional intelligence, interpersonal relationships and the role of gender in student athletes / I. Mercader-Rubio et al. *International journal of environmental research and public health*. 2022. Vol. 19, no. 15. P. 9212. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph19159212>
44. Emotional intelligence: science and myth / ed. by Z. Moshe, R. R. D. Cambridge, Mass : MIT Press, 2002. 697 p.

45. Ferguson H. J., Wimmer L. A psychological exploration of empathy. *Conversations on empathy*. London, 2023. P. 60–77.
URL: <https://doi.org/10.4324/9781003189978-5>
46. Fischer A. H., Kret M. E., Broekens J. Gender differences in emotion perception and self-reported emotional intelligence: a test of the emotion sensitivity hypothesis. *Plos one*. 2018. Vol. 13, no. 1. P. e0190712.
URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190712>
47. Hampel V., Hausfeld M., Menges J. I. Is dealing with emotions a women's skill? A meta-analysis of gender and emotional intelligence. *Academy of management proceedings*. 2024. Vol. 2024, no. 1.
URL: <https://doi.org/10.5465/amproc.2024.221bpj>
48. Handbook for developing emotional and social intelligence: best practices, case studies, and strategies. San Francisco, CA : Pfeiffer, 2009. 419 p.
49. Novorun T., Kikinezhdi O. Гендерний дискурс в психологічній науці та педагогічній практиці. *Psychological journal*. 2016. Т. 3, № 1. С. 41–55.
URL: <https://doi.org/10.31108/1.2016.1.3.4>
50. Leveraging technology enhancement: the well-being emotional intelligence, security keys to the university students' readiness in digital learning ecosystem / H. Susanto et al. *Sustainability*. 2024. Vol. 16, no. 9. P. 3765.
URL: <https://doi.org/10.3390/su16093765>
51. Lysytsia N., Byelikova Y., Martynenko M. Gender specifics of emotional intelligence as a resource for successful HR- management. *Economics of development*. 2020. Vol. 19, no. 2. P. 33–43.
URL: [https://doi.org/10.21511/ed.19\(2\).2020.04](https://doi.org/10.21511/ed.19(2).2020.04)
52. Malone P. Emotional intelligence/self-management (soft skills series). American Society for Training & Development, 2021. 132 p.
53. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence?. *Emotional development and emotional intelligence: educational implications*. 1997. P. 3–34.

54. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: new ability or eclectic traits?. *American psychologist*. 2008. Vol. 63, no. 6. P. 503–517. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.63.6.503>
55. Mekhala R. S. Emotional intelligence in human resource management. *Emotional intelligence matters*. Singapore, 2024. P. 261–298. URL: https://doi.org/10.1007/978-981-99-7727-7_6
56. Mulle K. Emotional intelligence training. American Society for Training & Development, 2016.
57. Perry D. G., Pauletti R. E., Cooper P. J. Gender identity in childhood: a review of the literature. *International journal of behavioral development*. 2019. Vol. 43, no. 4. P. 289–304. URL: <https://doi.org/10.1177/0165025418811129>
58. Petrides K. V., Furnham A. Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European journal of personality*. 2001. Vol. 15, no. 6. P. 425–448. URL: <https://doi.org/10.1002/per.416>
59. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*. 1990. Vol. 9, no. 3. P. 185–211. URL: <https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>
60. Shankman M. L., Allen S. J., Haber-Curran P. Emotionally intelligent leadership: a guide for students. Wiley & Sons, Incorporated, John, 2015. 288 p.
61. Sytnyk S. I., Polshkova S. H., Trofimova D. O. Emotional intelligence features of people with androgynous type of gender identity (according to s. bem). *Dnipro scientific journal of public administration, psychology, law*. 2021. No. 2. P. 82–87. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.2.14>
62. T. Kostina. Study of gender and gender roles of personality in foreign psychology. *Scientific bulletin of kherson state university. series psychological sciences*. 2020. No. 1. P. 94–100. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-13>
63. Tasci G., Titrek O. Investigation of faculty members' emotional intelligence. *European journal of educational research*. 2021. Vol. 10, no. 4. P. 1727–1740. URL: <https://doi.org/10.12973/eu-jer.10.4.1727>

64. Tasker F., Gato J. Gender identity and future thinking about parenthood: a qualitative analysis of focus group data with transgender and non-binary people in the united kingdom. *Frontiers in psychology*. 2020. Vol. 11. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00865>
65. The location of emotional intelligence measured by EQ-i in the personality and cognitive space: are there gender differences? / M. Tommasi et al. *Frontiers in psychology*. 2023. Vol. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.985847>
66. Training emotional competencies at the workplace: a systematic review and metaanalysis / M. Mehler et al. *BMC psychology*. 2024. Vol. 12, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02198-3>
67. Urbón E., Salavera C., Usán P. The influence of gender on the relationship between emotional intelligence and psychological well-being in Spanish university students. *BMC psychology*. 2025. Vol. 13, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02730-z>
68. Wittlin N. M., Gallagher N. M., Olson K. R. Gender identity importance in cisgender and gender diverse adolescents in the US and Canada. *British journal of developmental psychology*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1111/bjdp.12485>
69. Zarytska V. V. Method of determining the level of development of emotional intelligence of the individual. *Theory and practice of modern psychology*. 2019. Vol. 3, no. 2. P. 37–41. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-2.7>
70. Zeidner M., Matthews G. Evaluation anxiety: current theory and research. *Handbook of competence and motivation*. 2005. P. 141–163.