

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітнійступінь)

на тему «Особливості емоційного інтелекту особистості в період ранньої дорослості з різним проявом вольової саморегуляції»

ХАІ.704.760пМ.24О.053.10693640 КР

Виконав: здобувач (ка) б курсу групи №760пМ

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»

(найменування)

Денис ПАХУЧИЙ

(ім'я та прізвище)

Керівник: Інна БІДЮК

(ім'я та прізвище)

Рецензент: Дмитро ПРИХОДЬКО

(ім'я та прізвище)

Харків – 2024

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»
(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»
(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Юрій ГУЛИЙ

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«10» вересня 2023 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Пахучий Денис Андрійович

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи «Особливості емоційного інтелекту особистості в період ранньої дорослості з різним проявом вольової саморегуляції»

керівник кваліфікаційної роботи Бідюк Інна Аркадіївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології.

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

затверджені наказом Університету №2042-уч від «27» листопада 2023 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «10» лютого 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи розкрити особливості емоційного інтелекту особистості в період ранньої дорослості з урахуванням рівня вольової саморегуляції.

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати) _____

1. Провести теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту та його роль в ранній дорослості

2. Розкрити визначення та характеристика вольової саморегуляції.

3. Дослідити взаємозв'язок між показниками емоційного інтелекту та рівнем вольової саморегуляції.

5. Перелік графічного матеріалу: _____

Рис. 20 _____

Табл. _____

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	<u>Бідюк І А, кандидат психологічних наук, доцент каф. 704</u>	22.09.23-	15.10.23
2	<u>Бідюк І А, кандидат психологічних наук, доцент каф. 704</u>	18.10.23	23.10.23
3	<u>Бідюк І А, кандидат психологічних наук, доцент каф. 704</u>	14.12. 23	20.12.23

Нормоконтроль _____ Світлана КУЗЬМІНОВА «10» січня 2024 р.
(підпис) (ім'я та прізвище)

7. Дата видачі завдання «10» вересня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань роботи.	10.09.23-17.09.23	
2.	Складання плану роботи.	18.09.23-21.09.23	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу роботи.	22.09.23-15.10.23	
4.	Планування дослідження та підбір методик. Написання другого розділу роботи.	18.10.23-23.10.23	
5.	Проведення дослідження.	24.10.23-31.11.23	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	01.12.23-13.12.23	
7.	Написання третього розділу роботи.	14.12. 23-20.12.23	
8.	Написання загальних висновків по роботі та оформлення тексту роботи.	21.12. 23–25.12.23	
9.	Передзахист.	26.12.2023	
10.	Внесення коректив до роботи.	27.12.23-30.12.23	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності).	02.01.24-06.01.24	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	07.01.24-09.01.24	
13.	Строк подання здобувачем роботи на кафедру.	10.01.24	
14.	Захист.	15.01.24	

Здобувач

_____ (підпис)

Денис ПАХУЧИЙ

_____ (ім'я та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ (підпис)

Інна БІДЮК

_____ (ім'я та прізвище)

Реферат

Кваліфікаційна робота: 66 с., 2 табл., 20 рис., 4 дод., 66 джерел.

Ключові слова: ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ІМПУЛЬСИВНІСТЬ, ГЕНДЕРНІ РІЗНИЦІ, САМОМОТИВАЦІЯ, ЕМПАТІЯ

Об'єкт дослідження – Емоційна сфера особистості.

Предмет дослідження – Емоційний інтелект у людей з різним проявом саморегуляції.

Мета роботи – Розкрити особливості емоційного інтелекту особистості в період ранньої дорослості з урахуванням рівня вольової саморегуляції

Методи дослідження: Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана; Дослідження імпульсивності (В. Лосєнков); Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)

Висновки: Існує взаємозв'язок між емоційним інтелектом та вольовою саморегуляцією. Вік не впливає на рівень емоційного інтелекту, але може відзначатися віковими відмінностями в вольовій саморегуляції, особливо серед чоловіків. Із зростанням віку чоловіки набувають більш виражених навичок управління своєю поведінкою. Властивості вольової саморегуляції у жінок можуть розвиватися незалежно від вікових особливостей та зберігатися на високому рівні протягом різних етапів життя. Жінки виявляють вищий рівень емпатії та регулювання своїх емоцій. Чоловіки, мають виражену тенденцію до наполегливості та високого рівня самомотивації. Серед чоловіків є більш поширеним середні та високі рівні самомотивації. Загальний рівень самовладання у обох гендерів схожий, імпульсивність характеризується різноманітністю в обох групах, а старші люди, виявляють більшу самоконтрольованість та меншу схильність до імпульсивних рішень. Самомотивація грає важливу роль у підтримці високого рівня емоційного інтелекту. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту виявляють здатність управляти своїми імпульсами та негативними емоціями для досягнення довгострокових цілей.

Qualification work: 66 p., 2 tabl., 20 figs., 4 app., 66 sources.

Keywords: EMOTIONAL INTELLIGENCE, SELF-REGULATION, IMPULSIVITY, GENDER DIFFERENCES, SELF-MOTIVATION, EMPATHY

The object of research is the emotional sphere of personality.

The subject of research is the emotional intelligence in individuals with different manifestations of self-regulation.

The purpose of the work is to investigate the peculiarities of emotional intelligence in early adulthood and its correlation with the level of volitional self-regulation.

Research methods: A. Zverkov and E. Eidman's method for studying volitional self-regulation.; Impulsivity assessment by V. Losenkov.; Diagnosis of "emotional intelligence" by N. Holl.

Conclusions: There is a correlation between emotional intelligence and volitional self-regulation. Age does not significantly influence the level of emotional intelligence, but age-related differences in volitional self-regulation are observed, especially among men. As men age, they acquire more pronounced behavioral management skills. Women exhibit higher levels of empathy and emotional regulation. Female self-regulation abilities may develop independently of age and remain at a high level throughout various life stages. Men show a tendency towards persistence and high levels of self-motivation. Higher levels of self-motivation are more prevalent among men, with a distribution of both average and high levels. Both genders demonstrate similar overall levels of self-control. Impulsivity varies in both groups, with older individuals showing more self-control and less inclination towards impulsive decisions. Self-motivation plays a crucial role in maintaining a high level of emotional intelligence. Individuals with high emotional intelligence demonstrate the ability to manage impulses and negative emotions to achieve long-term goals.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ	5
1.1. Період ранньої дорослості (Ерік Еріксон)	5
1.2. Поняття емоційного інтелекту та його роль в ранній дорослості	6
1.3. Визначення та характеристика вольової саморегуляції	9
Розділ 2 ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	15
2.1. Характеристика вибірки.....	15
2.2. Характеристика застосованих методів дослідження	18
Розділ 3 ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЛЮДЕЙ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ З РІЗНИМ ПРОЯВОМ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.	24
3.1. Особливості емоційного інтелекту у період ранньої дорослості	24
3.2. Рівень вольової саморегуляції у період ранньої дорослості	33
3.3. Рівень імпульсивності у період ранньої дорослості	41
3.4. Кореляційний аналіз між емоційним інтелектом та вольовою саморегуляцією у людей в період ранньої дорослості	44
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	51
ДОДАТКИ.....	57
ДОДАТОК А.....	57
ДОДАТОК Б	62
ДОДАТОК В	65
ДОДАТОК Д.....	68

ВСТУП

Сучасний світ, в якому ми живемо, постійно змінюється та стикається з низкою складних викликів, що вимагають від людей особливих психологічних навичок для ефективного функціонування в суспільстві. Одним із ключових аспектів, який набуває все більшого значення в умовах сучасності, є розуміння та керування власними емоціями, а також вміння вольової саморегуляції.

В період ранньої дорослості, коли особистість формується та визначає свій індивідуальний шлях, ці психологічні аспекти стають особливо важливими. Тема емоційного інтелекту та вольової саморегуляції стає актуальною через кілька ключових чинників.

По-перше, сучасні виклики соціуму, такі як навчання, кар'єрний розвиток, соціальні відносини та технологічні зміни, зумовлюють необхідність високого рівня емоційної стійкості та здатності до вольової саморегуляції. Люди, перебуваючи у віці ранньої дорослості, знаходяться в особливо складних умовах, які вимагають ефективного керування своїми емоціями та прийняття важливих життєвих рішень.

По-друге, високий рівень емоційного інтелекту визнається як ключовий фактор для побудови успішних міжособистісних відносин, розвитку емпатії та ефективної комунікації в групах та колективах. Уміння ефективно взаємодіяти з іншими та вирішувати конфлікти стає важливим для успіху в різних сферах життя.

По-третє, емоційний інтелект та вольова саморегуляція є ключовими для професійного та особистісного розвитку. Люди з високим рівнем цих навичок ефективніше справляються з професійними викликами, легше адаптуються до змін в робочому середовищі та досягають вищих результатів у своїй кар'єрі.

По-четверте, взаємозв'язок між емоційним інтелектом та вольовою саморегуляцією визначає психологічне здоров'я. Низький рівень цих навичок може призвести до стресів, депресії та інших психологічних проблем, тому їх вивчення та розуміння є вкрай важливим для підтримки психічного здоров'я.

Зазначена актуальність дослідження емоційного інтелекту та вольової саморегуляції у ранній дорослості виходить за межі особистісної сфери і має важливе значення для розвитку суспільства в цілому. Розуміння цих психологічних процесів може слугувати не лише основою для вдосконалення особистісного розвитку, але і стати фундаментом для розробки ефективних програм психологічної підтримки та розвитку молоді в сучасному світі. Таким чином, дане дослідження не лише відповідає актуальним викликам часу, а й має потенціал покращити якість життя та допомогти досягти успіху в різних аспектах індивідуального та соціального життя.

Над вивченням цієї проблеми, працювали такі вчені, як: Деніел Голман; Волтер Міскель; Рой Баємістер; Анджела Дакворті; Ховард Гарднер; Натаніель Бранден; Олена Ісаєва; Тетяна Мельник; Лариса Гриценко; Юрій Журавльов; Людмила Костенко.

Об'єкт дослідження: Емоційна сфера особистості

Предмет дослідження: Емоційний інтелект у людей з різним проявом саморегуляції

Мета роботи: розкрити особливості емоційного інтелекту особистості в період ранньої дорослості з урахуванням рівня вольової саморегуляції.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту та його роль в ранній дорослості
2. Розкрити визначення та характеристика вольової саморегуляції
3. Дослідити взаємозв'язок між показниками емоційного інтелекту та рівнем вольової саморегуляції.

Застосовані методи:

1. Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана
2. Дослідження імпульсивності (В. Лосєнков)
3. Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

1.1. Період ранньої дорослості (Ерік Еріксон)

Близькість проти ізоляції є ключовим етапом психосоціального розвитку, визначеним видатним психоаналітиком Еріком Еріксоном. Цей період, охоплюючи вік від 18 до 40 років, визначається інтенсивним пошуком та формуванням близьких відносин, розвитком ідентичності в парі та вирішенням ключових психологічних та соціальних завдань. [7]

На цьому етапі особистість стикається зі значущими викликами, пов'язаними з формуванням інтимних відносин. Зокрема, розвиток інтимних відносин передбачає розуміння власних емоцій та готовність ділитися ними з партнером. Психологічний аспект включає у себе ідентифікацію себе в парі, де особистість вирішує, як зберегти індивідуальність в умовах спільного життя.

Зростання емпатії та навичок комунікації стає необхідністю для розвитку стійких відносин. Розвиваючи ці навички, особистість вчиться слухати, розуміти почуття партнера та виражати власні думки та почуття конструктивно.

Додатково, на етапі близькості виникає необхідність прийняття відповідальності за власні дії та взаємодії. Здатність взяти на себе зобов'язання у відносинах є важливим елементом психологічної зрілості на цьому етапі.

Близькість не обмежується лише індивідуальними відносинами. Роль сім'ї та спільноти стає суттєвою, визначаючи не тільки особистісні стосунки, а й місце особистості в соціумі. Культурні та соціальні чинники впливають на розвиток близьких відносин, формуючи традиції, цінності та стереотипи.

Сучасні технології, такі як соціальні мережі та засоби комунікації, також впливають на спосіб, яким молодь формує пари та утримує відносини. Це може створювати нові можливості для знайомств, але й породжувати нові виклики для взаєморозуміння.

Однією з основних завдань на етапі близькості є вирішення конфліктів та збереження стабільних відносин. Терпимість до різниць, ефективна комунікація та формування спільних цілей і цінностей виступають як важливі стратегії для досягнення цих цілей. [8]

Здатність висловлювати свої думки, бути терпимим до поглядів партнера та прагнення до спільного розвитку визначають стійкі та задовільні відносини. Ключовим є розуміння та підтримка емоційної та фізичної інтимності, що сприяє поглибленню зв'язку та зміцнює основу відносин.

Близькість проти ізоляції є періодом великого значення в житті кожної особистості. Розвиток на цьому етапі визначає не тільки самовизначення в парі, а й інтеграцію в соціум, що вимагає розуміння та активного вирішення психологічних та соціальних завдань. Формування вмінь вирішувати конфлікти, розвивати навички комунікації та зберігати близькі відносини стає важливим внеском в зрілість та гармонію особистості.

1.2. Поняття емоційного інтелекту та його роль в ранній дорослості

Емоційний інтелект — це психічний феномен, що визначається здатністю особистості розпізнавати, розуміти та ефективно керувати власними та чужими емоціями. Термін вперше був запропонований вченим Пітером Саловеєм (Peter Salovey) та Джоном Майєрсом (John D. Mayer) у 1990 році. [14 р.433–442.] Емоційний інтелект включає в себе сприйняття емоцій, вираження власних почуттів, розуміння емоцій інших людей, а також ефективне використання цієї інформації в міжособистісних відносинах та професійній діяльності.

Деніел Гоулман додає до концепції емоційного інтелекту аспекти самопізнання та саморегуляції. Він вважає, що емоційний інтелект має вирішальне значення для успіху в житті та роботі, адже він дозволяє краще розуміти себе, ефективніше взаємодіяти з іншими та керувати власними емоціями. [34]

Ховард Гарднер та Пол Екман вказують на те, що емоційний інтелект включає в себе інтелектуальні, емоційні та соціальні аспекти. Екман, дослідник

емоцій та мови тіла, вказує на важливість вміння розпізнавати емоційні вирази в обличчі. [9]

Майкл Коул та Лінда Керрінгтон розглядають емоційний інтелект як навичку виявлення та розуміння власних та чужих емоцій, а також вміння ефективно взаємодіяти з оточуючими, враховуючи емоційні аспекти.

Річард Девідсон розглядає емоційний інтелект як здатність до емоційної саморегуляції та збалансованості. Він підкреслює важливість усвідомленості власних емоцій для досягнення психічної стійкості. [34]

Отже, різні психологи та вчені додають в розуміння емоційного інтелекту різні важливі аспекти, такі як самопізнання, саморегуляція, сприйняття емоцій, соціальна взаємодія та здатність керувати емоційними реакціями.

Емоційний інтелект, як складна та багатогранна концепція, включає в себе низку ключових компонентів, які визначають здатність особистості ефективно взаємодіяти з власними та чужими емоціями. Кожен з цих компонентів відіграє важливу роль у формуванні емоційного інтелекту та впливає на різні аспекти життя особистості, такі як соціальні відносини, професійна діяльність та загальне психічне здоров'я. [37]

1. **Сприйняття емоцій:** Сприйняття емоцій є першим кроком до розвитку емоційного інтелекту. Цей компонент передбачає здатність розпізнавати та ідентифікувати як власні, так і чужі емоції. Вміння розрізняти вирази обличчя, тон голосу та інші сигнали, що вказують на емоційний стан, дозволяє особистості зрозуміти світ навколо себе та ефективно реагувати на емоційні ситуації.
2. **Розуміння емоцій:** Розуміння емоцій включає в себе здатність аналізувати та розуміти значення емоцій, їхні причини та вплив на поведінку та думки. Особистість з розвиненим цим компонентом емоційного інтелекту може краще взаємодіяти з себе подібними та адаптуватися до різноманітних ситуацій, розуміючи, як емоції впливають на сприйняття інших та власні реакції.

3. Регулювання емоцій: Цей компонент включає в себе здатність ефективно керувати власними емоціями. Він включає в себе уміння впливати на тривожні або негативні емоції, відстрочувати миттєве задоволення та адаптуватися до нових ситуацій. Особистість із високим рівнем цього компоненту може краще впоратися зі стресом, долати труднощі та зберігати емоційну стійкість.
4. Вираження емоцій: Здатність ефективно виражати власні емоції є ключовою для розуміння оточуючих та побудови здорових міжособистісних відносин. Цей компонент передбачає уміння виразно комунікувати свої почуття, використовуючи вербальні та невербальні засоби.
5. Використання емоційної інформації: Вміння ефективно використовувати емоційну інформацію взаємодії з іншими та вирішення проблем є важливим компонентом емоційного інтелекту. Це означає уміння адаптувати свою поведінку, керуючись розумінням емоційного контексту.

Розвиненість цих ключових компонентів емоційного інтелекту формує здатність особистості ефективно керувати емоціями, розуміти себе та інших, а також впливати на соціальне та професійне середовище. Ці компоненти становлять основу для подальшого розгляду впливу емоційного інтелекту на вольову саморегуляцію в період ранньої дорослості. [4 р.88–103]

Роль емоційного інтелекту в ранній дорослості невизначена і визначальна одночасно, спрямовуючи особистість на шлях самопізнання, соціальної адаптації та професійного успіху. Цей період визначений пошуками ідентичності, формуванням стосунків та вирішенням професійних питань, а вміння керувати своїми емоціями виявляється крайньо важливим.

Емоційний інтелект, як складна сукупність навичок, починає виявлятися у здатності сприймати та розпізнавати власні та чужі емоції. Ця здатність є фундаментальною у встановленні міжособистісних зв'язків та формуванні взаєморозуміння. Завдяки розумінню емоційного контексту, молоді дорослі навчаються ефективно взаємодіяти в різних сферах життя.

Однак роль емоційного інтелекту не обмежується лише соціальною сферою. Він надає суттєвий вплив на професійний успіх, забезпечуючи здатність керувати власними емоціями та розуміти емоційний контекст робочого середовища. Особи ранньої дорослості, з розвиненим емоційним інтелектом вибудовують позитивні відносини з колегами, керівництвом та клієнтами, а також ефективно вирішують конфлікти.

Ключовий аспект ролі емоційного інтелекту полягає у здатності до саморегуляції, що дозволяє молодим людям ефективно долати стрес та зберігати внутрішню стійкість в умовах зростаючого тиску та відповідальності. Це сприяє розвитку адаптивності та гнучкості, які є ключовими вміннями в ранній дорослості.

Невід'ємною частиною ролі емоційного інтелекту в ранній дорослості є також формування самоідентифікації та життєвої цілі. Розвиток емоційного інтелекту допомагає дорослим краще розуміти себе, визначати власні цінності та вирішувати життєві завдання. Це забезпечує основу для особистісного зростання та самореалізації.

Отже, роль емоційного інтелекту в ранній дорослості охоплює не лише соціальні аспекти, але й впливає на професійний розвиток, саморегуляцію та формування особистісної ідентичності. Цей період служить ключовим етапом у визначенні та реалізації емоційної компетентності, яка визначає подальший курс особистісного розвитку.

1.3. Визначення та характеристика вольової саморегуляції

Визначення вольової саморегуляції отримало широкий розгляд у трудах визначених психологів, кожен з яких вносить власний вклад у розуміння цього концепту. Наведемо визначення вольової саморегуляції від різних вчених.

Вольова саморегуляція в контексті психоаналізу (Зигмунд Фрейд, 1856-1939): За психоаналітичного підходу Фрейда, вольова саморегуляція розглядається через призму непереборних конфліктів між різними структурами особистості, такими як "Я", "Воно" і "Над-Я". Фрейд вважав, що вольова

саморегуляція полягає в здатності особистості знаходити компроміси між різними прагненнями та дотримуватися соціальних норм. [63]

Вольова саморегуляція в контексті поведінкової психології (Б. Ф. Скіннер, 1904-1990): З погляду поведінкової психології вольова саморегуляція визначається як система взаємодії між стимулами зовнішнього середовища та внутрішніми відповідями. Б. Ф. Скіннер вважав, що поведінка формується на основі навчання та посилення. Таким чином, вольова саморегуляція розглядається як навичка вибору оптимальних стратегій відповіді на зовнішні стимули. [55]

Вольова саморегуляція в контексті когнітивної психології (Альберт Бендура, 1925 р.): В когнітивній психології вольова саморегуляція сприймається як процес керування власними думками, увагою та емоціями для досягнення конкретних цілей. Альберт Бендура висловлює концепцію саморегуляції в контексті теорії соціального навчання, де важливою роллю відіграє самоефективність — віра в власну здатність впоратися з викликами. [31]

Вольова саморегуляція в психології розвитку (Лев Виготський, 1896-1934): З погляду культурно-історичної теорії Лева Виготського, вольова саморегуляція є результатом взаємодії індивіда з оточуючим соціальним середовищем. Вольова саморегуляція формується через внутрішню психічну діяльність, включаючи внутрішню мову та знання, які набуті в процесі соціального взаємодії з іншими. [33]

Вольова саморегуляція в клінічній психології (Аарон Бек, 1921 р.): В клінічній психології вольова саморегуляція розглядається як ключовий аспект когнітивно-поведінкової терапії. Аарон Бек підкреслює важливість вирішення проблем та керування емоціями через розуміння та зміну дистортованих думок та переконань. [30]

З точки зору гуманістичної психології, Карл Роджерс визначав вольову саморегуляцію як процес самореалізації та внутрішньої гармонії. Він підкреслював важливість самовизначеності та внутрішньої автономії для забезпечення психологічного благополуччя.

У рамках теорії психосоціального розвитку, Ерик Еріксон підходив до вольової саморегуляції як до ключового аспекту восьмого етапу життєвого циклу. Вольова саморегуляція тут пов'язана з формуванням життєвого задоволення та мудрості.

Є.Я. Хомський розглядає вольову саморегуляцію як систему вищих психічних процесів, що включають у себе визначення цілей, планування дій, контроль за їх виконанням та оцінку результатів. Важливим аспектом для Хомського є рефлексивний характер вольової саморегуляції, що передбачає постійний моніторинг та аналіз власних дій.

А.Н. Леонтьєв розглядає вольову саморегуляцію як систему, що включає три основні компоненти: мотиваційний, емоційний та діяльнісний. Він підкреслює, що ця система виникає на стику потреб, можливостей та умов навколишнього середовища, впливаючи на активність особистості [48].

Д.В. Узнадзе визначає вольову саморегуляцію як здатність індивіда вибирати та змінювати свою поведінку, відповідаючи на нові умови чи завдання. Для Узнадзе, цей процес включає в себе усвідомлення мети, планування та управління власною діяльністю.

У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміють міру опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами. Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризовано в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання [47 с.65]

Ці різні підходи відображають багатогранність та складність концепції вольової саморегуляції в сучасній психології. Вони надають різні аспекти та акценти на те, як воля та саморегуляція співвідносяться, що важливо враховувати при дослідженні цього психічного явища.

Структура вольової саморегуляції – це складний комплекс взаємодіючих компонентів та психічних процесів, які спрямовані на управління власною поведінкою та досягнення поставлених метоцільових завдань. Визначення та розуміння структури вольової саморегуляції стали об'єктом вивчення багатьох

вчених, що призвело до розкриття її складних аспектів та важливості у психічному функціонуванні людини.

Метафункція вольової саморегуляції: Метафункція є основою для активації та координації інших компонентів вольової саморегуляції. Це визначення конкретної мети, досягнення якої вимагає вольового контролю. Метафункція вказує на те, що вольова саморегуляція має конкретний об'єктивний або суб'єктивний результат, який в основі спонукає до вияву вольових зусиль.

Планування: Компонент планування передбачає розробку стратегій та послідовностей дій, які спрямовані на досягнення поставленої мети. Вольова саморегуляція включає в себе усвідомлене планування, оцінку різних альтернатив та вибір найбільш ефективного шляху досягнення мети.

Контроль та моніторинг: Інший важливий компонент – це здатність до контролю та моніторингу виконання дій. Це включає в себе систематичний аналіз прогресу, виявлення можливих ризиків чи невдач, та, в разі потреби, коригування плану.

Інгібіція несумісних дій: Інгібіція – це здатність пригальмовувати або припиняти виконання дій, які можуть завадити досягненню мети. Це включає відмову від негативних чи малопродуктивних звичок, які можуть заважати виконанню завдань.

Стійкість та терпіння: Стійкість та терпіння – це компоненти, що визначають здатність індивіда утримуватися від відволікань та утримувати високий рівень мотивації протягом тривалого періоду часу. Ці якості необхідні для подолання труднощів та продовження виконання завдань навіть у невизначених чи стресових умовах.

Формування психічної позиції: Цей аспект стосується формування особистісної позиції щодо досягнення мети. Він включає в себе усвідомлення значення та цінності поставленої мети, що допомагає забезпечити високий рівень мотивації та внутрішню наполегливість.

Структура вольової саморегуляції є динамічною та гнучкою, оскільки вона може змінюватися в залежності від конкретних завдань, обставин та

індивідуальних рис особистості. Враховуючи ці компоненти, можна краще розуміти та аналізувати важливий аспект вольового самовдосконалення та саморегуляції в психічному житті людини.

Фактори, що впливають на вольову саморегуляцію, включають різноманітні аспекти, які формують і моделюють цю важливу психічну функцію людини. Ці фактори охоплюють генетичні, біологічні, психологічні та соціокультурні впливи, і їх взаємодія формує рівень вольової саморегуляції в кожній особистості. Розглянемо детально деякі з них:

1. Генетичні фактори:

Генетичний аспект відіграє важливу роль у визначенні схильності до розвитку вольової саморегуляції. Дослідження близнюків та родинних взаємозв'язків показують, що спадковість може впливати на вольові якості та здатність до саморегуляції. Однак, важливо враховувати, що генетична спадковість лише створює потенціал, а середовище та виховання можуть визначати, наскільки цей потенціал реалізується.

2. Біологічні чинники:

Фізіологічні аспекти, такі як структура мозку та хімічні процеси в ньому, впливають на вольову саморегуляцію. Наприклад, функціонування передніх доль мозку, особливо кори передньої кільцевої зв'язки, пов'язане із виконанням вольових функцій. Рівновага нейромедіаторів, таких як серотонін і дофамін, також може впливати на рівень саморегуляції та здатність до контролю.

3. Психологічні аспекти:

Темперамент та характер: Індивідуальні риси темпераменту, такі як легкість подразливості чи стійкість, можуть впливати на здатність до саморегуляції. Особливості характеру, такі як витривалість, визначають, наскільки людина готова витримувати та подолувати труднощі на шляху до досягнення мети.

Інтелектуальні здібності: Рівень інтелекту та когнітивні функції можуть впливати на здатність до аналізу ситуацій, планування та прийняття обдуманих рішень, що є важливими для вольової саморегуляції.

Емоційний інтелект: Здатність розпізнавання та ефективного управління власними емоціями також є ключовою для вольової саморегуляції. Особистості з розвиненим емоційним інтелектом можуть краще адаптуватися до стресових ситуацій та керувати своєю поведінкою.

4. Соціокультурні впливи:

Виховання та навколишнє середовище: Спосіб виховання, який включає ступінь вимог, допомоги та навіть моделювання батьків, може визначити, наскільки ефективно розвивається вольова саморегуляція. Атмосфера в сім'ї, школі та інших соціальних оточеннях також грає важливу роль.

Культурні стандарти: Культурні норми та цінності можуть впливати на уявлення про важливість вольової саморегуляції. У деяких культурах це може бути активно вихваляється, в той час як в інших може не отримувати достатньої уваги.

5. Здоров'я та фізичний стан:

Фізичний стан та здоров'я можуть впливати на енергію та здатність до фізичних та психічних зусиль, необхідних для виконання завдань та контролю над собою.

Узагальнюючи, вольова саморегуляція - це комплексний процес, що визначається взаємодією генетичних, біологічних, психологічних, соціокультурних та фізіологічних факторів. Розуміння цих взаємодій може допомогти в розробці стратегій для покращення вольової саморегуляції та розвитку особистісних якостей.

РОЗДІЛ 2 ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика вибірки.

Під час досліджування застосовувались такі методики:

- 1. Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана
- 2. Дослідження імпульсивності (В. Лосєнков)
- 3. Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)

Дослідження проводилося на основі сервісу «Google», а саме за допомогою «Google forms», у вигляді опитування, з дотриманням усіх вимог. Перед проходженням, кожному учаснику доводилася інформація у текстовому вигляді про опитування, були поданні пояснення умов та інструкцій. Під час самого проходження опитування, підтримувався зв'язок з кожним із учасників за допомогою месенджеру «Telegram». Була надана змога звернутися та з'ясувати не зрозумілі питання, наукові терміни та різні неточності, або непорозуміння.

У подальшому ході дослідження група досліджуваних розглядалась, досліджувалась та порівнювалась за таким критеріями:

- Вік
- Стать
- Рівень емоційного інтелекту
- Шкали емоційного інтелекту
- Рівень вольової саморегуляції
- Субшкали вольової саморегуляції
- Рівень імпульсивності

Дане дослідження має на меті дослідити таку категорію людей як особистості в період ранньої дорослості з різним проявом вольової саморегуляції. Тож вибірка була націлена саме на цю категорію людей. Було вирішено набирати вибірку серед знайомих студентів, користувачів соціальної мережі «Instagram», та різних користувачів месенджеру «Telegram».

В опитуванні прийняли участь 41 людина. Дане дослідження проводилось на виборці, в яку ввійшло 34 особи. З них 17 склали хлопці, та 17 дівчата. Вікові рамки склалися наступним чином: найнижчий вік склав 20 років, а найстарший 40 років. Данні наведенні на рисунку 2.1

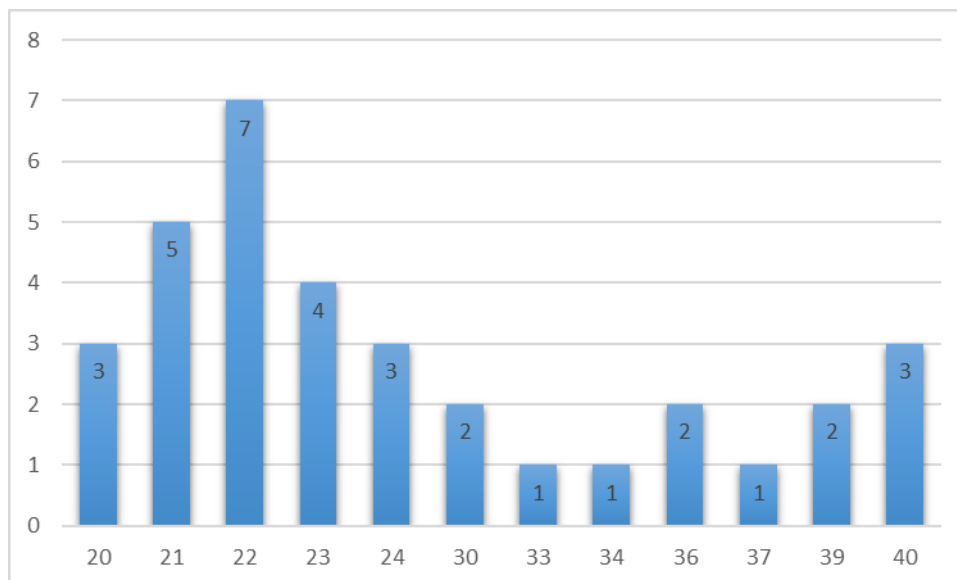


Рис. 2.1 Розподіл по віку

Найбільш переважна кількість досліджуваних мали вік 22 років. Найменша кількість учасників мали вік 33, 34 та 37 років. Дані наведенні на рисунку 2.2



Рис. 2.2 Діаграма віку студентів

За загальним розподілом віку, на основі статі було отримано такі дані: в дослідженні, серед жінок домінують представниці молодшого та старшого віку, в той час як чоловіки найбільше поширені в медіані вікового розподілу. Данні наведенні на рисунку 2.3

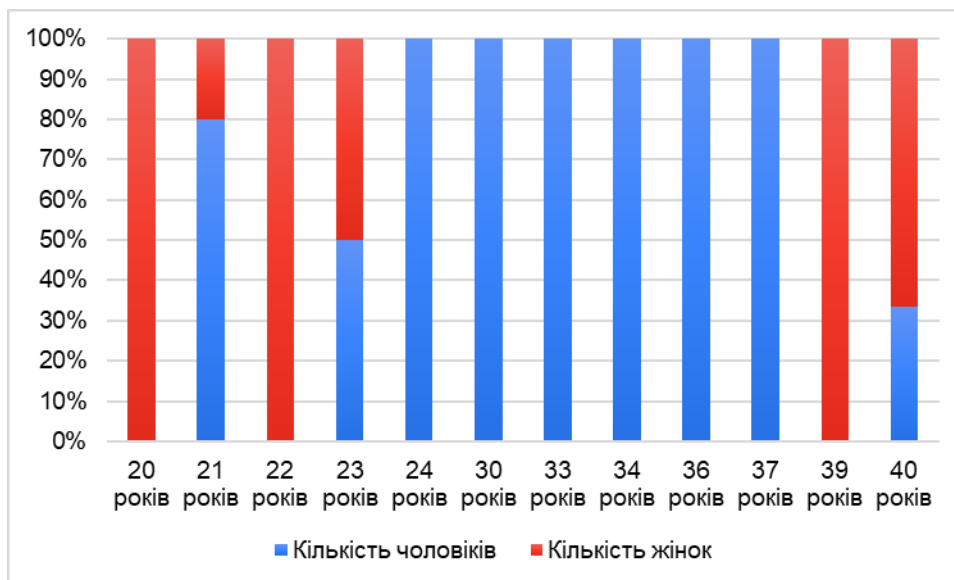


Рис. 2.3 Діаграма структури вікового розподілу за статтю

Серед чоловіків були отриманні такі данні: наймолодший вік 21 років, а найстарший 40 років. Найбільш поширений вік 21 рік. Данні наведенні на рисунку 2.4



Рис. 2.4 Діаграма віку чоловіків

В свою чергу, зібравши дані серед дівчат, було отримано такі результати: серед дівчат наймолодший вік 20 років, а найстарший 40. Найбільш поширений вік 22 років. Данні наведенні на рисунку 2.5



Рис. 2.5 Діаграма віку жінок

2.2. Характеристика застосованих методів дослідження

Дослідження імпульсивності (В. Лосенков)

Імпульсивність - це риса, протилежна вольовим якостям — цілеспрямованості і наполегливості. Чим більша величина показника імпульсивності Пі, тим більше імпульсивності. Рівень імпульсивності може бути охарактеризовано як високий, середній і низький. [47 с.136]

Методика "Дослідження імпульсивності (В. Лосенков)" розроблена для вивчення особливостей психічних процесів, пов'язаних із схильністю до бездумних, спонтанних дій та реакцій. Використовується в різних областях, таких як психологія, психіатрія, кримінологія та інші. Дана методика відома своєю

ефективністю у вивченні імпульсивності та має певні переваги та обмеження. [47 с.132-136]

Методика була розроблена Валентином Лосенковим, відомим українським психологом, який присвятив значну частину своєї кар'єри дослідженню імпульсивності та особистісних рис, пов'язаних із цим явищем. Робота Лосенкова у цьому напрямку сприяла розвитку психології особистості та вивченню факторів, що впливають на контроль над власною поведінкою.

Основні принципи методики:

- *Об'єктивність*: Методика спрямована на отримання об'єктивних даних про рівень імпульсивності без значного впливу суб'єкта.
- *Комплексність*: Враховує різні аспекти імпульсивності, включаючи когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.
- *Стандартизація*: Методика базується на стандартизованому підході до оцінювання імпульсивності, що дозволяє порівнювати результати різних досліджень.

Структура методики: Методика включає в себе різні завдання та тести, які дозволяють визначити рівень імпульсивності особистості. Серед них можуть бути завдання на увагу, реакційну швидкість, вміння стримувати бездумні дії та інші. Важливою частиною є об'єктивне вимірювання часу та точності виконання завдань.

Переваги методики:

- *Надійність*: Методика виявилася надійною та валідною у різних культурно-мовних групах.
- *Висока чутливість*: Здатність виявляти навіть дрібні відмінності у рівні імпульсивності.

Обмеження методики:

- *Суб'єктивність*: Вплив суб'єктивних факторів може спотворити результати, оскільки деякі люди можуть намагатися виглядати менш імпульсивними, ніж є насправді.

- *Орієнтованість на момент*: Методика часто фокусується на миттєвих реакціях, що може не відобразити загального рівня імпульсивності в різних життєвих ситуаціях.

Методика "Дослідження імпульсивності (В. Лосенков)" є цінним інструментом для вивчення особистісних рис, пов'язаних із схильністю до імпульсивної поведінки, і має потенціал для розширеного використання в дослідженнях та клінічній практиці.

Зразок даної методики у Додатку А

Цю методику було обрано для того, щоб вивчити та оцінити рівень імпульсивності у досліджуваних осіб у контексті емоційного інтелекту та вольової саморегуляції в період ранньої дорослості. Ця методика дозволить отримати конкретні дані щодо тенденцій імпульсивності у період ранньої дорослості, що, в свою чергу, допоможе визначити взаємозв'язок між цим психологічним аспектом та рівнем розвиненості емоційного інтелекту та вольової саморегуляції у досліджуваних.

Діагностика "Емоційного інтелекту" (Н. Холл)

Методика "Діагностика емоційного інтелекту" розроблена Ніколасом Холлом і спрямована на вимірювання та аналіз здатності особистості розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати власні емоції, а також емоції інших людей. Ця методика визначає ключові аспекти емоційного інтелекту та є широко використовуваною в психологічних дослідженнях, освіті та професійному розвитку. [62]

Методика була розроблена психологом Ніколасом Холлом, який вперше представив її у своїй книзі "Діагностика емоційного інтелекту" в 1995 році. Від того часу вона стала широко використовуваною в різних областях психології.

Методика цілеспрямована на вивчення та оцінювання основних компонентів емоційного інтелекту, таких як самовизначеність, самоуправління, емпатія та вміння взаємодіяти з іншими в емоційно заряджених ситуаціях.

Методика включає в себе ряд тестових завдань, які вимірюють різні аспекти емоційного інтелекту. Ці завдання можуть бути спрямовані на визначення вміння розпізнавати власні емоції, розуміти емоційний стан інших, керувати власними емоціями та емпатію.

Результати оцінюються за допомогою шкал та балів, що дозволяє отримати кількісний показник рівня емоційного інтелекту. Це дозволяє проводити порівняльний аналіз між різними групами або індивідами.

Методика застосовується в наукових дослідженнях для вивчення емоційного інтелекту та його впливу на різні аспекти життя. Використовується в психологічній практиці для визначення рівня розвиненості емоційного інтелекту у клієнтів. Застосовується в освіті для оцінки та розвитку емоційного інтелекту учнів та студентів.

Зразок даної методики у Додатку Б

Цю методику було обрано для того, щоб в систематичний спосіб вивчити та оцінити рівень емоційного інтелекту у досліджуваних осіб в період ранньої дорослості. Методика надає можливість виміряти ключові компоненти емоційного інтелекту, такі як самовизначеність, самоуправління та емпатія, що є важливими для розуміння психологічних особливостей особистості.

Методика "Діагностика емоційного інтелекту" є важливим інструментом для дослідження та розвитку психологічних аспектів, пов'язаних із сприйняттям та управлінням емоціями. Її застосування дозволяє отримати об'єктивні дані щодо рівня емоційного інтелекту у досліджуваних осіб.

Ця методика також важлива для розуміння, як рівень емоційного інтелекту може впливати на прояв вольової саморегуляції та рівень імпульсивності у ранній дорослості.

Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана

Тест-опитувальник, розроблений А. В. Зверьковим та Е. В. Ейдманом для визначення рівня вольового самоконтролю, спрямований на самооцінку особистості щодо здатності управляти своєю поведінкою у різних ситуаціях. Під

вольовою регуляцією розуміється здатність свідомо керувати своїми діями, станами та спонуканнями. [47 с.63-67]

Дана методика має 3 шкали:

- Загальна шкала
- Субшкала Наполегливість характеризує силу намірів людини – її прагнення до здійснення розпочатої справи.
- Субшкала Самовладання відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів.

Високий показник за загальною шкалою характеризує емоційно зрілих, активних, незалежних і самостійних осіб. Їх відрізняє спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів та розвинене почуття особистого обов'язку. Зазвичай вони добре рефлексують особисті мотиви, планують та реалізують власні наміри, розподіляють зусилля та здатні контролювати свої вчинки. У крайніх випадках може спостерігатися підвищена внутрішня напруга, пов'язана із бажанням контролювати кожен аспект власної поведінки та тривогою перед будь-яким її спонтанним проявом.

Низький бал спостерігається у людей, які є чутливими, емоційно нестійкими, вразливими та невпевненими у собі. Їм властиві імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю. [47 с.66]

Субшкала наполегливості характеризує силу намірів людини та її прагнення до завершення розпочатої справи. На позитивному полюсі цієї шкали - діяльні та працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого. Вони мобілізуються перед перешкодами на шляху до мети, не відхиляються від альтернатив та спокус, і визнають розпочату справу як головну цінність. Зазвичай такі люди поважають соціальні норми та прагнуть повністю підпорядковувати свою поведінку цим нормам. У крайніх випадках може спостерігатися втрата гнучкості в поведінці та маніакальні тенденції. Низькі значення за цією шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість та імпульсивність, що може

призвести до непослідовності в поведінці. Знижений рівень активності та працездатності зазвичай компенсується високою чутливістю, гнучкістю, винахідливістю та тенденцією до вільного трактування соціальних норм. [47 с.66]

Субшкала самовладання відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал характеризує людей, що емоційно стійкі та володіють собою в різноманітних ситуаціях. Такі люди мають внутрішній спокій та впевненість у собі, що звільняє їх від страху перед невідомим. Вони готові до сприймання нового і непередбаченого, а також мають вільні погляди та тенденцію до новаторства і радикалізму. У крайніх випадках може спостерігатися переважання постійної стурбованості та втоми через постійний самоконтроль. На іншому полюсі цієї субшкали можна відзначити спонтанність. [47 с.66]

Зразок даної методики у Додатку В

Цю методику було обрано для того, щоб систематично дослідити та оцінити рівень вольового самоконтролю у досліджуваних осіб в період ранньої дорослості у контексті дипломної роботи. Методика, розроблена А. В. Зверьковим та Е. В. Ейдманом, дозволяє отримати об'єктивні дані щодо рівня оволодіння власною поведінкою та здатності свідомо управляти своїми діями, станами та спонуканнями.

РОЗДІЛ 3 ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЛЮДЕЙ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ З РІЗНИМ ПРОЯВОМ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.

3.1. Особливості емоційного інтелекту у період ранньої дорослості

Рівень емоційного інтелекту у осіб, у період ранньої дорослості за методикою діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл)

Ми вимірювали як загальний рівень EI, так і її 5 шкал:

1. Шкала Емоційна обізнаність.
2. Шкала Управління своїми емоціями.
3. Шкала Самомотивація.
4. Шкала Емпатія.
5. Шкала Розпізнавання емоцій інших людей.

За допомогою цієї методики ми маємо змогу виявити загальний рівень емоційного інтелекту досліджуваних. Це дасть нам змогу виявити який рівень більш властивий особистостям, що перебувають у віці від 20 до 40 років. Отже опрацювавши данні ми отримали такі результати: з 34 опитаних – 20 осіб мають низький рівень, 11 осіб – середній рівень, 3 – високий.

Розглядаючи розподіл за рівнем EI, спільно з критерієм статі досліджуваного, ми зможемо виявити який тип більш розповсюджений серед чоловіків та жінок.

Відібравши результати з поміж 17 чоловіків ми отримали такі результати: показник низького рівня мають 10 чоловіків, показник середнього рівня – 6, показник високого рівня характерний для 1 чоловіка.

Опрацювавши результати серед дівчат, у нашому дослідженні було виявлені такі результати: з 17 жінок низький рівень EI мають 10, для 5 жінок характерний середній рівень, для 2 властивий високий рівень. Усі наведенні данні представленні на рисунку 3.1

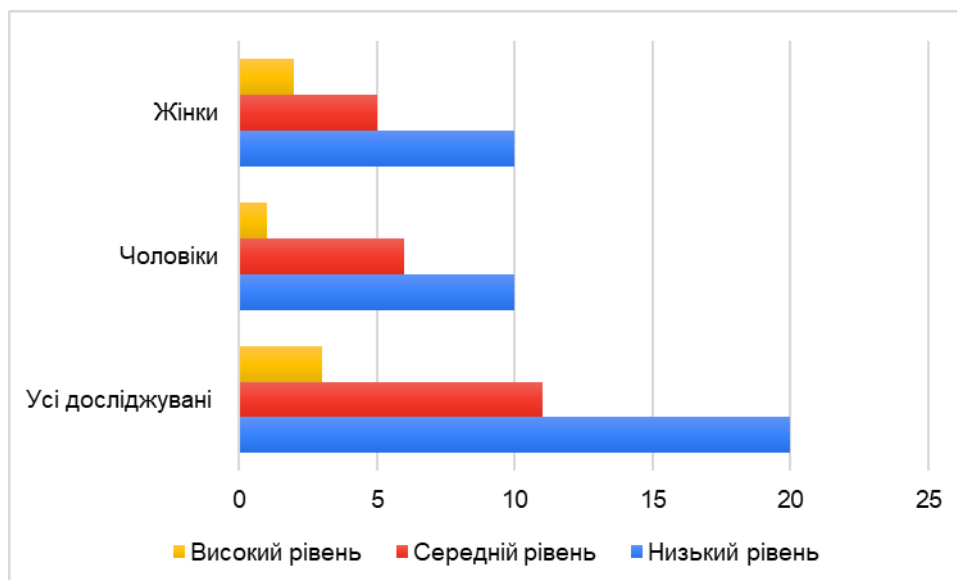


Рис. 3.1. Данні дослідження за методикою Н. Холл

Аналіз показує нам, що як серед жінок, так і серед чоловіків найбільш поширений середній рівень емоційного інтелекту. З цього можна дійти до заключення, що гендерні відмінності виявляються в рівні емоційного інтелекту менше, і обидва гендери в основному демонструють середні рівні. Це може свідчити про те, що загальний рівень емоційного інтелекту не дуже суттєво відрізняється між жінками і чоловіками в аналізованій вибірці.

Наступний крок полягає у тому, щоб перевірити, чи впливає показник віку на рівень емоційного інтелекту. Для цього було оброблені дані указані в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Значення отриманих даних

Вік	Рівень ЕІ
20 років	50
20 років	18
20 років	60
21 років	-7
21 років	35
21 років	59
21 років	24
21 років	51
22 років	53
22 років	15
22 років	-2
22 років	-44
22 років	34
22 років	74
22 років	29
23 років	58
23 років	21
23 років	29
23 років	-12
24 років	77
24 років	-6
24 років	23
30 років	32
30 років	-18
33 років	45
34 років	54
36 років	61
36 років	-2
37 років	34
39 років	49
39 років	70
40 років	-5
40 років	33
40 років	46

Аналізуючи ці дані, можна виявити що показник віку не впливає на рівень емоційного інтелекту. Особи як крайнього низького краю розподілу – 20-30 років,

так і високого крайнього розподілу – 30-40 років, мають однакову тенденцію значення рівня EI.

Щоб перевірити це ми звернулися до програми «SPSS STATISTICS». За її допомогою ми провели вирахування кореляції Пірсона. Отримані данні наведенні у рисунку 3.2

			Вік	EI
Ро Спирмена	Вік	Козфициент корреляции	1,000	,013
		Знач. (двухсторонняя)	.	,941
		N	34	34
	EI	Козфициент корреляции	,013	1,000
		Знач. (двухсторонняя)	,941	.
		N	34	34

Рис. 3.2 Кореляція віку та значень EI

За результатами маємо висновок, що значення коефіцієнта кореляції між двома перемінними дорівнює ,013, а значимість взаємозв'язку – ,941. Це означає, що дані емпіричні значення не значимі. Тобто між віком та значеннями рівня емоційного інтелекту не існує взаємозв'язку.

Наступним кроком у нашому дослідженні буде розгляд шкали «Емоційна обізнаність» (тобто усвідомлення емоцій, здатність їх розрізнити і називати). В результаті обробки даних ми отримали такі результати: з 34 опитаних – 12 осіб мають низький рівень, 13 осіб – середній рівень, 9 – високий рівень .

Розглядаючи розподіл, спільно з критерієм статі досліджуваного, ми виявимо який тип більш розповсюджений серед чоловіків та жінок. Відібравши результати з поміж 17 чоловіків ми отримали такі результати: показник низького рівня мають 7 чоловіків, показник середнього рівня – 7, показник високого рівня характерний для 3 чоловіків.

Опрацювавши результати серед жінок, у нашому дослідженні було виявлені такі результати: з 17 жінок низький рівень мають 5, для 6 жінок характерний

середній рівень, для б властивий високий рівень. Усі наведенні данні представленні на рисунку 3.3

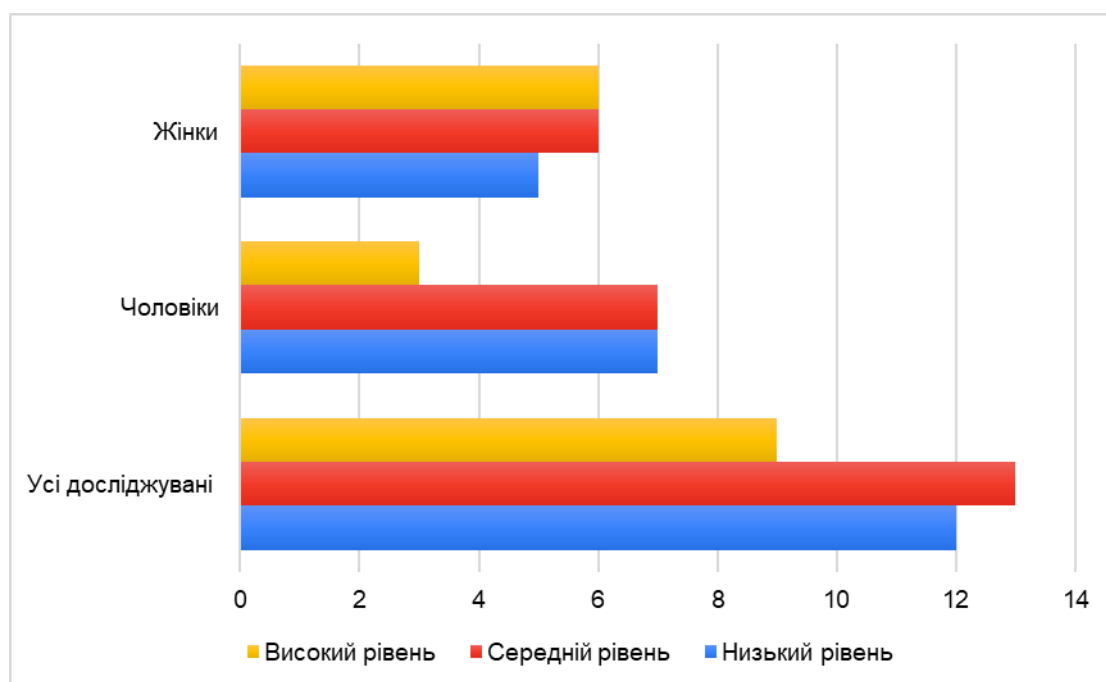


Рис. 3.3. Данні дослідження за шкалою «Емоційна обізнаність».

Аналіз показує нам, що серед жінок, найбільш поширений середній та високий рівень емоційної обізнаності. В той час як у чоловіків переважає середній та низький рівень. З цього можна дійти до заключення, що жінки виявляють більшу схильність або здатність до розпізнавання та регулювання своїх емоцій, що може виникати з різних соціокультурних чинників або гендерних особливостей. З іншого боку, чоловіки можуть демонструвати менший рівень уваги до своїх емоцій або виявляти меншу схильність до їхнього активного регулювання.

Наступним кроком у нашому дослідженні буде розгляд шкали «Управління своїми емоціями» (тобто володіти собою в певних ситуаціях, вміти при потребі визначити рамки свого впливу, заспокоїти себе, справитися з тривогою чи гнівом). В результаті обробки даних ми отримали такі результати: з 34 опитаних – 21 особи мають низький рівень, 11 осіб – середній рівень, 2 – високий рівень .

Розглядаючи розподіл, спільно з критерієм статі досліджуваного, ми виявимо який тип більш розповсюджений серед чоловіків та жінок. Відібравши

результаті з поміж 17 чоловіків ми отримали такі результати: показник низького рівня мають 11 чоловіків, показник середнього рівня – 5, показник високого рівня характерний для 1 чоловіка.

Опрацювавши результати серед жінок, у нашому дослідженні було виявлені такі результати: з 17 жінок низький рівень мають 10, для 6 жінок характерний середній рівень, для 1 жінки властивий високий рівень. Усі наведені данні представленні на рисунку 3.4

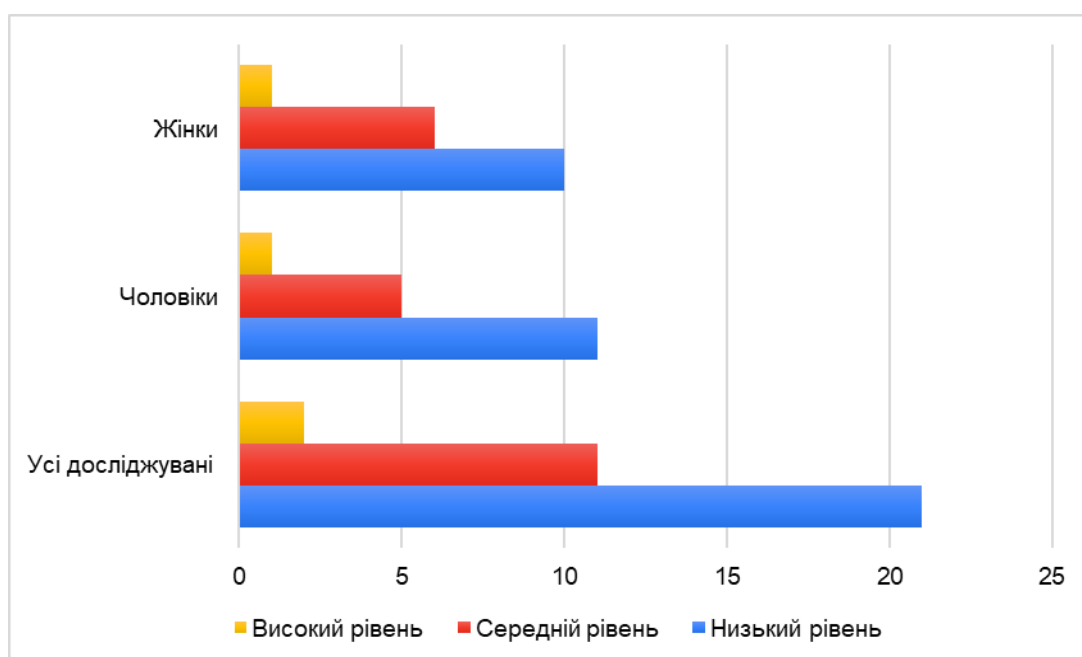


Рис. 3.4. Данні дослідження за шкалою «Управління своїми емоціями».

Аналіз показує нам, що і жінкам, і чоловікам однаково притаманні низький та середній рівень управління своїми емоціями. З цього можна дійти до заключення, що в контексті управління емоціями не спостерігається значущої різниці між гендерами. Якщо як чоловіки, так і жінки виявляють схильність до низького та середнього рівнів управління своїми емоціями, це може вказувати на те, що певні аспекти емоційного регулювання є загальними для обох гендерів.

Можливо, ця подібність свідчить про те, що соціокультурні аспекти, такі як норми і очікування, стосовно управління емоціями, можуть впливати на чоловіків і жінок подібним чином. Також можливо, що існують загальні фактори, що впливають на рівень емоційного регулювання усіх індивідів, незалежно від їхньої гендерної приналежності.

Наступним кроком у нашому дослідженні буде розгляд шкали «Самомотивація» (тобто спонукання і підштовхування себе до виконання призначених цілей, внутрішній запуск енергії в тому чи іншому напрямку) В результаті обробки даних ми отримали такі результати: з 34 опитаних – 16 осіб мають низький рівень, 13 осіб – середній рівень, 5 – високий рівень .

Розглядаючи розподіл, спільно з критерієм статі досліджуваного, ми виявимо який тип більш розповсюджений серед чоловіків та жінок. Відібравши результати з поміж 17 чоловіків ми отримали такі результати: показник низького рівня мають 7 чоловіків, показник середнього рівня – 7, показник високого рівня характерний для 3 чоловіків.

Опрацювавши результати серед жінок, у нашому дослідженні було виявлені такі результати: з 17 жінок низький рівень мають 9, для 6 жінок характерний середній рівень, для 2 властивий високий рівень. Усі наведенні данні представленні на рисунку 3.5

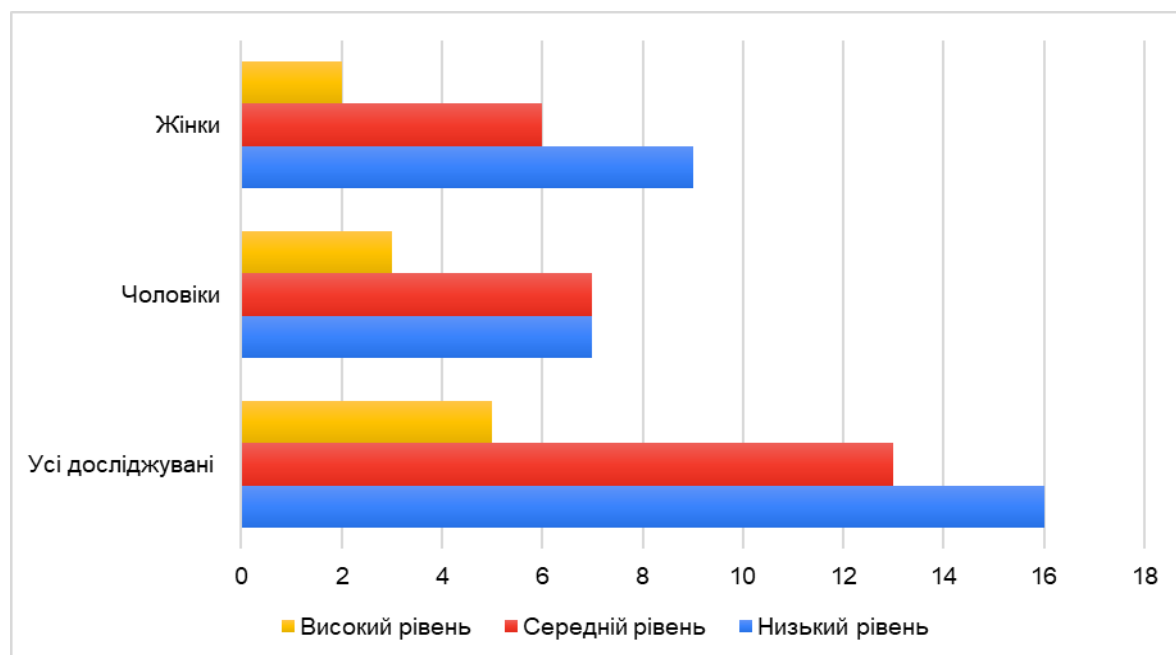


Рис. 3.5. Данні дослідження за шкалою «Самомотивація».

Аналіз даних вказує на те, що середні та високі рівні самомотивації є більш поширеними серед чоловіків, в той час як жінки частіше характеризуються низьким та середнім рівнем самомотивації. З цього можна дійти до заключення,

що цінності та рівень самомотивації можуть відрізнятися залежно від гендерної приналежності.

Отже, розбіжності в рівні самомотивації можуть віддзеркалювати гендерні особливості у визначенні особистих цінностей, мети та інших мотиваційних факторів.

Наступним кроком у нашому дослідженні буде розгляд шкали «Емпатія» (тобто здатність розуміти емоційний стан іншої людини та співпереживати їй). В результаті обробки даних ми отримали такі результати: з 34 опитаних – 15 осіб мають низький рівень, 13 осіб – середній рівень, 6 – високий рівень .

Розглядаючи розподіл, спільно з критерієм статі досліджуваного, ми виявимо який тип більш розповсюджений серед чоловіків та жінок. Відібравши результати з поміж 17 чоловіків ми отримали такі результати: показник низького рівня мають 10 чоловіків, показник середнього рівня – 4, показник високого рівня характерний для 3 чоловіків.

Опрацювавши результати серед жінок, у нашому дослідженні було виявлені такі результати: з 17 жінок низький рівень мають 5, для 9 жінок характерний середній рівень, для 3 властивий високий рівень. Усі наведені данні представленні на рисунку 3.6

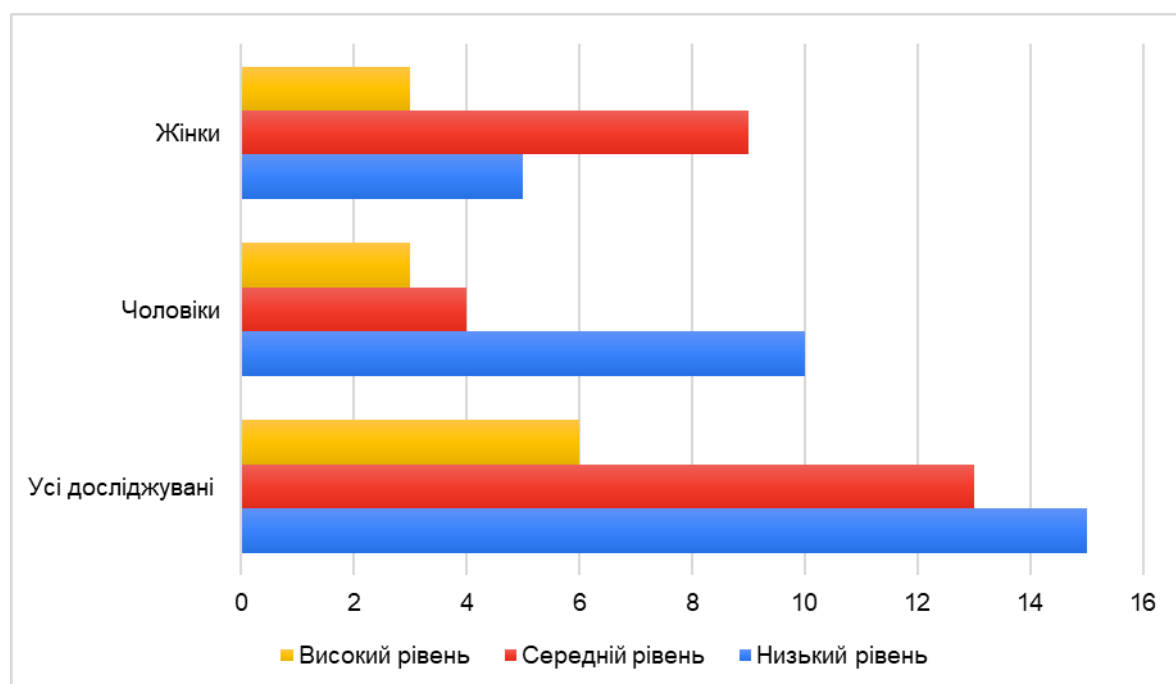


Рис. 3.6. Данні дослідження за шкалою «Емпатія».

Аналіз показує нам, що серед жінок, найбільш поширений середній та високий рівень емпатії. В той час як у чоловіків переважає низький рівень. З цього можна дійти до заключення, що гендерні відмінності виявляються в рівні емпатії.

Це може свідчити про те, що жінки демонструють більшу здатність відчувати та розуміти емоційний стан інших людей, виявляючи вищий рівень емпатії. З іншого боку, чоловіки можуть виявляти меншу схильність або здатність до виявлення емпатії.

Наступним кроком у нашому дослідженні буде розгляд шкали «Розпізнавання емоцій інших людей». В результаті обробки даних ми отримали такі результати: з 34 опитаних – 18 осіб мають низький рівень, 13 осіб – середній рівень, 3 – високий рівень .

Розглядаючи розподіл, спільно з критерієм статі досліджуваного, ми виявимо який тип більш розповсюджений серед чоловіків та жінок. Відібравши результати з поміж 17 чоловіків ми отримали такі результати: показник низького рівня мають 10 чоловіків, показник середнього рівня – 5, показник високого рівня характерний для 2 чоловіків.

Опрацювавши результати серед жінок, у нашому дослідженні було виявлені такі результати: з 17 жінок низький рівень мають 8, для 8 жінок характерний середній рівень, для 1 властивий високий рівень. Усі наведені данні представленні на рисунку 3.7

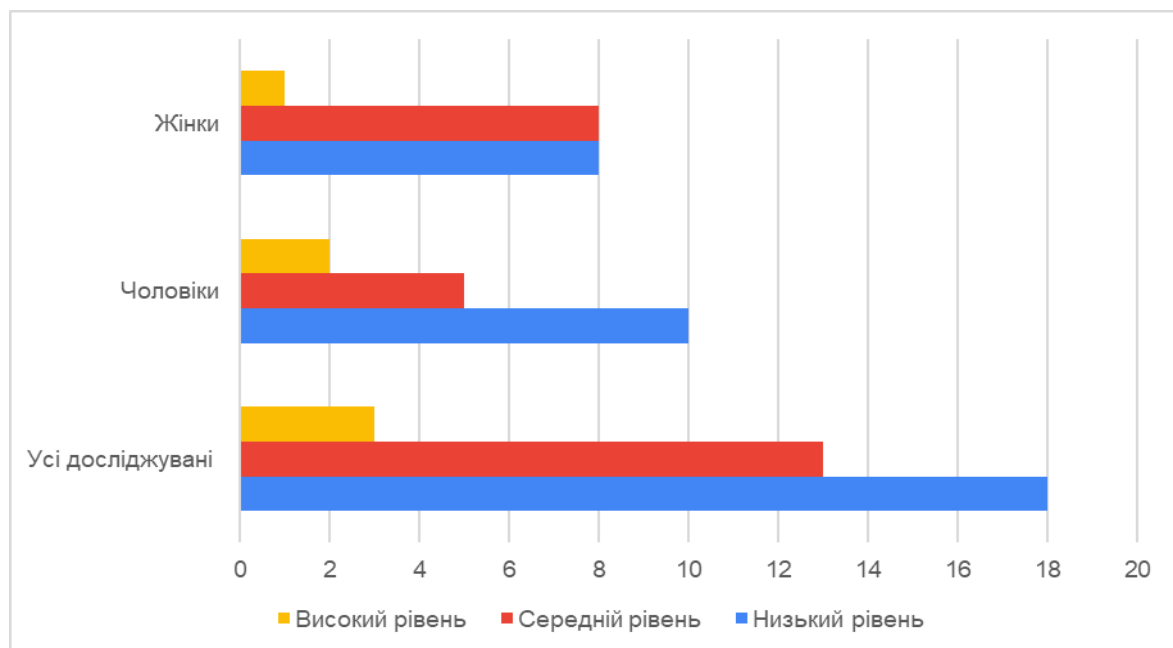


Рис. 3.7. Данні дослідження за шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей».

Аналіз показує нам, що серед жінок, найбільш поширений середній та низький рівень розпізнавання емоцій інших людей. В той час як у чоловіків переважає високий та низький рівень. З цього можна дійти до заключення, що гендерні відмінності виявляються в рівні розпізнавання емоцій інших людей.

Це може свідчити про можливі різниці в емоційній чутливості між гендерами. Жінки можуть виявляти меншу схильність до вираження емоцій інших людей або розпізнавання їхнього емоційного стану, що може бути пов'язано зі стереотипами чи ролями, що призначаються жінкам у суспільстві. З іншого боку, чоловіки можуть виявляти високий рівень емоційної чутливості або виявляти меншу схильність до розпізнавання емоцій інших.

3.2. Рівень вольової саморегуляції у період ранньої дорослості

Рівень вольової саморегуляції у період ранньої дорослості за методикою дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана

Ми вимірювали як загальний рівень вольової саморегуляції, так і її 2 субшкали:

1. Субшкала Наполегливість.
2. Субшкала Самовладання.

Високий бал за загальною шкалою вказує на емоційно зрілих, активних, незалежних і самостійних осіб. Такі люди відрізняються спокоєм, впевненістю у собі, стійкістю намірів, реалістичністю поглядів та розвинутим почуттям особистого обов'язку. Вони здатні свідомо керувати своїми діями, реалізовувати наміри, ефективно розподіляти зусилля та контролювати свої вчинки.

Низький бал, навпаки, спостерігається у людей, які є чутливими, емоційно нестійкими, вразливими та невпевненими у собі. Таким людям притаманні імпульсивність та нестійкість намірів, що може бути пов'язано як із незрілістю, так із вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

Субшкала наполегливості вказує на силу намірів людини та її прагнення до досягнення поставлених цілей. Високі значення характеризують діяльних та працездатних людей, які мають мобілізованість у подоланні перешкод та мають прагнення виконувати заплановане. Низькі значення вказують про можливість невпевненості та імпульсивності, що може призвести до непослідовності в поведінці. [47 с.66]

Субшкала самовладання відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал характеризує емоційно стійких людей, які володіють собою у різноманітних ситуаціях. Такі особи виявляють внутрішній спокій і впевненість у собі, але постійний самоконтроль в них, може викликати внутрішню напругу та стурбованість. Низькі значення, навпаки, можуть вказувати на спонтанність. [47 с.66]

За допомогою цієї методики ми маємо змогу виявити загальний рівень вольової саморегуляції досліджуваних. Це дасть нам змогу виявити який рівень більш властивий особистостям, ранньої дорослості. В ході дослідження та

опрацювання даних ми отримали такі результати: з 34 опитаних – 13 учасників мають низький рівень, а 21 – високий.

Розглядаючи розподіл рівня вольової саморегуляції в залежності від статі досліджуваних, ми можемо визначити, який тип переважає серед чоловіків та жінок.

Відібравши результати з поміж 17 чоловіків ми отримали такі результати: показник низького рівня мають 7 чоловіків, показник високого рівня характерний для 10 чоловіків.

Опрацювавши результати серед дівчат, у нашому дослідженні було виявлені такі результати: з 17 жінок низький рівень мають 6 осіб, а для 11 властивий високий рівень. Усі наведені данні представленні на рисунку 3.8

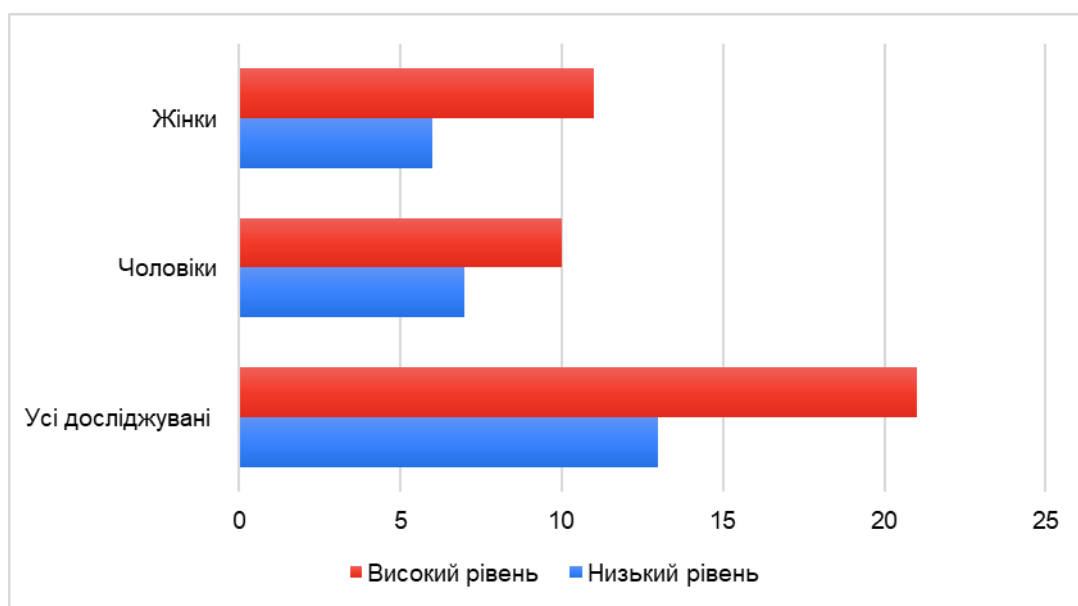


Рис. 3.8. Данні дослідження за методикою А. Зверькова та Є. Ейдмана

Аналіз показує нам, що у жінок та чоловіків, найбільш виражений високий рівень вольової саморегуляції. З цього можна дійти до заключення, що в обох гендерах спостерігається виражений високий рівень вольової саморегуляції. Це може свідчити про те, що здатність управляти власною поведінкою, діями та реакціями на різні ситуації виявляється високою як серед жінок, так і серед

чоловіків. Такий результат може свідчити про загальний високий рівень самоконтролю і волі у представників досліджуваної вікової категорії.

Наступний крок полягає у тому, щоб перевірити, чи впливає показник віку на рівень емоційного інтелекту. Для цього було оброблені дані указані в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Значення отриманих даних

Загальна шкала чоловіки	Вік (чоловіки)	Загальна шкала жінки	Вік (жінки)
7	21	13	20
15	21	11	20
15	21	20	20
7	21	15	21
11	23	13	22
1	23	13	22
21	24	6	22
11	24	7	22
14	24	12	22
15	30	22	22
9	30	12	22
6	33	5	23
21	34	16	23
22	36	10	39
18	36	18	39
20	37	12	40
19	40	11	40

Аналізуючи ці дані, можна виявити що у чоловіків високі показники вольової саморегуляції більш притаманні до старшого віку, а саме 34-40 років. В той час, розглянувши дані жінок, ми можемо побачити, що високий показник не залежить від віку, та зустрічається як у молодших, так і у старших представниць даної групи. На основі цих даних, ми можемо заявити що снують вікові різниці в показниках вольової саморегуляції у чоловіків, тоді як у жінок така відмінність не так виражена.

Це може вказувати на те, що із зростанням віку чоловіки набувають більш виражених навичок управління своєю поведінкою та реакціями на різні життєві

ситуації. З іншого боку, у жінок високі рівні вольової саморегуляції спостерігаються як у молодших, так і у старших вікових групах. Це свідчить про те, що властивості вольової саморегуляції у жінок можуть розвиватися незалежно від вікових особливостей та зберігатися на високому рівні протягом різних етапів життя.

Щоб перевірити це ми звернулися до програми «SPSS STATISTICS». За її допомогою ми провели вирахування кореляції Пірсона. Отримані данні наведенні у рисунку 3.9

Корреляции

		Вік_чоловіків	Саморегуляція
Вік_чоловіків	Корреляция Пирсона	1	,532 [*]
	Знач. (двухсторонняя)		,028
	N	17	17
Саморегуляція	Корреляция Пирсона	,532 [*]	1
	Знач. (двухсторонняя)	,028	
	N	17	17

*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Рис. 3.9 Кореляція віку та значень вольової саморегуляції

За результатами маємо висновок, що значення коефіцієнта кореляції між двома перемінними дорівнює ,532, а значимість взаємозв'язку – ,028. Це означає, що дані емпіричні значення значимі. Тобто між віком чоловіків та значеннями рівня вольової саморегуляції існує взаємозв'язок.

Також, на основі даних поданих у таблиці 3.2, ми побудували гістограму представлену на рисунку 3.10

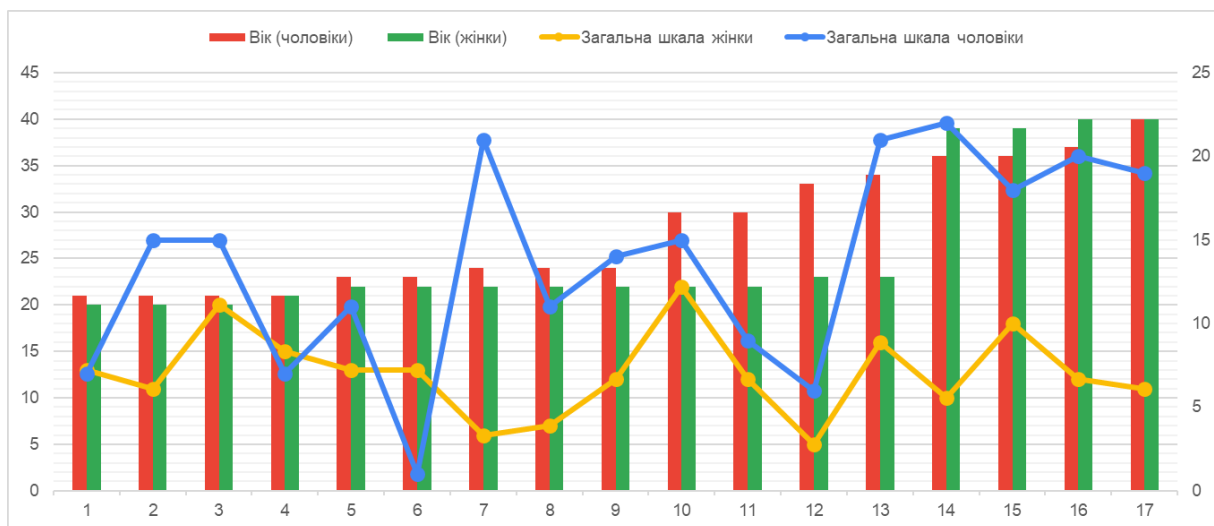


Рис. 3.10 Порівняння віку відносно показників

З графічних даних, представлених у гістограмі, можна спостерігати, як зростає рівень саморегуляції у чоловіків на більш старшому віці. Графік ілюструє, що чоловіки в віковій групі 34-40 років мають найвищий рівень вольової саморегуляції порівняно з іншими віковими групами.

Також можна визначити, що загальний рівень вольової саморегуляції в чоловіків вищий, ніж в жінок. Це може свідчити про наявність гендерних різниць у вольовій саморегуляції, де чоловіки виявляють більш виражені навички управління власною поведінкою та реакціями.

На підставі цих аналітичних даних можна зробити висновок, що вольова саморегуляція має тенденцію змінюватися з віком у чоловіків, а також виявляється на вищому рівні в чоловіків порівняно з жінками в усіх вікових групах.

Наступним кроком у нашому дослідженні буде розгляд субшкали «Наполегливість» (тобто здатність долати зовнішні та внутрішні перешкоди). В результаті обробки даних ми отримали такі результати: з 34 опитаних – 13 осіб мають низький рівень, а 21 – високий рівень .

Розглядаючи розподіл разом із критерієм статі досліджуваних, ми можемо виявити, який тип більш поширений серед чоловіків та жінок. За результатами 17 чоловіків ми отримали наступні висновки: 6 чоловіків мають низький рівень

вольової саморегуляції, тоді як 11 чоловіків характеризуються високим рівнем цієї властивості.

Опрацювавши результати серед жінок у нашому дослідженні, ми отримали такі результати: серед 17 жінок 7 мають низький рівень вольової саморегуляції, а 10 характеризуються високим рівнем цієї властивості. Усі наведені данні представленні на рисунку 3.11

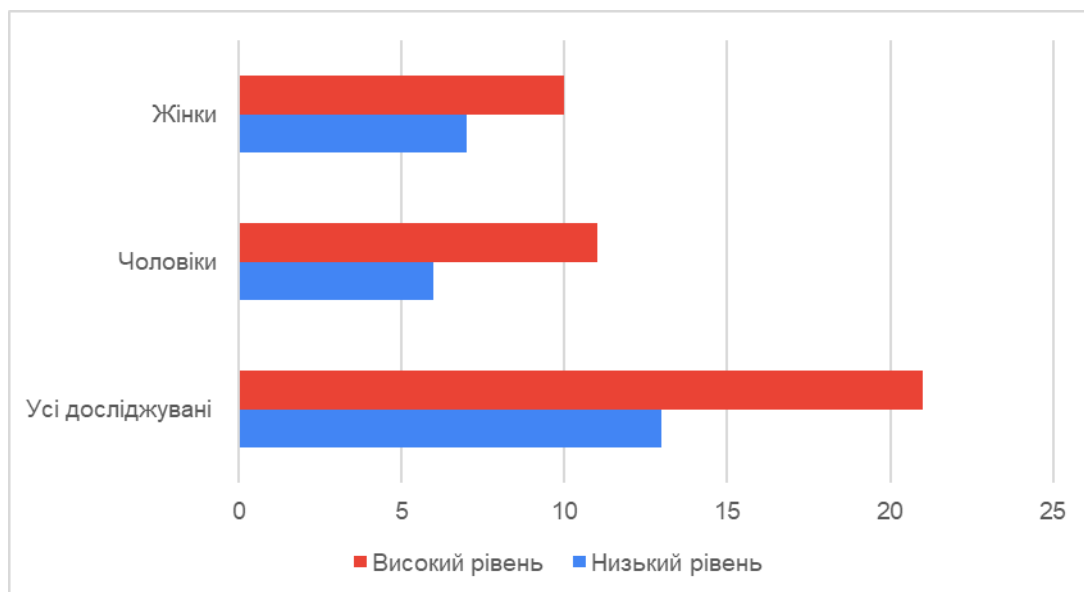


Рис. 3.11. Данні дослідження за субшкалою «Наполегливість».

Проаналізувавши ці дані, можна виявити що серед жінок спостерігається рівномірний розподіл показників наполегливості на низький і високий рівні, тоді як у чоловіків виявляється переважання високого рівня наполегливості. Це може свідчити про те, що чоловіки в цьому дослідженні виявляють більш виражену тенденцію до високої наполегливості, тобто готовності до наполегливої праці та досягнення поставлених цілей.

Наступним кроком у нашому дослідженні буде розгляд субшкали «Самовладання» (тобто здатність підпорядковувати свої імпульси, емоції і негативні емоції для досягнення довгострокових цілей). В результаті обробки даних ми отримали такі результати: з 34 опитаних – 5 осіб мають низький рівень, а 29 – високий рівень .

Розглядаючи розподіл разом із критерієм статі досліджуваних, ми можемо виявити, який тип більш поширений серед чоловіків та жінок. За результатами 17 чоловіків ми отримали наступні висновки: 3 чоловіків мають низький рівень вольової саморегуляції, тоді як 14 чоловіків характеризуються високим рівнем цієї властивості.

Опрацювавши результати серед жінок у нашому дослідженні, ми отримали такі результати: серед 17 жінок 2 мають низький рівень вольової саморегуляції, а 15 характеризуються високим рівнем цієї властивості. Усі наведені данні представленні на рисунку 3.12

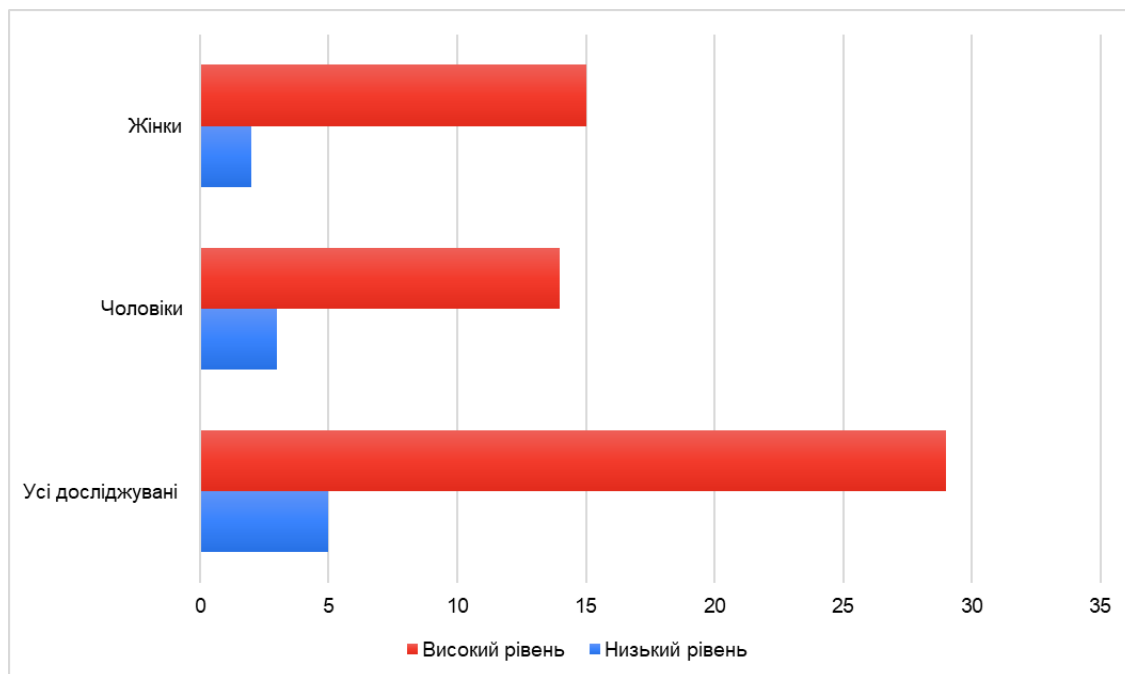


Рис. 3.12. Данні дослідження за субшкалою «Самовладання».

За представленими даними можна дійти до заключення, що серед обох гендерів спостерігається виражений високий рівень самовладання. Як чоловіки, так і жінки характеризуються високими показниками цієї властивості особистості.

Це свідчить про те, що в обраній вибірці дослідження обидва гендери виявляють схожі рівні самовладання, що може бути позитивною рисою в контексті здатності управляти власною поведінкою та емоціями.

3.3. Рівень імпульсивності у період ранньої дорослості

Рівень імпульсивності у період ранньої дорослості за методикою дослідження вольової саморегуляції (В. Лосенков)

Імпульсивність - це риса, протилежна вольовим якостям - цілеспрямованості і наполегливості. Чим більша величина показника імпульсивності Пі, тим більше імпульсивності. Рівень імпульсивності може бути охарактеризовано як високий, середній і низький

Імпульсивні люди часто мають невизначені життєві плани; в них немає інтересів і вони захоплюються то одним, то іншим. Люди з низьким рівнем імпульсивності, навпаки, цілеспрямовані, мають чіткі ціннісні орієнтації, виявляють наполегливість у досягненні поставленої мети, намагаються довести розпочате до кінця. [47 с.136]

За допомогою цієї методики проведено дослідження поширеності явища імпульсивності серед осіб з віком ранньої дорослості, та її ступінь вираженості. Під час дослідження ми отримали такі результати: з 34 учасників 3 мають низький рівень імпульсивності, 20 мають середній рівень, а у 1 особи виражений високий рівень прокрастинації. Серед них – низький рівень мають 9 чоловіків та 10 жінок, середній рівень мають 4 чоловіка та 3 жінки, а високий рівень мають 4 чоловіка та 3 жінки. Ці результати продемонстровані у рисунку 3.13

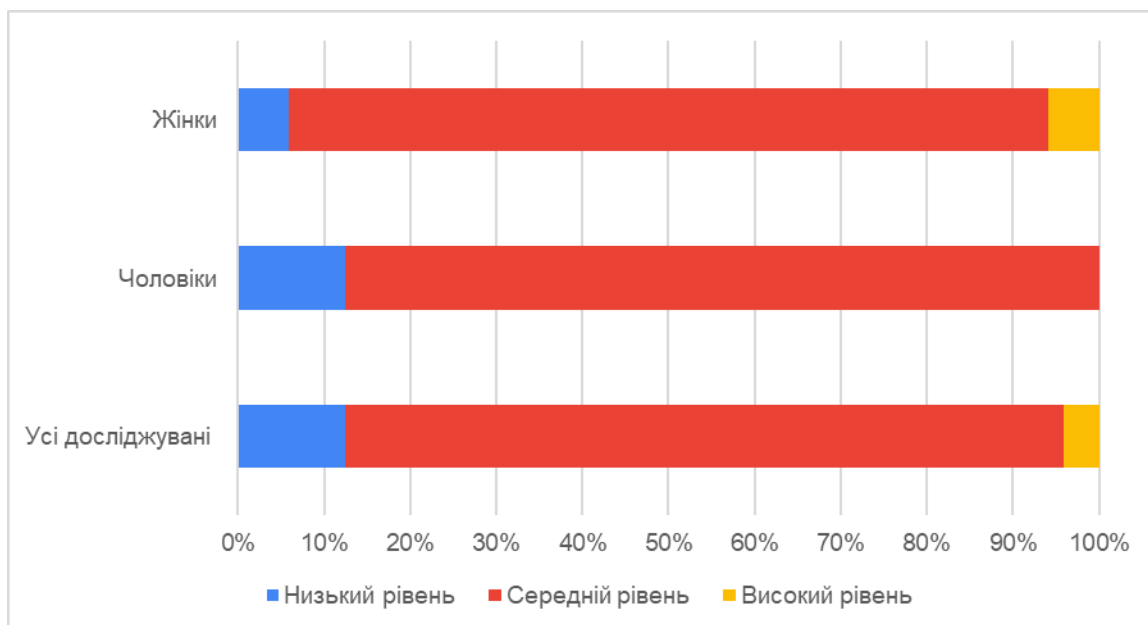


Рис. 3.13 Рівень імпульсивності серед опитаних

Рівень імпульсивності у досліджуваній групі є різноманітним і характеризується різними ступенями вираженості в обох гендерах. Серед чоловіків виявляється переважання середнього рівня імпульсивності, при цьому помітний також низький рівень цієї характеристики. У жінок спостерігається більш різноманітний розподіл, включаючи низький, середній та високий рівні імпульсивності, причому високий рівень був зафіксований лише у однієї жінки.

Це може вказувати на те, що у жінок і чоловіків різні прояви імпульсивності, і ця риса особистості може мати індивідуальні особливості в залежності від гендерних та інших факторів. Детальніше вивчення факторів, що впливають на рівень імпульсивності в обох гендерах, може розкрити більше інформації про цю характеристику та її взаємозв'язок із іншими аспектами особистості.

Наступним кроком у дослідженні було виявлення існування залежності рівня імпульсивності від віку. Ми створили графік відношення значень рівня імпульсивності до віку. Данні наведено на рисунку 3.14

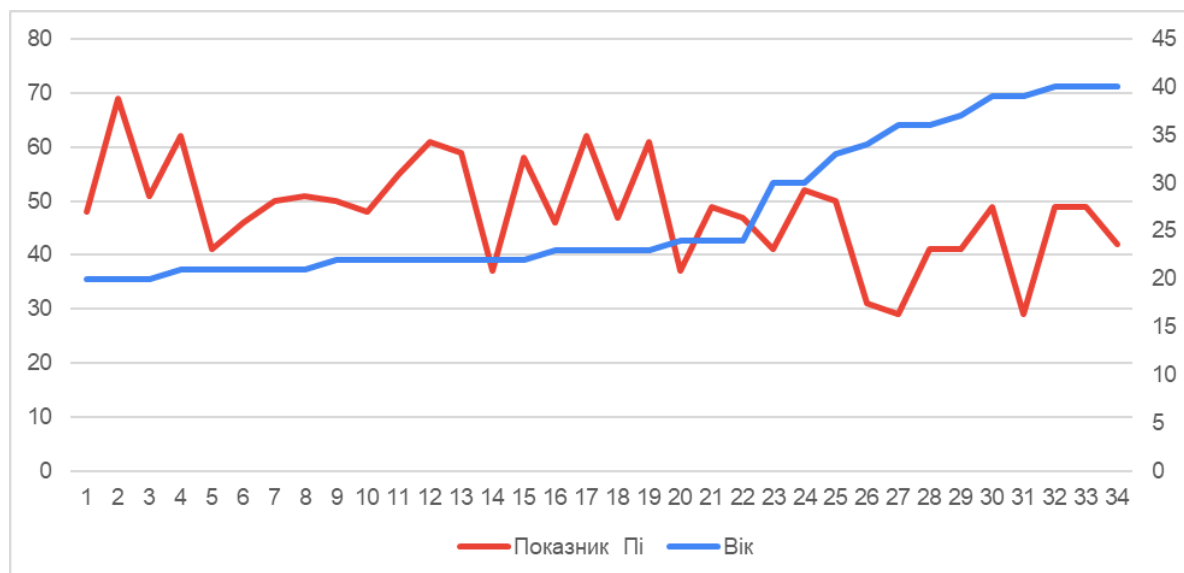


Рис. 3.14 Порівняння віку с даними методики

За отриманими результатами виявлено тенденцію до зниження рівня імпульсивності відповідно до зростання віку. Це може свідчити про те, що старші люди, ймовірно, виявляють більшу самоконтрольованість і менше схильні до імпульсивних рішень чи дій.

Такий аналіз дозволяє припустити, що імпульсивність може бути властивістю, яка змінюється з віком, і це важливо враховувати при розумінні психологічних особливостей різних вікових груп. Додаткові дослідження та аналіз можуть допомогти розкрити більше аспектів взаємозв'язку між віком та рівнем імпульсивності, а також визначити можливі фактори, що впливають на цю динаміку.

Щоб перевірити це ми звернулися до програми «SPSS STATISTICS». За її допомогою ми провели вирахування кореляції Пірсона. Отримані данні наведенні у рисунку 3.15

Кореляції

		Вік	Пі
Вік	Кореляція Пирсона	1	-,498**
	Знач. (двухстороння)		,003
	N	34	34
Пі	Кореляція Пирсона	-,498**	1
	Знач. (двухстороння)	,003	
	N	34	34

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

Рис. 3.15 Кореляція віку та значень імпульсивності

За результатами маємо висновок, що значення коефіцієнта кореляції між двома перемінними дорівнює $-,498$, а значимість взаємозв'язку – $,003$. Це означає, що дані емпіричні значення значимі. Тобто між віком та значеннями рівня імпульсивності існує від'ємний взаємозв'язок. Спираючись на значення кореляції ми можемо сказати що старший вік, менш підвладний впливу імпульсивності.

3.4. Кореляційний аналіз між емоційним інтелектом та вольовою саморегуляцією у людей в період ранньої дорослості

За допомогою коефіцієнту рангової кореляції Кенделла у програмі «SPSS STATISTICS» були виявлені результати, приведенні у додатку Д

Кореляція проводилась с такими змінними:

- Шкала Загальний рівень емоційного інтелекту
- Шкала Емоційна обізнаність.
- Шкала Управління своїми емоціями.
- Шкала Самомотивація.
- Шкала Емпатія.
- Шкала Розпізнавання емоцій інших людей.
- Шкала Загальна вольова саморегуляція
- Шкала Наполегливість
- Шкала Самовладання
- Шкала Імпульсивність

Спираючись на таблицю кореляції Кенделла ми можемо висунути такі припущення про особливості прокрастинації і мотивації студентів:

Шкала Загальний рівень емоційного інтелекту має зв'язок з шкалою Емоційна обізнаність (коефіцієнт кореляції – ,600, висока позитивна значимість), з шкалою Управління своїми емоціями (коефіцієнт кореляції – ,638, висока позитивна значимість), з шкалою Самомотивація (коефіцієнт кореляції – ,792, висока позитивна значимість), з шкалою Емпатія (коефіцієнт кореляції – ,566, висока позитивна значимість), з шкалою Розпізнавання емоцій інших людей. (коефіцієнт кореляції – ,684, висока позитивна значимість), з шкалою Загальна вольова саморегуляція (коефіцієнт кореляції – ,454, висока позитивна значимість), з шкалою Наполегливість (коефіцієнт кореляції – ,378, висока позитивна значимість), з шкалою Самовладання (коефіцієнт кореляції – ,415, висока позитивна значимість), з шкалою Імпульсивність (коефіцієнт кореляції – -,425, висока негативна значимість).

Шкала Емоційна обізнаність має зв'язок з шкалою Управління своїми емоціями (коефіцієнт кореляції – ,311, низька позитивна значимість), з шкалою Самомотивація (коефіцієнт кореляції – ,446, висока позитивна значимість), з шкалою Емпатія (коефіцієнт кореляції – ,642, висока позитивна значимість), з шкалою Розпізнавання емоцій інших людей. (коефіцієнт кореляції – ,446, висока позитивна значимість), з шкалою Загальна вольова саморегуляція (коефіцієнт кореляції – ,275, низька позитивна значимість), з шкалою Самовладання (коефіцієнт кореляції – ,260, низька позитивна значимість). З іншими та не переліченими змінними не має значимих значень

Шкала Управління своїми емоціями має зв'язок з шкалою Самомотивація (коефіцієнт кореляції – ,655, висока позитивна значимість), з шкалою Розпізнавання емоцій інших людей. (коефіцієнт кореляції – ,419, висока позитивна значимість), з шкалою Загальна вольова саморегуляція (коефіцієнт кореляції – ,596, висока позитивна значимість), з шкалою Наполегливість (коефіцієнт кореляції – ,485, висока позитивна значимість), з шкалою

Самовладання (коефіцієнт кореляції – ,564, висока позитивна значимість) з шкалою Імпульсивність (коефіцієнт кореляції – -,602, висока негативна значимість). З іншими та не перерахованими змінними не має значимих значень

Шкала Самомотивація має зв'язок з шкалою Емпатія (коефіцієнт кореляції – ,401, висока позитивна значимість), з шкалою Розпізнавання емоцій інших людей. (коефіцієнт кореляції – ,576, висока позитивна значимість), з шкалою Загальна вольова саморегуляція (коефіцієнт кореляції – ,547, висока позитивна значимість), з шкалою Наполегливість (коефіцієнт кореляції – ,483, висока позитивна значимість), з шкалою Самовладання (коефіцієнт кореляції – ,490, висока позитивна значимість), з шкалою Імпульсивність (коефіцієнт кореляції – -,570, висока негативна значимість). З іншими та не перерахованими змінними не має значимих значень

Шкала Емпатія має зв'язок з шкалою Розпізнавання емоцій інших людей. (коефіцієнт кореляції – ,616, висока позитивна значимість). З іншими та не перерахованими змінними не має значимих значень.

Шкала Розпізнавання емоцій інших людей з іншими та не перерахованими змінними не має значимих значень.

Шкала Загальна вольова саморегуляція має зв'язок з шкалою Наполегливість (коефіцієнт кореляції – ,820, висока позитивна значимість), з шкалою Самовладання (коефіцієнт кореляції – ,814, висока позитивна значимість), з шкалою Імпульсивність (коефіцієнт кореляції – -,654, висока негативна значимість). З іншими та не перерахованими змінними не має значимих значень.

Шкала Наполегливість має зв'язок з шкалою Самовладання (коефіцієнт кореляції – ,625, висока позитивна значимість), з шкалою Імпульсивність (коефіцієнт кореляції – -,557, висока негативна значимість). З іншими та не перерахованими змінними не має значимих значень.

Шкала Самовладання має зв'язок з шкалою Імпульсивність (коефіцієнт кореляції – -,554, висока негативна значимість). З іншими та не перерахованими змінними не має значимих значень.

Шкала Самовладання з іншими та не перечисленими змінними не має
значимих значень.

ВИСНОВКИ

Дипломна робота "Особливості емоційного інтелекту особистості в період ранньої дорослості з різним проявом вольової саморегуляції" проливає світло на важливі аспекти психічного розвитку та взаємозв'язок між емоційним інтелектом та вольовою саморегуляцією в осіб в період ранньої дорослості.

На початок проведення дослідження був проведений теоретико-бібліографічний аналіз, опрацьовані різні теоретичні джерела. Після опитування учасників до таблиці «Excel» було занесено данні їх відповідей. Там же, були обробленні результати та проведена інтерпретація цих результатів.

Перший розділ дипломної роботи містить детальний аналіз основних понять, досліджень, які проводили різні вчені раніше. Другий розділ складається з характерного опису обраної вибірки, опису проведення методів які застосовувалися під час даного дослідження, їх направленість та характерний розбір. Третій розділ складається з викладення отриманих результатів, які ми отримали під час свого дослідження, їх інтерпретація. Потім за допомогою програми «SPSS Statistics» ми внесли та розрахували данні по різним змінним, використовуючи кореляцію Кенделла. Так ми виявили чи існує зв'язок між досліджуваними змінними, та силу їх взаємозв'язку.

Загальний аналіз проведених досліджень та літературних джерел дозволяє визначити кілька ключових висновків.

Отримані дані свідчать про важливі відмінності та схожості у емоційному інтелекті, вольовій саморегуляції та інших психологічних характеристиках між чоловіками та жінками. Загальний рівень емоційного інтелекту не виявив значущих різниць між статями, однак виявлений тісний взаємозв'язок між емоційним інтелектом та вольовою саморегуляцією. Вік не впливає на рівень емоційного інтелекту, але може відзначатися віковими відмінностями в вольовій саморегуляції, особливо серед чоловіків. Із зростанням віку чоловіки набувають більш виражених навичок управління своєю поведінкою та реакціями на різні життєві ситуації. А властивості вольової саморегуляції у жінок можуть

розвиватися незалежно від вікових особливостей та зберігатися на високому рівні протягом різних етапів життя.

Жінки виявляють вищий рівень емпатії та схильність до розпізнавання та регулювання своїх емоцій, хоча можуть менше виражати зовнішньо свої емоції. Чоловіки, натомість, мають виражену тенденцію до наполегливості та високого рівня самомотивації. Управління емоціями в контексті гендеру не виявило значущих відмінностей, але цінності та рівень самомотивації можуть різнитися в залежності від гендерної приналежності. Серед чоловіків є більш поширеним середні та високі рівні самомотивації, в той час як жінки частіше характеризуються низьким та середнім рівнем самомотивації.

Загальний рівень самовладання у обох гендерів схожий, імпульсивність характеризується різноманітністю в обох групах, а старші люди, ймовірно, виявляють більшу самоконтрольованість та меншу схильність до імпульсивних рішень чи дій.

Отримані дані чітко підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту є ключовим елементом успішного володіння емоціями та майстерною саморегуляцією в різних ситуаціях. Особи з розвиненим емоційним інтелектом виявляють високий рівень усвідомлення емоцій, здатність до їх розрізнення і назви. Це дозволяє їм краще керувати своїми реакціями та емоціями в різних життєвих ситуаціях.

Самомотивація грає важливу роль у підтримці високого рівня емоційного інтелекту. Люди, які можуть підтримувати себе та підштовхувати до досягнення цілей, мають більше можливостей для ефективного управління своїми емоціями. Гарне розвинений емоційний інтелект також корелює з високим рівнем емпатії та здатністю розуміти емоційний стан інших людей.

Особливо важливою виявляється здатність до саморегуляції, яка не лише пов'язана з розвиненим емоційним інтелектом, але й допомагає подолати внутрішні та зовнішні перешкоди. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту виявляють здатність управляти своїми імпульсами та негативними емоціями для досягнення довгострокових цілей.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів в психологічній практиці та розвитку освітніх програм для підтримки розвитку емоційного інтелекту та вольової саморегуляції. Робота надає підстави для впровадження ефективних стратегій психологічної підтримки та сприяє покращенню якості життя та психологічного благополуччя в сучасному суспільстві.

Водночас, дослідження вказує на можливості подальших наукових вивчень у галузі психології розвитку. Розширення обсягу дослідження на інші вікові групи та культурні контексти може внести важливий внесок у розуміння психічного розвитку особистості та сприяти подальшому вдосконаленню психологічної практики. Загалом, дана дипломна робота визначає нові напрямки для подальших досліджень та відкриває перспективи для розвитку психології ранньої дорослості.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Bar-On, R. The Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual / R. Bar-On. – Multi-Health Systems, 1997.
2. Bar-On, R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) / R. Bar-On // *Psicothema*. – 2006. – Т. 18, Suppl. – С. 13-25..
3. Brackett, M. A., & Salovey, P. Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) / M. A. Brackett, P. Salovey // *Psicothema*. – 2006. – Т. 18, Suppl. – С. 34-41.
4. Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success / M. A. Brackett, S. E. Rivers, P. Salovey // *Social and Personality Psychology Compass*. – 2011. – Т. 5, № 1. – С. 88-103.
5. Brackett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N., & Salovey, P. Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence / M. A. Brackett, S. E. Rivers, S. Shiffman, N. Lerner, P. Salovey // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2006. – Т. 91, № 4. – С. 780-795.
6. Ciarrochi, J., Chan, A. Y., & Caputi, P. A critical evaluation of the emotional intelligence construct / J. Ciarrochi, A. Y. Chan, P. Caputi // *Personality and Individual Differences*. – 2000. – Т. 28, № 3. – С. 539-561.
7. Erikson, E. H. The life cycle completed: Extended version with new chapters on the ninth stage of development by Joan M. Erikson / E. H. Erikson. – New York : Norton, 1997..
8. Erikson, Erik H. Identity: Youth and Crisis / Erik H. Erikson. – No. 7. – New York : WW Norton & Company, 1968.
9. Gardner, H. Multiple Intelligences: The Theory in Practice / H. Gardner. – New York: Basic Books, 1993. – 304 p.

10. Gendolla, G. H., Abele, A. E., & Krüsken, J. The informational impact of mood on effort mobilization: A study of cardiovascular and electrodermal responses / G. H. Gendolla, A. E. Abele, J. Krüsken // *Emotion*. – 2001. – T. 1, № 1. – С. 12-24..
11. Goleman, D. *Emotional Intelligence* / D. Goleman. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
12. Goleman, D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* / D. Goleman. – New York: Bantam Books, 1995..
13. Houlman, D. *Sotsialnyi intelekt [Social Intelligence. A New Science of Human Relations. Translated from English by Ya. Lebedenko]*. – Kharkiv, 2020. – 400 p. [in Ukrainian]].
14. Mayer, J.D., Salovey, P. The Intelligence of Emotional Intelligence / J.D. Mayer, P. Salovey // *Intelligence*. – 1993. – Vol. 17, No. 4. – P. 433–442.
15. Mayer, J. D., / Salovey, P. What is emotional intelligence? In P. Salovey // D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*. New York: Basic Books, 1997. pp. 3-34.
16. Mayer, J. D., Caruso, D. R., / Salovey, P. Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scales. In R. Bar-On // J. D. A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco, CA: Jossey-Bass/Wiley, 2000. pp. 320-342.
17. Mayer, J. D., Roberts, R. D., Barsade, S. G. Human abilities: Emotional intelligence / J. D. Mayer, R. D. Roberts, S. G. Barsade // *Annual Review of Psychology*. – 2008. – T. 59. – С. 507-536.
18. Mikolajczak, M., Luminet, O., Leroy, C., & Roy, E. Psychometric properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire: Factor structure, reliability, construct, and incremental validity in a French-speaking population / M. Mikolajczak, O. Luminet, C. Leroy, E. Roy // *Journal of Personality Assessment*. – 2007. – T. 88, № 3. – С. 338-353.
19. Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? / D. Nelis, J. Quoidbach, M. Mikolajczak, M. Hansenne // *Personality and Individual Differences*. – 2009. – T. 47, № 1. – С. 36-41.

20. Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. The location of trait emotional intelligence in personality factor space / K. V. Petrides, R. Pita, F. Kokkinaki // *British Journal of Psychology*. – 2007. – Т. 98, № 2. – С. 273-289.
21. Roberts, R. D., Schulze, R., O'Brien, K., MacCann, C., Reid, J., & Maul, A. Exploring the validity of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) with established emotions measures / R. D. Roberts, R. Schulze, K. O'Brien, C. MacCann, J. Reid, A. Maul // *Emotion*. – 2006. – Т. 6, № 4. – С. 663-669.
22. Roberts, R. D., Zeidner, M., & Matthews, G. Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? Some new data and conclusions / R. D. Roberts, M. Zeidner, G. Matthews // *Emotion*. – 2001. – Т. 1, № 3. – С. 196-231.
23. Salovey, P., & Mayer, J. D. Emotional intelligence / P. Salovey, J. D. Mayer // *Imagination, Cognition and Personality*. – 1990. – Т. 9, № 3. – С. 185-211.
24. Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In: J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, and Health*. – American Psychological Association, 1995. – С. 125-154.
25. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. Development and validation of a measure of emotional intelligence / N. S. Schutte, J. M. Malouff, L. E. Hall, D. J. Haggerty, J. T. Cooper, C. J. Golden, L. Dornheim // *Personality and Individual Differences*. – 1998. – Т. 25, № 2. – С. 167-177.
26. Wong, C. S., & Law, K. S. The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study / C. S. Wong, K. S. Law // *The Leadership Quarterly*. – 2002. – Т. 13, № 3. – С. 243-274.
27. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. Emotional intelligence in the workplace: A critical review / M. Zeidner, G. Matthews, R. D. Roberts // *Applied Psychology*. – 2004. – Т. 53, № 3. – С. 371-399.
28. Андреев, М. І. Саморегуляція: Інтелект, емоції, воля / М. І. Андреев. – Київ : Видавничий дім "Освіта", 2004".
29. Барановська, Л. С. Емоційний інтелект в контексті професійної діяльності / Л. С. Барановська // *Педагогіка і психологія*. – 2018.

30. Бек, А. Т. *Cognitive Therapy of Depression* / А. Т. Бек. – Guilford Press, 1979.
31. Бендура, А. *Self-Efficacy: The Exercise of Control* / А. Бендура. – W.H. Freeman and Company, 1997.
32. Бойко, Л. *Емоційний інтелект: від теорії до практики* / Л. Бойко. – Львів: Світ, 2010.
33. Виготський, Л. С. *Мислення і мова* / Л. С. Виготський. – М.: Наука, 1978.
34. Гоулман, Д. *Соціальний інтелект. Нова наука про людські відносини* / Д. Гоулман; пер. з англ. Я. Лебеденка. – Харків, 2020. – 400 с
35. Журавель, І. В. *Особливості емоційного інтелекту у студентів* / І. В. Журавель // *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. – 2014.
36. Журавель, О. І. *Емоційний інтелект як фактор професійного вибору учнів* / О. І. Журавель // *Проблеми сучасної психології*. – 2005.
37. Журавльова, М. О. *Вивчення емоційного інтелекту практичних психологів* / М. О. Журавльова // *Методологія досліджень та сучасні соціальні, економічні та психологічні проблеми розвитку суспільства: Збірник наукових праць*. - Донецьк, 2011. - С. 168-174.
38. Зайцева, Л. М. *Психологія вольової діяльності. Основи* / Л. М. Зайцева. – 2006..
39. Зверьков, А. В., & Ейдман, Е. В. *Психологія волі. Практическая психология* / А. В. Зверьков, Е. В. Ейдман. – 2000.
40. Коломієць, Л. І. *Емоційний інтелект та його роль у формуванні особистості* / Л. І. Коломієць // *Вісник Київського університету імені Бориса Грінченка*. – 2007.
41. Коновалова, Т. В. *Психологічні аспекти емоційного інтелекту* / Т. В. Коновалова // *Проблеми сучасної психології*. – 2011.
42. Коростільов, Ю. Д. *Вольова саморегуляція та її роль у формуванні емоційного інтелекту* / Ю. Д. Коростільов // *Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова*. – 2009.
43. Костогриз, В. А. *Психологічні аспекти емоційного інтелекту* / В. А. Костогриз // *Проблеми сучасної психології*. – 2014

- 44.Кривенцов, В. А. Емоційний інтелект як фактор виховання моральних якостей учнів / В. А. Кривенцов // Вісник Київського університету імені Бориса Грінченка. – 2013.
- 45.Лазуренко, Н. І. Вольова саморегуляція особистості: психолого-педагогічний аспект / Н. І. Лазуренко. – Суми: Видавець СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2007.
- 46.Лаптева, А. М. Емоційний інтелект та його роль у соціальних відносинах / А. М. Лаптева // Проблеми сучасної психології. – 2011.
- 47.Лемак, М. В.; Петрище, В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: методичне видання / М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. – Ужгород: Видавництво Олександрі Гаркуші, 2011.
- 48.Леонтьєв, А. Н. Діяльність. Свідомість. Особистість: / А. Н. Леонтьєв. – М: Прогрес, 1977. – 134 с.
- 49.Линник, Ю. Л. Емоції та емоційний інтелект / Ю. Л. Линник // Академія. – 2002.
- 50.Макаров, А. А. Психологічні особливості емоційного інтелекту / А. А. Макаров // Проблеми сучасної психології. – 2016.
- 51.Максименко, І. В. Психологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту студентів / І. В. Максименко // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. – 2013.
- 52.Максименко, С. Д. Психологія емоційного інтелекту / С. Д. Максименко. – Освіта, 2007.
- 53.Петровський, А. В. Основи психології саморегуляції / А. В. Петровський. – Видавництво "Світ", 2010.
- 54.Плотникова, Н. Ю. Емоційний інтелект та його роль у формуванні особистості / Н. Ю. Плотникова // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – 2013.
- 55.Скіннер, Б. Ф. Beyond Freedom and Dignity / Б. Ф. Скіннер. – Видавництво: Hackett Publishing, 1971.
- 56.Спірін, О. М. Психологія емоційного інтелекту / О. М. Спірін. – Харків: Видавництво НТУ «ХП», 2011.

- 57.Столярчук, В. М. Емоційний інтелект і міжособистісні відносини / В. М. Столярчук. – Київ: Консультационно-психологічний центр, 2016.
- 58.Столярчук, В. М., Волошина, Н. В. Психологія емоційного інтелекту / В. М. Столярчук, Н. В. Волошина. – Київ: Видавничий дім «Медкнига», 2018.
- 59.Ткаченко, Н. В. Психологія вольової саморегуляції / Н. В. Ткаченко. – Київ: Центр учбової літератури, 2016.
- 60.Ткаченко, С. В. Емоційний інтелект як важливий компонент особистісно-професійної компетентності майбутніх учителів / С. В. Ткаченко // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. – 2018.
- 61.Фетисова, Т. А. Емоційний інтелект: аспекти дослідження та викладання / Т. А. Фетисова // Академічний вісник. – 2008.
- 62.Фетіскін Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості і малих груп. - М.: Изд-во Інституту Психотерапії, 2002. – 490 с
- 63.Фрейд, З. Три розділи до теорії сексуальності / З. Фрейд. – Видавництво: Фішер та Вінтер, 1915..
- 64.Чернявська, Т. П. Емоції та емоційний інтелект / Т. П. Чернявська // Львівська політехніка. – 2006.
- 65.Шевченко, Н. О. Емоційний інтелект як складова особистісно-професійної компетентності / Н. О. Шевченко // Проблеми сучасної психології. – 2010.
- 66.Ярмакова, Н. В. Психологічні аспекти емоційного інтелекту / Н. В. Ярмакова // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. – 2018.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Дослідження імпульсивності (В. Лосенков)

Процедура дослідження Дослідження може проводитися з одним досліджуваним чи з невеликою групою. Досліджуваному пропонують текст опитувальника з чотирибальною шкалою відповідей на кожне запитання. Якщо працює група, дослідникові треба пильнувати за дотриманням виключно індивідуального виконання тесту. Інструкція досліджуваному. Запропонований вам тест-опитувальник містить 20 запитань. До кожного із запитань додано шкалу відповідей. Уважно прочитайте кожне запитання і позначте номер вибраної вами відповіді. У тесті немає "поганих" і "гарних" відповідей. Намагайтеся почуватися вільно і відповідати щиро. Перевагу надавайте тій відповіді, яка перша спадає вам на думку.

Текст опитувальника

I. Якщо ви беретеся за якусь справу, то чи завжди доводите її до кінця?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Ні, не завжди.

II. Ви завжди спокійно реагуєте на різкі чи невдалі зауваження на свою адресу?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Звичайно, ні.

III. Ви завжди виконуєте свої обіцянки?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Звичайно, ні.

IV. Ви часто говорите і дієте під впливом миттєвого настрою?

1. Дуже часто.
2. Досить часто.
3. Досить рідко.
4. Майже ніколи.

V. Чи ви добре володієте собою в критичних, напружених ситуаціях?

1. Так, завжди володію.
2. Мабуть, завжди.
3. Мабуть, ні.
4. Ні, не володію.

VI. Чи часто у вас без видимих або достатньо вагомих на те причин змінюється настрій?

1. Таке трапляється дуже часто.
2. Буває час від часу.
3. Таке трапляється рідко.
4. Такого взагалі не буває.

VII. Чи часто вам доводиться робити щось наспіх, коли час обмежений?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Звичайно, ні

VIII. Чи могли б ви назвати себе цілеспрямованою людиною?

1. Так, звичайно.
2. Мабуть, так.
3. Швидше всього, ні.
4. Ні.

IX. Чи дотримуетесь ви у словах і вчинках прислів'я "сім разів відміряй, один раз відріж"?

1. Так, завжди.
2. Часто.

3. Рідко.

4. Ні, майже ніколи.

X. Ви нарочито байдужі до тих, хто несправедливо бубнить і зачіпає вас, наприклад, в автобусі чи трамваї?

1. Так я реагую майже завжди.

2. Так я реагую досить часто.

3. Я рідко так реагую.

4. Я ніколи так не реагую.

XI. Ви сумніваєтесь у своїх силах і здібностях?

1. Так, часто.

2. Інколи.

3. Рідко.

4. Майже ніколи.

XII. Чи легко ви захоплюєтеся новою справою, до якої потім можете швидко

охолонути?

1. Звичайно, так.

2. Мабуть, так.

3. Мабуть, ні.

4. Звичайно, ні.

XIII. Ви вмієте стримувати себе, коли хтось із дорослих незаслужено вам дорікає?

1. Звичайно, так.

2. Мабуть, так.

3. Мабуть, ні.

4. Звичайно, ні.

XIV. Вам здається, що ви ще не знайшли себе?

1. Згоден, саме так воно і є.

2. Швидше всього, це так.

3. З цим я навряд чи погоджуюся.

4. Я з цим, звичайно, не згоден.

XV. Чи може під впливом яких-небудь нових обставин ваша думка про самого

себе часто змінюватися?

1. Саме так.
2. Досить ймовірно.
3. Мало ймовірно.
4. Майже неможливо.

XVI. Зазвичай вас важко вивести із себе?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Звичайно, ні.

XVII. Чи виникають у вас бажання, які з багатьох причин нездійсненні?

1. Такі бажання виникають у мене часто.
2. Такі бажання виникають час від часу.
3. У мене рідко виникають такі бажання.
4. Заздалегідь нездійснених бажань у мене не виникає.

XVIII. Чи помічаєте ви, обговорюючи з кимось важливі життєві проблеми, що ваші погляди ще не визначилися?

1. Так, часто помічаю.
2. Іноді помічаю.
3. Помічаю, досить рідко.
4. Ні, ніколи не помічаю.

XIX. Чи трапляється таке, що якась справа вам так набридає, що, не закінчивши її, ви беретеся за нову?

1. Так, часто трапляється.
2. Іноді так буває.
3. Так буває досить рідко.
4. Таке майже ніколи не трапляється.

XX. Ви досить неврівноважена людина?

1. Звичайно, так.

2. Мабуть, так.

3. Мабуть, ні.

4. Звичайно, ні.

ДОДАТОК Б

Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)

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

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

Інструкція

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

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

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

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

ДОДАТОК В

Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана

Процедура дослідження

Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника може проводитися з однією особою або з цілою групою. Щоб забезпечити самостійність відповідей досліджуваних, кожному видається тест-опитувальник, бланк для відповідей (з номерами запитань і графами для відповідей).

Інструкція досліджуваному. Вам пропонується тест, який включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки воно характеризує вас. Якщо правильно характеризує, то на аркуші для відповідей

навпроти номера даного твердження поставте знак "+", якщо вважаєте, що неправильно, - знак "-".

Тестовий матеріал

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
 2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
 3. За необхідності мені неважко стримати спалах гніву.
 4. Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час.
 5. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.
 6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.
 7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваю, навіть якщо
- не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди відстоюю свою позицію у розмові.
 9. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування)

і весь наступний день бути "в гарній формі".

10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.

11. Я не вважаю себе терплячою людиною.

12. Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище.

13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.

14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього.

15. За потреби я можу займатися своєю справою в незручних та в не пристосованих до цього умовах.

16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно

виконати

в точно визначений термін.

17. Я вважаю себе рішучою людиною.

18. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.

19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.

20. Зіпсувати мені настрій не так просто.

21. Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.

22. Мені важче, ніж іншим зосередитися на завданні чи на роботі.

23. Сперечатися зі мною важко.

24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.

25. Мене легко відвернути від справ.

26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.

27. Люди іноді заздять моєму терпінню та допитливості.

28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.

29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю

змінювати

спосіб дії, навіть якщо це інколи призводить до погіршення результатів.

30. Мене, як правило, дратує, коли "перед носом" зачиняються двері транспорту або ліфта, що від'їжджають.

ДОДАТОК Д

Кореляція Кендалла

Кореляції										
Тарг Кендалла	EI	Емоційна_обізнаність	Управління_емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання_емоцій	Саморегуляція	Напопелгивість	Самовладання	Імпульсивність
EI	Коефіцієнт кореляції	1,000	,600**	,638**	,792**	,566**	,684**	,378**	,415**	-.425**
	Знач. (двухстороння)	.	,000	,000	,000	,000	,000	,002	,001	,001
Емоційна_обізнаність	Коефіцієнт кореляції	,600**	1,000	,311*	,446**	,446**	,275*	,207	,260*	-.201
	Знач. (двухстороння)	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Управління_емоціями	Коефіцієнт кореляції	,638**	,311*	1,000	,655**	,212	,419**	,485**	,564**	-.602**
	Знач. (двухстороння)	,000	,013	.	,000	,089	,001	,000	,000	,000
Самомотивація	Коефіцієнт кореляції	,792**	,446**	,655**	1,000	,401**	,576**	,547**	,490**	-.570**
	Знач. (двухстороння)	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Емпатія	Коефіцієнт кореляції	,566**	,642**	,212	,401**	1,000	,616**	,093	,108	-.030
	Знач. (двухстороння)	,000	,000	,089	,001	.	,000	,455	,399	,811
Розпізнавання_емоцій	Коефіцієнт кореляції	,684**	,446**	,419**	,576**	,616**	1,000	,234	,229	-.228
	Знач. (двухстороння)	,000	,000	,001	,001	.	.	,060	,073	,067
Саморегуляція	Коефіцієнт кореляції	,454**	,275*	,596**	,547**	,234	1,000	,820**	,814**	-.654**
	Знач. (двухстороння)	,000	,028	,000	,000	,34	,34	,000	,000	,000
Напопелгивість	Коефіцієнт кореляції	,378**	,207	,485**	,483**	,082	,206	1,000	,625**	-.557**
	Знач. (двухстороння)	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Самовладання	Коефіцієнт кореляції	,415**	,260*	,564**	,490**	,108	,229	,814**	1,000	-.554**
	Знач. (двухстороння)	,001	,043	,000	,000	,399	,073	,000	.	,000
Імпульсивність	Коефіцієнт кореляції	-.425**	-.201	-.602**	-.570**	-.030	-.228	-.654**	-.554**	1,000
	Знач. (двухстороння)	,001	,107	,000	,000	,811	,067	,000	,000	,000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34

** Кореляція значима на рівне 0,01 (двухстороння).

* Кореляція значима на рівне 0,05 (двухстороння).