

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

(освітній ступінь)

на тему «Структурні особливості емоційної сфери жінок періоду ранньої
дорослості з різним рівнем рефлексивності»

XAI.704.7-96п2.22O.053.9749536 КР

Виконав: здобувач (ка) б курсу групи №7-96п2

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та
психотерапія»

(найменування)

Шипова С.П.

(прізвище та ініціали здобувача (ки))

Керівник: Півень М.А.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Фоменко К.І.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2022

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

Ю. І. Гулий

(підпис) (ініціали та прізвище)

«01» вересня 2022 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Шипова Софія Павлівна

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи ”Структурні особливості емоційної сфери жінок періоду ранньої дорослості з різним рівнем рефлексивності”

керівник кваліфікаційної роботи Півень Маргарита Анатоліївна

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

затверджені наказом Університету №1586-уч від «17» листопада 2022 р.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «18» грудня 2022 р.

3. Вихідні дані до роботи Дослідити структурні особливості емоційної сфери жінок періоду ранньої дорослості з різним рівнем рефлексивності

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати) 1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей емоційної сфери особистості та феномену рефлексивності. 2. Визначити особливості поточних емоційних переживань у жінок з різним рівнем рефлексивності. 3. Дослідити особливості психічних станів та прояву тривожності у жінок з високим та низьким рівнем рефлексивності. 4. Виявити особливості прояву емоційного інтелекту та емпатійних тенденцій жінок з різним рівнем рефлексивності. 5. Визначити особливості факторної структури емоційної сфери жінок з різним рівнем рефлексивності.

5. Перелік графічного матеріалу:

Рис. 9 Табл. 4

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Півень М.А., канд. психол. н., доцент	11.10.22	15.10.22
2	Півень М.А., канд. психол. н., доцент	18.10.22-	23.10.22
3	Півень М.А., канд. психол. н., доцент	15.11. 22-	22.11.22

Нормоконтроль _____ С. В. Кузьміна «18» грудня 2022 р.
(підпис) (ініціали та прізвище)

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2022 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань дипломної роботи	01.09.22-07.10.22	
2.	Складання плану роботи	08.10.22-10.10.22	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу дипломної роботи	11.10.22-15.10.22	
4.	Визначення психодіагностичного інструментарія для проведення практичної частини дослідження . Написання другого розділу дипломної роботи.	18.10.22-23.10.22	
5.	Проведення практичної частини дослідження.	24.10.22-07.11.22	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	08.11.22-12.11.22	
7.	Написання третього розділу дипломної роботи.	15.11. 22-22.11.22	
8.	Написання загальних висновків. Оформлення списку використаних літературних джерел, додадку(ків) та змісту.	23.11. 22-29.11.22	
9.	Передзахист.	30.11.2022-01.12.22	
10.	Внесення коректив до тесту дипломної роботи.	02.12.22-11.12.22	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності)	12.12.22-17.12.22	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	14.12.22-17.12.22	
13.	Строк подання студентом роботи на кафедру.	18.12.22	
14.	Захист.	20.12.22-21.12.22	

Здобувач

_____ (підпис)

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ (підпис)

С.П. Шипова

(ініціали та прізвище)

М.А. Півень

(ініціали та прізвище)

Реферат

Дипломна робота: 65 с., 4 табл., 9 рис., 6 дод., 35 джерел.

Ключові слова: РЕФЛЕКСИВНІСТЬ, ЕМОЦІЇ, ЕМОЦІЙНА СФЕРА, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ЕМПАТІЯ, РЕФЛЕКСІЯ, ОСОБИСТІСТЬ.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості.

Предмет дослідження: структурні особливості емоційної сфери жінок періоду ранньої дорослості з різним рівнем рефлексивності.

Мета дослідження – дослідити структурні особливості емоційної сфери жінок періоду ранньої дорослості з різним рівнем рефлексивності.

Методи дослідження: 1. Теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження. 2. “Шкала диференціальних емоцій” (К. Ізард), “Самооцінка психічних станів” (Г. Айзенк), “Шкала тривоги Спілбергера, STAI” (Ч. Спілбергер - Ю. Ханін), “Тест емоційного інтелекту, EmIn” (Д. Люсін), “Діагностика рівня емпатичних здібностей” (В. Бойко), “Опитувальник рефлексивності” (О. Карпов).

3. Методи математико-статистичної обробки даних (U-критерій Манна — Уїтні, t-критерій Стьюдента, факторний аналіз (методом Varimax raw)).

За результатами дослідження було зроблено наступні висновки:

В групі з високим рівнем рефлексивності на відміну від першої групи статистично переважає показник емоції сором. Отже, вони більше схильні до самоаналізу та оцінки власних дій. Із ростом рівня рефлексивності збільшується рівень загального стану тривожності особистості - підвищений стан тривожності допомагає особам із високою рефлексивністю бути спостережливими та більш уважними до деталей. У осіб з низьким рівнем рефлексивності спостерігається підвищення агресії. Отже, наявність невідрефлексованих внутрішніх конфліктів особистості може призводити до зовнішнього вираження невдоволення у вигляді агресивної поведінки. Результати усереднених даних показують, що особистісна, системна тривожність більш притаманна групі із високим

рівнем рефлексивності. В групі з низькою рефлексивністю переважає в показниках “Міжособистісний EI” та “Управління емоціями”; проте група із високою рефлексивністю значно переважає в показниках “Внутрішньоособистісний EI”, “Розуміння емоцій”. Провідними показниками у групи із високим рівнем рефлексивності є сумарний показник рівня емпатії та емоційний канал. Виявлено статистично значущі розбіжності між групами у показниках емпатійних тенденцій. У осіб із високим рівнем рефлексивності спостерігаються вищі показники емоційного каналу в емпатії та проникаючої здібності в емпатії - люди із високою рефлексивністю краще можуть досягнути досвід інших людей, вміють співчувати їх емоційним переживанням та формувати атмосферу довіри та прийняття.

Abstract

Diploma thesis: 65 pp., 4 tables, 9 figures, 6 appendices, 35 sources.

Keywords: REFLEXIVITY, EMOTIONS, EMOTIONAL SPHERE, EMOTIONAL INTELLIGENCE, EMPATHY, REFLECTION, PERSONALITY.

Research object: Emotional sphere of personality.

The subject of the study: Structural features of the emotional sphere of women in the period of early adulthood with different levels of reflexivity

The purpose of the study is to investigate the structural features of the emotional sphere of women in early adulthood with different levels of reflexivity.

Research methods: 1. Theoretical analysis of scientific sources on the research problem. 2. "Scale of Differential Emotions" (K. Izard), "Self-Assessment of Mental States" (G. Eysenck), "Spielberger Anxiety Scale, STAI" (C. Spielberger - Y. Hanin), "Test of Emotional Intelligence, EmIn" (D. Lucin), "Diagnosis of the level of empathic abilities" (V. Boyko), "Reflexivity

questionnaire" (O. Karpov). 3. Methods of mathematical and statistical data processing (Mann-Whitney U-criterion, Student t-criterion, factor analysis (Varimax raw method)).

Based on the results of the study, the following conclusions were made:

In the group with a high level of reflexivity, in contrast to the first group, the indicator of the emotion of shame statistically prevails. Therefore, they are more prone to introspection and evaluation of their own actions. As the level of reflexivity increases, the level of a person's general state of anxiety increases - the increased state of anxiety helps individuals with high reflexivity to be observant and more attentive to details. An increase in aggression is observed in persons with a low level of reflexivity. Therefore, the presence of unreflected internal conflicts of the personality can lead to the external expression of dissatisfaction in the form of aggressive behavior. The results of the averaged data show that personal, systemic anxiety is more characteristic of the group with a high level of reflexivity. In the group with low reflexivity, the "Interpersonal EI" and "Emotion Management" indicators prevail; however, the group with high reflexivity significantly prevails in the "Intrapersonal EI" and "Understanding emotions" indicators. The leading indicators in the group with a high level of reflexivity are the total indicator of the level of empathy and the emotional channel. Statistically significant differences between the groups in indicators of empathic tendencies were revealed. People with a high level of reflexivity have higher indicators of the emotional channel in empathy and penetrating ability in empathy - people with high reflexivity can better understand the experience of other people, are able to sympathize with their emotional experiences and create an atmosphere of trust and acceptance.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ТА ФЕНОМЕНУ РЕФЛЕКСИВНОСТІ В НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	6
1.1 Загальна характеристика поняття «емоційна сфера особистості».....	6
1.2 Види та функції емоцій.....	10
1.3 Аналіз теорій емоцій.....	14
1.4 Теоретичні підходи до визначення поняття рефлексивності як психічної властивості.....	17
РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1 Характеристика вибірки.....	22
2.2 Характеристика методів дослідження.....	22
РОЗДІЛ 3. СТРУКТУРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЖІНОК ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ РЕФЛЕКСИВНОСТІ.....	30
3.1 Особливості поточних емоційних переживань у жінок з різним рівнем рефлексивності.....	30
3.2 Особливості психічних станів та прояву тривожності у жінок періоду ранньої дорослості з високим та низьким рівнем рефлексивності.....	33
3.3 Особливості прояву емоційного інтелекту та емпатійних тенденцій у жінок періоду ранньої дорослості з різним рівнем рефлексивності.....	36
3.4 Факторна структура емоційної сфери жінок періоду ранньої дорослості з різним рівнем рефлексивності.....	39
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	
ДОДАТКИ	

ВСТУП

У цей час, коли військова агресія охопила усю територію України, без виключення кожному українцю необхідно впоратися із власними переживаннями тут і зараз, адаптуватись, продовжити жити та працювати, та ще й намагатись будувати плани на власне майбутнє. Розуміння власних емоцій, вміння справлятися із емоційними навантаженнями, здатність бути емпатичним до оточуючих, вміння організовувати своє соціальне життя та свою власну діяльність - тепер це гостра необхідність, а не тільки підвищення рівня якості життя.

Розвинена емоційна сфера та рефлексивність стали тими характеристиками, які захищають психіку українців у складні часи нашої держави. Окрім цього, ці характеристики відповідають закономірному розвитку суспільства та пов'язані з ефективним функціонуванням особистості й у мирний час. Високий рівень рефлексивності та розвинена емоційна сфера призводять до здатності особистості свідомо глибше сприймати себе та навколишній світ, ці навички допомагають їй осмислювати, аналізувати, легше переживати власний досвід, вміти робити висновки і в цілому мати добре ментальне здоров'я.

Менш із тим, завдяки цим властивостям українці можуть досягати успіху і у своїй професійній діяльності. В останні роки у багатьох сферах діяльності soft skills співробітника навіть можуть бути більш значущим за його поточні вміння та навички, психологічна атмосфера в робочому колективі стає більш пріоритетною, а менеджмент частіше зважає увагу на емоційний стан своїх робітників.

Рефлексивність є цікавим метакогнітивним феноменом, що протягом минулих десятиліть часто став виступати в якості предмета досліджень наступних вчених: С. Рубінштейн, А. Карпов, Ю. Степанов, Д. Леонтьєв, Л. Подкоритова, І. Скитяєва, І. Ладенко, І. Семенов, Г. Щедровицький,

Я. Чаплак, Г. Чуйко, В. Лекторский, А. Огурцов, Н. Алексеев та інші. Дослідженням емоційної сфери займались наступні автори: Ч. Дарвін, В. Вундт, С. Рубінштейн, Л. Фестінгер, С. Шехтер, Г. Ланге, У. Джеймс, Д. Хебб, У. Кенон, П. Бард, К. Ізард та інші.

Об'єкт дослідження - емоційна сфера особистості.

Предмет дослідження - структурні особливості емоційної сфери жінок періоду ранньої дорослості з різним рівнем рефлексивності.

Мета дослідження - дослідити структурні особливості емоційної сфери жінок періоду ранньої дорослості з різним рівнем рефлексивності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей емоційної сфери особистості та феномену рефлексивності.
2. Визначити особливості поточних емоційних переживань у жінок з різним рівнем рефлексивності.
3. Дослідити особливості психічних станів та прояви тривожності у жінок з високим та низьким рівнем рефлексивності.
4. Виявити особливості прояву емоційного інтелекту та емпатійних тенденцій жінок з різним рівнем рефлексивності.
5. Визначити особливості факторної структури емоційної сфери жінок з різним рівнем рефлексивності.

У роботі були використані такі **методи дослідження:**

Теоретичні методи (аналіз, узагальнення, систематизація), емпіричні методи з використанням методик: “Шкала диференціальних емоцій” (К. Ізард), “Самооцінка психічних станів” (Г. Айзенк), “Шкала тривоги Спілбергера, STAI” (Ч. Спілбергер - Ю. Ханін), “Тест емоційного інтелекту, ЕМІн” (Д. Люсін), “Діагностика рівня емпатичних здібностей” (В. Бойко), “Опитувальник рефлексивності” (О. Карпов).

Для математико-статистичної обробки даних були використані наступні методи: U-критерій Манна-Уїтні, факторний аналіз (методом Varimax raw), t-критерій Стьюдента.

Загальну вибірку складала 71 особа - жінки від 19 до 31 року. Ця вибірка була поділена на дві дослідницькі групи за допомогою методики “Опитувальник рефлексивності” (О. Карпов). Першу групу склали жінки із низьким рівнем рефлексивності - 20 досліджуваних, а другу жінки із високим рівнем рефлексивності - 15 досліджуваних.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ТА ФЕНОМЕНУ РЕФЛЕКСИВНОСТІ В НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1 Загальна характеристика поняття «емоційна сфера особистості»

Впродовж усього життя, контактуючи із зовнішнім світом людина здатна радіти, сумувати, відчувати гнів або інтерес, перебувати у піднесеному або у пригніченому настрої, тощо. Всі ці процеси є проявами емоційної сфери особистості, і кожна має свою неповторну палітру. Завдяки емоціям людина здатна проявляти своє відношення до ситуації, інших людей та навіть до самого себе та своїх дій. Навіть байдужість до чогось може призвести до того, що людина почне нудитися, а згодом і дратуватись через це, і ось, маємо прояв емоції. Неможливо залишатись беземоційним та не відчувати впродовж життя ніяких емоцій, можна стверджувати, що якщо людина психічно здорова, то її емоційна сфера функціонує та здатна до безлічі переживань.

Емоційна реакція людини відображає таку психічну властивість як емоційність - сукупність властивостей, які характеризують зміст, динаміку, емоцій та почуттів, тобто і складають собою емоційну сферу особистості. Емоційна сфера – це завжди відображення суб'єктивного ставлення особистості до предметів і явищ, та їхнього значення саме для неї.

Загальна емоційна спрямованість особистості проявляється в тому, які емоції виявляються найбільш близькими людині, найбільш стійкими. Вони зумовлюють ставлення суб'єкта до явищ природи, життєвих ситуацій, оточуючих його людей чи мистецтва.

Емоційна сфера – це багатогранне утворення в яке, крім емоцій, входять багато інших емоційні явища: емоційний тон, емоційні стани, емоційні властивості особистості, емоційні стійкі відносини. До емоційної

сфери особистості відносяться різноманітні форми переживання: емоції, почуття, настрої, стресові стани.

Емоція людини характеризується трьома компонентами:

- відчуття емоції переживається або усвідомлюється людиною;
- емоція запускає процеси в нервовій, ендокринній, дихальній, травній та інших системах організму;
- можливо спостерігати за виразними комплексами, зокрема, змінами виразу обличчя, жестами, характером голосу тощо.

Структуру емоційної сфери складають такі емоційні феномени:

Емоційна збудливість – готовність емоційного реагування на значущі для людини подразники. При підвищеній емоційній збудливості емоційні реакції у відповідь більш інтенсивні, та частіше здатні призвести до виснаження організму.

Сила емоцій – вираження емоційної енергії залежно від задоволення чи незадоволення емоційних потреб. Деяким людям властиво відчувати почуття такої сили та інтенсивності власних емоцій, на які інші виявляються нездатними.

Емоційна стійкість – опір дії емоціогенних чинників, контроль імпульсів та потягів, що в цілому здатні зберегти стабільність психічного стану.

Емоційна лабільність - рухливість емоцій, завдяки якій людина швидко реагує на зміну ситуацій та обставин, здатна швидко переходити з одного емоційного стану в інший.

Поділяють властивості емоційної сфери на змістовні та динамічні. Змістовні властивості емоційності визначаються такими явищами, ситуаціями та подіями, які мають особливе значення для суб'єкта. Вони пов'язані зі фундаментальними параметрами особистості: її системою цінностей, світоглядом та мотиваційною спрямованістю, тощо. До динамічних властивостей емоційної сфери відносяться особливості

виникнення, перебіг та припинення емоційних процесів, а також їх зовнішнє вираження. Динамічні властивості емоційної сфери пов'язані з темпераментом.

Існує багато теорій типів темпераменту, найвідоміші з них: гуморальна теорія (Гіппократ, Гален), конституційна теорія (Е. Кречмер, У. Шелдон), психофізіологічна теорія (І. П. Павлов та ін.), психологічна (факторна) теорія темпераментів (Г. Айзенк, Р. Кеттел та ін.). Фізіологічною основою темпераменту є тип найвищої нервової діяльності, тобто, зокрема спадкові генетичні передумови організму особистості. Людям властиво по-різному переживати одні й ті ж життєві досвіди, часто одна з основних емоцій домінує, є провідною в житті, і за цією базовою емоцією і розрізняють різні емоційні типи людей, що відповідають різним темпераментам.

О. Леонт'єв поділяв емоційні процеси на три класи: афект, самі емоції, почуття, тривале відношення до явища чи об'єкта [14].

С. Рубінштейн виділив такі три рівня проявів емоційної сфери особистості:

- Органічна афективно-емоційна чутливість. Проявляється у випадках відчуття фізичного задоволення або незадоволення, що відповідають базовим потребам людини. Такі почуття можуть відображати загальне світосприйняття, як от тривога, смуток, або почуття щастя.
- Предметні почуття, емоції. На цьому рівні виражається конкретне відношення до конкретного предмету, як ось захоплення або відраза, любов або ненависть до певної особи, події. Такі емоції С. Рубінштейн диференціює на інтелектуальні, естетичні та моральні, залежно від сфери.
- Світоглядні почуття. Цей рівень С. Рубінштейн пов'язує із такими станами, що можуть мати місце як і в миттєвому відреагуванні, так і відображати загальний стійкий стан, що може бути притаманний

особистості, відповідно її життєдіяльності. Це почуття гумору, іронії, почуття піднесеного, трагічного [30].

За С. Рубінштейном також виділяють такі елементи емоційної сфери як афекти, пристрасті та настрої.

Афект - емоційний процес частіше “вибухового” характеру, короткочасний та дуже інтенсивний, часто супроводжується різко вираженими руховими проявами, а також зміною у роботі внутрішніх органів.

Пристрасть - поєднання вольових та емоційних моментів. У пристрасті яскраво виражений вольовий момент прагнення, яке переважає над почуттям.

Настроєм називають загальний емоційний стан особистості, себто це самостійний феномен, який не пов'язаний з певними переживаннями та почуттями.

Кажучи про емоційну сферу особистості, також треба дати визначення почуттям, тому як поняття почуттів часто можна сплутати з поняттям емоцій. Відмітимо, в чому вони мають різницю. Почуття саме по собі не може виникати, бо воно є відображенням стійкого відношення до об'єкта чи суб'єкта. Наприклад, почуття любові неможливо викликати без конкретного об'єкта любові. Емоції, більшою мірою пов'язані з біологічними процесами, а почуття із соціальною сферою. Разом із тим, почуття зазвичай більш подовжені у часі, аніж емоції.

Емоційна сфера особистості – це багатогранне утворення, що містить у собі емоційні феномени та власне самі емоції. Емоційні явища розуміються різними авторами по-різному, тому до розгляду даного питання треба підходити відносно мети та задач дослідника.

1.2 Види та функції емоцій

Різноманітні емоції по-різному впливають на життя людей. Сьогодні відомо про взаємозв'язок емоцій на організм, про те як під їхнім впливом здатне змінюватися дихання, діяльність органів кровообігу, шлункового тракту, тощо. Емоції, крім того, задіяні і в загальній регуляції діяльності людини в цілому.

Частіше за все власні емоції усвідомлюються людиною, але буває, що емоції значно впливають на діяльність суб'єкта, проте, при цьому самі емоції та їхній вплив на його поведінку не усвідомлюються. Є випадки, коли людина відчуває складнощі у визначенні та висловленні власних емоцій, в описі їх словами, дану не-здібність називають алекситимією.

Психологічна наукова думка сходиться у виділенні наступних емоційних функцій, які розкривають значимість емоцій у житті людини.

- Відображаюче-оцінююча функція. Емоції являють собою систему інформуючих сигналів, які оцінюють значимість предметів та явищ з метою досягнення цілей та потреб суб'єкта.
- Спонукальна функція. Спонукування до дії, яке виникає як результат того, що вже сталося.
- Активуюча функція. Існує як доповнення і продовження попередньої. Емоційні стани по-різному впливають на діяльність людини, на її динаміку, темп та ритмічність. Д. Хебб визначив залежність ефективності людської діяльності від рівня її емоційного збудження. Для найефективнішого результату діяльності необхідний оптимальний рівень емоційного збудження, не надто сильний, та і не надто слабкий. У кожної людини цей рівень є індивідуальним, коли достатній рівень мотивації забезпечує організовану діяльність. Він залежатиме від таких факторів як умови діяльності, її особливості, індивідуальні психологічні риси індивіда та таке інше.

- Регулююча функція. На одну й ту ж саму подію кожний по-своєму емоційно реагує та по-своєму діє в подальшому розвитку ситуації. Емоції здатні впливати на напрямок діяльності та її ведення.
- Синтезуюча функція. Емоції здатні синтезувати в єдине ціле окремі факти, події. А. Лурія казав, що сукупність образів, що прямо або опосередковано пов'язані із ситуацією та викликають сильні емоційні переживання, формують певний загальний комплекс у свідомості особистості. Виникнення одного такого елемента із цього комплексу провокує появу інших, іноді навіть безконтрольно.
- Сенсоутворення. Емоції слугують сигналом мотиву. А. Леонтьєв так описував цей процес: "День, наповнений безліччю дій, здавалося б, цілком успішних, може зіпсувати людині настрій, залишити в нього якийсь неприємний емоційний осад. На тлі турбот дня цей осад ледь помічається, але настає хвилина, коли людина ніби оглядається і подумки перебирає прожитий день, цієї хвилини, коли в пам'яті спливає певна подія, його настрій набуває предметну віднесеність, виникає афективний сигнал, що вказує, що саме ця подія залишила в нього емоційний осад. Може статися, наприклад, що його негативна реакція на чийсь успіх у досягненні спільної мети, єдино заради якої, як йому думалося, він діяв, і ось виявляється, що це не зовсім так і що чи не головним для нього мотивом було досягнення успіху для себе" [13].
- Захисна функція. Деякі сильні емоційні переживання, такі як страх, попереджають людину про реальну або уявну небезпеку, для того щоб вона запобігла своїми подальшими діями уникнення цієї небезпеки, та змогла краще продумати алгоритм досягнення успіху та своєї мети в даних її умовах. Така емоція навіть буквально здатна уберегти людину, що її відчуває, від загибелі.

- Експресивна функція. Емоції беруть участь у процесі встановлення соціальних контактів та комунікації між людьми саме завдяки своєму експресивному компоненту.

Різні дослідники диференціюють емоції на приємні та неприємні, або позитивні та негативні. І. Кант виділив два види емоційних станів: стеничні, які активізують організм і піднімають настрій (гнів, лють, захоплення), і астеничні (сум, печаль, смуток, сором), що розслабляють та пригнічують активність організму людини. Перші підвищують людську активність, а другі знижують її. До стеничних відносять переважно позитивні емоції - захоплення, радість і т.д. У момент переживання таких емоцій у людей відбувається розширення кровоносних судин, завдяки чому покращується харчування внутрішніх органів і мозку. Це своє чергу сприяє поліпшенню розумової та фізичної діяльності.

При астеничних емоціях (сум, смуток і т.д.) відбуваються протилежні процеси. Судини звужуються, самопочуття погіршується, може виникнути задишка та озноб. Продуктивність у такі моменти падає та з'являється апатія. Астеничні емоції, що затягнулися, здатні гальмувати всі процеси, що відбуваються в людському організмі. Почуття та емоції впливають не тільки на психічні процеси людини, а й на весь організм загалом.

Емоції можуть відрізнятися за інтенсивністю (силою). Чим сильніша емоція, тим більше інтенсивні її фізіологічні прояви. На емоційну інтенсивність впливає дуже велика кількість факторів. Наприклад, інтенсивність емоцій може залежати від повноцінності та функціональної цілісності центральної та вегетативної нервової системи. Так, у хворих з пошкодженням спинного мозку максимальне зниження інтенсивності емоцій спостерігається при порушеннях цілісності їхніх шийних сегментів.

Також, емоції можна розділяти за тривалістю, за ступенем свідомості причин, що їх викликали, тощо. Розділяють емоції за модальністю, за якістю переживань.

К. Ізард виділив 10 фундаментальних емоцій, які найчастіше згадуються як основні: інтерес (збудження), радість, подив, горе (страждання), гнів (ярасть), відраза (омерзение), зневага, страх (жах), сором (сором'язливість), провина (каяття). Серед них позитивними він назвав інтерес, радість та подив, а всі інші відносив до негативних [5]. В диференційній теорії емоції розглядаються як фундаментальні процеси особистості завдяки яким людина знаходить власні сенси. Ізард надає емоціям важливої ролі, і вважає, що вони впливають не лише на поведінку, а й на внутрішній світ особистості.

Вчений виділив ці 10 емоцій за такими спільними характеристиками:

- емоція має специфічні нервові субстрати,
- проявляється за допомогою виразних м'язових рухів, міміки та має специфічну конфігурацію ,
- викликає усвідомлене специфічне переживання у суб'єкта її відтворення,
- має певний мотивуючий вплив на людину, та/або слугує її адаптації.

Проте, слід зазначити слід за науковцем, що деякі з базових емоцій не підпадають під усі перелічені характеристики. Так, наприклад, емоція провини не має суто специфічного та характерно вираженого мімічного виразу.

Однак, попри все, дана теоретична модель базових емоцій є найбільш розповсюдженою і на даний момент залишається найбільш повною, порівняно з іншими.

Класифікація емоцій в науковій психологічній літературі досі потребує досліджень попри велику кількість запропонованих науковцями

підвидів. У подальших дослідженнях можна керуватися певними теоріями, проте варто сказати, що конкретного загальнонаукового переліку сформувані досі неможливо.

1.3 Аналіз теорій емоцій

Єдиної точки зору на природу появи емоцій досі не існує. З однією сторони на емоції впливають суб'єктивні чинники, різні психічні явища, зокрема когнітивні процеси, систему цінностей людини, тощо. З іншої сторони, емоції визначаються фізіологічними особливостями індивіда.

Можна стверджувати, що емоції виникають в результаті впливу певного подразника, а їх поява є не що інше, як прояв механізмів адаптації людини та регуляції її поведінки. В цьому підрозділі приділена увага аналізу найвагомим психологічним теоріям емоцій.

I. Герbart вважав, що фундаментальним психологічним фактом є уявлення, а почуття це зв'язок, який встановлюється між різними уявленнями. Тобто, почуття є реакцією на конфлікт між уявленнями. Так, образ померлого знайомого, який можна порівняти з образом цього знайомого як ще живого, породжує смуток. У свою чергу, цей афективний стан мимоволі, майже рефлекторно викликає сльози та органічні зміни, що характеризують скорботу. В. Вундт, батько експериментальної психології, також дотримувався такого бачення. На його думку, емоції - це насамперед зміни, які характеризуються безпосереднім впливом почуттів на уявлення і певною мірою впливом останніх на почуття, а органічні процеси є лише наслідком емоцій. Відповідно до цієї точки зору, психічні процеси викликають певні органічні зміни.

Еволюційна теорія походження емоцій Ч. Дарвіна пояснює виникнення емоцій у людей в процесі еволюції усіх живих істот, та вважає, що основна їхня функція це пристосування організму до навколишніх

умов. Рудиментарна теорія емоцій є продовженням попередньої, та згідно неї, емоції є залишковими, рудиментарними проявами ефектів змін біологічних реакцій у ході еволюції. Тобто, давні елементарні програми поведінки трансформувалися згодом в емоційні прояви. За цією логікою, найдавніші дії наших тваринних предків при ситуації наприклад нападу, такі як втеча або бій, були трансформовані у відповідно емоцію страху та гніву, і т.п. Ця теорія лежить у рамках поведінкового підходу.

Сучасна історія емоцій починається з появи теорії незалежних учених У. Джемса і Г. Ланге, згідно з якою виникнення емоцій зумовлено зовнішніми впливами, що викликані змінами як у довільній руховій сфері, так і у сфері мимовільних актів, наприклад діяльності серцево-судинної системи. За Джемсом, «ми сумні тому, що плачемо; боїмося тому, що тремтимо; радіємо тому, що сміємося». Органічні зміни власне і є першопричинами емоцій. Таким чином, периферичні органічні зміни, які до появи теорії Джемса-Ланге розглядалися як наслідки емоцій, стали їх першопричиною. Цікаво зазначити, що до виникнення цієї теорії вважалося, що небажаних емоцій можна позбутися, якщо навмисно робити дії, у результаті яких зазвичай з'являються позитивні емоції [20].

Критиком теорії виступив У. Кеннон. Він показав, що тілесні зміни, спровоковані різними емоційними станами доволі схожі. Більш того, Кеннон побачив під час експерименту, що під час штучного припинення органічних сигналів до головного мозку, емоції не перестають виникати. Кеннон вважав, що під час емоцій біологічно обґрунтоване виникнення тілесних процесів, при цьому емоційні переживання та органічні зміни мозку, які вони спричиняють, знаходяться в єдиному центрі - таламусі.

Науковець П. Бард додатково підтвердив, що пов'язаний із емоційними переживаннями та їхніми органічними змінами не стільки таламус, а саме гіпоталамус та інші центральні частини лімбічної системи.

Концепцію Джеймса-Ланге та Кенуона-Барда назвали психоорганічною теорією емоцій. Пізніше, виникла активаційна теорія Ліндсея-Хебба, за якою емоційні стани виникають через вплив ретикулярної формації нижньої частини стволу головного мозку. Тоді, вважали, емоційні прояви є лише змінами активності центральної нервової системи на певні подразники. Саме ретикулярна формація визначає динаміку, силу, час дії та інші параметри емоційних станів. Виходить, емоції виникають через порушення рівноваги певних структур центральної нервової системи за дії якогось подразника або подразників.

У контексті теорії когнітивного дисонансу Леона Фестингера емоція сприймається як процес, якість якого визначається узгодженістю взаємодіючих систем. Позитивне емоційне переживання виникає тоді, коли реалізований план дій не зустрічає на своєму шляху перешкод. Негативні емоції пов'язані з розбіжністю між поточною діяльністю та очікуваним результатом. Дисонанс, невідповідність між очікуваними та дійсними результатами діяльності, передбачає існування двох основних емоційних станів, які безпосередньо пов'язані з ефективністю когнітивної діяльності, побудовою планів активності та їх реалізацією. Ця теорія підкреслює залежність знака емоцій від якості програми дії, а не від якості емоційного ощущення.

Наразі немає єдності на точку зору виникнення емоцій. Існують підтвердження, що це суб'єктивні фактори, психічні явища, когнітивні процеси, особливості ціннісної системи поглядів людини і т.д. Але також, є безліч напрацювань, щоб стверджувати, що емоції визначаються фізіологічними чинниками певної людини.

Так, емоції виникають у результаті впливів певних подразників, тому, виходить, що прояв емоцій є проявом механізму адаптації людини та регуляції його поведінки. Та також, виходить, що емоції були сформовані

під час еволюції, і стали максимально проявленими у людини через той факт, що вони досягли рівня почуттів.

На сьогоднішній день вироблено загальні підходи до деяких центральних питань теорії емоцій. Так, наприклад, досягнуто загальної згоди щодо чотирьох найважливіших теоретичних обґрунтувань.

По-перше, загально визнано, що емоційна експресія виконує важливі комунікативні функції, що особливо очевидно проявляється у дитинстві.

По-друге, всі вчені погоджуються з тим, що емоційні переживання впливають на сприйняття, мислення та поведінку.

По-третє, емоції лежать в основі соціальних зв'язків та є інтегральними складовими теорії темпераменту та особистості.

По-четверте, дослідження емоцій та його функцій у різних вікових групах необхідно як розуміння нормального розвитку особистості, але й у діагностики та лікування психічних порушень.

Емпіричні дослідження, дедалі більше численні та різноманітні, підтверджують істинність цих чотирьох основ, на яких побудовано всі основні теорії емоцій.

1.4 Теоретичні підходи до визначення поняття рефлексивності як психічної властивості

На даний момент психологічна наука не має сталого визначення для поняття рефлексивності. Варто відмітити, що у теоретичному обґрунтуванні науковців поняття “рефлексія” та “рефлексивність” часто поєднуються в одне поняття, або використовуються як синоніми, що позначають один комплексний феномен. Це дійсно складне мета-когнітивне явище, до дослідження якого науковці підходять різноманітно та суб’єктивно, бо воно є ще відносно новим. Проте, в даній

роботі визначимо, що рефлексія - це психічний процес, а рефлексивність - це психічна властивість, або інакше кажучи, здатність до рефлексії.

Вивченням рефлексії як структурного компонента когнітивного розвитку особистості займалися: Ж. Піаже, Я. Український, Г. Щедровицький, В. Моляко, В. Романко та інші. Приділяли увагу її становленню, розвитку, та пов'язаних із нею розумових та інтелектуальних здібностей. А. Карпов, І. Скітяєва, Г. Самохвалова досліджували поняття рефлексії підходячи до нього поліпроцесуально - як систему організованих процесів, що складають єдиний макропроцес [10]. Рефлексію також науковці розглядали як складову процесу міжособистісного спілкування. Цьому комунікативному аспекту приділяли увагу Л. Петровська, В. Петровський, Г. Андрєєва, Я. Коломінський та інші.

Велику кількість досліджень рефлексії бачимо при розгляданні проблеми саморегуляції особистості, коли особистість є одночасно об'єктом та суб'єктом рефлексії та здатний регулювати власну життєдіяльність (Л. Анциферова, В. Татенко, Т. Титаренко, О. Тихомиров Ю. Кулюткин, та інші). Особистісний аспект рефлексії піднімали такі автори: І. Бех, В. Зарецький, Д. Максименко, Н. Гуткіна та інші. Вони акцентували на принципі саморозвитку особистості, коли рефлексія стає скоріше саморефлексією, а індивід у процесі рефлексії здатний осмислювати власні особистісні сенси.

Серед українських авторів, які піднімали у своїх дослідженнях проблему рефлексії можна виділити вчених Острозької академії, які вивчали метапізнання та метамоніторинг - це М. Августюк, Р. Каламаж, І. Пасічник та ін.

У широкому сенсі рефлексія розглядається як здатність людини до самоаналізу, осмислення і переосмислення своїх предметно-соціальних відносин з навколишнім світом і являє собою необхідну складову частину розвинутого інтелекту. [3]

Рефлексія в психологічній науці вважається механізмом, що забезпечує існування діяльності особистості, через те, що саме вона відіграє вирішальну роль в становленні і реалізації особистості. За допомогою рефлексії відбувається процес самопізнання, пізнання власного “Я”, психічних станів та процесів. У той же час, саме завдяки рефлексії відбувається і такий самий процес пізнання оточуючих, можливість сприйняти образи інших та їхнього відношення до нашого “Я”.

Чотири елементи рефлексії, та її взаємозв'язок з емоційною сферою було визначено В. Петровським. Дослідник визначив роль рефлексії в розвитку емоцій, коли особистість має можливість усвідомлювати свої емоційні переживання. Елементи рефлексії за В. Петровським:

- усвідомлення своїх справжніх мотивів, що призводять до певних дій;
- вміння порівнювати власні емоційні переживання та емоційні переживання інших;
- вміння оцінювати вчинки інших людей, здатність емпатувати.

Дані елементи стосуються емоційного інтелекту, що є складовою частиною розвиненої особистості [25].

На погляд О. Карпова, рефлексію можна вважати найвищим інтегрованим процесом, який дозволяє психіці виходити за особистісні межі, і тому, виходить, процес рефлексії відображає пластичність та адаптивність індивіда.

На думку А. Россохіна, особистісна рефлексія - це активний суб'єктний процес породження смислів, заснований на унікальній здатності особистості до усвідомлення несвідомого (рефлексія нерефлексивного) - внутрішньої роботи, що призводить до якісних змін ціннісно-сміслових утворень, формування нових стратегій та способів внутрішнього діалогу, інтеграції особистості в новий, більш цілісний стан [29].

Загальний інтелектуалістичний сенс метакогнітивістського поняття рефлексії виражено у її визначенні Д. Дернером, який вважає, що

рефлексія — «це здатність думати про своє власне мислення з метою його вдосконалення» [32].

А. Матюшкін виділяв інтегративну функцію рефлексії (по відношенню до областей практики та до різних психологічних предметів. На його думку: «Вивчення структури та умов формування рефлексивних механізмів саморегуляції мислення дозволило дослідити мислення як включене у всі життєві ситуації - спілкування, гру, вчення, професійну діяльність людини». Такої ж думки притримувався і О. Тихомиров: «Мислення є необхідним компонентом рефлексії особистості. І саме мислення і стає об'єктом цієї рефлексії» [30].

Науковцями продовжується розглядання рефлексії як предмета дослідження. Наявність великої кількості наукових публікацій, що висвітлюють прикладні аспекти даного феномену із часом стає все більше. Автори створюють і методичний інструментарій діагностики рефлексивності як особистісної властивості. Отже, можна сказати, що даний напрям є актуальним в сучасній психологічній науці.

Серед обраних робіт виділяємо зокрема наступні. С. Дідковський розробив структуру рефлексії когнітивних схем, яка є інструментальною основою для визначення рефлексивної компетентності та рівня рефлексивності особистості. О. Карпов розробив універсальну психодіагностичну методика визначення індивідуального ступеня розвитку рефлексивності особистості. Д. Леонтьєв, спільно з колективом авторів створив опитувальник “Диференціальний тип рефлексії” з метою діагностики типу рефлексії як стійкої особистісної якості. Вони розробили теоретичну модель, згідно якої виділяють системну рефлексію, інтроспекцію та квазірефлексію. Дослідниця І. Орлова склала програму емпіричного дослідження рефлексії у сфері професійної діяльності педагогів. О. Пічкою було розроблено методика оцінки рефлексивних умінь студентів, майбутніх педагогів. Дослідниця Ю. Шапошникова

досліджувала рефлексивні очікування та рефлексивну самооцінку майбутнього практичного психолога, а також динаміку особистісної та професійної рефлексії студентів-психологів під час їх навчання у вищому навчальному закладі. О. Яковлева запропонувала психодіагностичний комплекс дослідження особливостей активізації рефлексії. Компонентами комплексу стали: загальний ступінь рефлексивності, рефлексивність у предметній і соціально-психологічній діяльності, схильність до активізації певного виду рефлексії та ін [25].

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика вибірки

Дослідження проводилося з вересня по листопад 2022 року серед жінок від 19 до 31 року, загальну вибірку склала 71 жінка. Була обрана розподільча методика “Опитувальник рефлексивності” (О. Карпов), яка визначає серед досліджуваних високий, середній та низький рівні рефлексивності. Середній рівень не увійшов у дослідження, а методом крайніх груп були обрані групи високого та низького рівня рефлексивності, відповідно по 15 та 20 респондентів у кожній групі. Вік, за яким була обрана вибірка обумовлений тим, що емоційна сфера таких індивідів є вже сформованою та більш стабільною. На думку Є. Ільїна, чоловіки та жінки мають різні структурні особливості емоційної сфери, а дане дослідження не мало на меті порівнювати гендери, тому, спираючись на обґрунтування даного автора, метою стало дослідження структурних особливості емоційної сфери жінок періоду ранньої дорослості з різним рівнем рефлексивності.

У викладенні результатів група із низьким рівнем рефлексивності мала назву “Група-1”, група із високим рівнем рефлексивності мала назву “Група-2”.

2.2 Характеристика методів дослідження

У цьому підрозділі більш детально описані використані методики. В дослідженні були використані наступні методики:

1. Методика “Опитувальник рефлексивності” (О. Карпов)
2. Методика “Шкала диференціальних емоцій” (К. Ізард),
3. Методика “Самооцінка психічних станів” (Г. Айзенк)

4. Методика “Діагностика рівня емпатичних здібностей” (В. Бойко)
5. Методика “Тест емоційного інтелекту, ЕМІн” (Д. Люсін)
6. Методика “Шкала тривоги Спілбергера, СТАІ” (Ч. Спілбергер - Ю. Ханін)

Нижче надано короткий опис методик, що були використані у кваліфікаційній роботі.

Методика “Опитувальник рефлексивності” (О. Карпов).

Опитувальник створено для вимірювання ступеня розвитку рефлексивності (або ж рефлексії), як властивості особистості. Автор запропонував дану психометричну методику для діагностики як власне загальної особистісної рефлексивності, так і для оцінки розвитку рефлексивної властивості як професійної якості студентів психологічних факультетів. Методика складається з 27 тверджень, 15 з яких прямі, а інші 12 зворотні. Респонденту пропонується обрати ступінь, за яким він погоджується, або не погоджується із тим, як дані твердження описують його власний життєвий досвід. В результаті тестування визначається рівень рефлексивності, що відповідає одному з трьох ступенів: високий, середній та низький. Результати методики, рівні або більші, ніж 7 балів, свідчать про високорозвинену рефлексивність. Результати від 4 до 7 балів – відповідають середньому рівню. Результати, менші за 4 бали кажуть про низький рівень рефлексивності респондента. Розвинена рефлексивність є здатністю особистості дивитися ширше за межі власного “Я”, відходити від нього, порівнювати його образ з образами інших. Ця здібність проявляється в можливості аналізувати, робити висновки, обдумано та виважено приймати рішення, усвідомлюючи його наслідки. Також, разом з методикою автор пропонує теоретичний конструкт, за яким системний рівень рефлексії поєднує в собі ситуативну, ретроспективну та

перспективну рефлексію, тобто є різновидами загального поняття за часовим принципом.

Інструкція до методики наведена у додатку А.

Методика “Шкала диференціальних емоцій” (К. Ізард), (адаптація А.В. Леонова, М.С. Каница). Шкала диференціальних емоцій призначена для діагностики поточних емоційних переживань людини. К. Ізард ввів у психологічну науку теорію про існування десяти фундаментальних емоцій: інтерес/збудження, радість/задоволення, здивування, горе/страждання, гнів/лють, огида, презирство, страх/жах, сором/сором'язливість, провина/каяття. Дана методика побудована на основі цієї теорії і досліджує рівні поточних емоційних переживань респондента. Питання методики трохи незвичні, бо описані короткими визначаючими прикметниками, що мають різний ступінь емоційного переживання (наприклад “щаслива”, “боязкий”, “шокована”). Кожна фундаментальна емоція має свою шкалу, яка поділяється на три градації в методиці (три пункти опитувальника). Респондент надає оцінку, відповідно своїм відчуттям: 1 – переживання повністю відсутнє; 2 - переживання виражено незначно; 3 - переживання виражено помірно; 4 - переживання виражене сильно; 5 - переживання виражено максимально. Інтерпретація результатів наводиться у вигляді шкал для кожної базової емоції, також додається результат вимірювання загальних емоційних індексів, що поділяються на позитивні, негативні та тривожні. Індокси об'єднують в собі певні емоції методики та формують рівень їхньої вираженості в житті респондента. Позитивний індекс характеризує ступінь позитивного сприйняття ситуацій респондентом, негативний - негативного, тривожний відображає рівень переживань тривожно-депресивного комплексу емоцій респондента. Проводиться якісний аналіз вираження основних типів емоційних переживань, а також приділяється увага певним видам емоцій, що складають собою поточний

загальний емоційний портрет респондента. Для цього оцінюються основні пікові вираження на шкалах та їхнє співвідношення з рівнями вираженості інших емоцій.

Інструкція до методики наведена у додатку Б.

Методика “Самооцінка психічних станів” (Г. Айзенк). За допомогою опитувальника можливо діагностувати рівень вираженості таких психічних станів як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Кожна із шкал методики може характеризувати складнощі респондента наприклад в ході спільної професійної діяльності, часто використовується для виявлення рівня адаптації студентів, працівників організацій. В методиці пропонується перелік із 40 тверджень, які сформовані у 4 блоки, до відповідного психічного стану тривожності, фрустрації, агресивності чи ригідності. Твердження респондент має оцінити трьома варіантами відповідей: «підходить», «підходить, але не дуже», «не підходить». Підрахунок суми балів на процесі обробки результатів допомагає визначити рівень вираженості кожної шкали, а точніше, кожного з чотирьох психічних станів, які притаманні респонденту.

Тривога – переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки, реальної або такою, як здається.

Фрустрація – психічний стан, який провокує неуспіх задоволення певної потреби, бажання. Виявляється у негативних переживаннях: розчаруванні, роздратуванні, тривозі, розпачі тощо.

Агресивність – не викликана об'єктивними обставинами неспровокована ворожість людини стосовно людей та навколишнього світу. Виявляється у тенденції нападати, завдавати неприємностей, завдавати шкоди людям, тваринам, навколишньому світу. Може також проявлятися у формі демонстрації переваги в силі над іншою людиною.

Ригідність – низький рівень “перемикання”, впертість. Ускладнення у зміні наміченої програми дій, навіть коли умови об'єктивно потребують її перебудови. Сильно виражена ригідність проявляється у незмінності поведінки, переконань, поглядів, навіть тоді, коли вони не відповідають реальній дійсності. Протилежна за значенням властивість особистості – адаптивність, пластичність.

Інструкція до методики наведена у додатку В.

Методика “Шкала тривоги Спілбергера, STAI” (Ч. Спілбергер - Ю. Ханін). Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, що досліджують психологічний феномен тривожності. В рамках тесту можна діагностувати особистісну тривожність (як постійну стійку характеристику респондента), а також рівень тривожності в даний момент (тривожність як психічний стан). Цей опитувальник складається з 40 висловлювань, перша половина, 20 висловлювань, відносяться до першої шкали, друга половина - до другої. Респонденту пропонуються 4 градації відповідей в залежності від того, наскільки це відчуття йому знайоме та підходить. Перша шкала ситуативної (реактивної) тривожності, оцінює поточний стан тривоги, відчуття респондента тут і зараз. Цей стан є емоційною реакцією на певний стресовий чинник, та може відрізнятись за інтенсивністю, динамікою та перебігом. Він проявлений суб'єктивним відчуттям напруження, нервозності, страху, неспокою та збудженням вегетативної нервової системи. Друга шкала особистісної тривожності оцінює системну схильність людини до тривоги. Вона проявлена у тенденції певної особистості сприймати досить широке коло ситуацій як загрозливі, відповідно регулюючи та загально частіше відчуваючи неспокій, небезпеку, невпевненість.

Інтерпретація показників за оцінками тривожності: до 30 балів - низька тривожність, 31-44 бали - середня або помірна, 45 і більше балів -

висока. Результат шкали ситуативної тривоги надає показник рівня актуальної тривоги респондента, або поточний вплив стресової ситуації індивідуально для нього. Показник рівня особистісної тривожності свідчить про тенденцію наявності невротичного конфлікту в респондента.

Інструкція до методики наведена у додатку Г.

Методика “Діагностика рівня емпатичних здібностей” (В. Бойко).

Авторський тест на емпатичні здібності, запропонований Віктором Бойко, дозволяє визначити ступінь виразності емпатичних здібностей та значущість кожного із шести запропонованих автором емпатичних тенденцій. Тест складається з 36 тверджень, до яких пропонується дві відповіді: “так” або “ні”.

Раціональний канал емпатії - це спрямованість уваги, сприйняття та мислення особистості на сутність будь-якої іншої людини - на її стан, проблеми, поведінку. У раціональному компоненті не обов'язково присутня логіка чи якась мотивація інтересу до іншого.

Емоційний канал емпатії - здатність входити в емоційний резонанс з оточуючими, співпереживати. Емоційна чуйність є засобом «входження» в енергетичне поле іншої людини. Співучасть і співпереживання виконують роль сполучної ланки між тим, хто емпатує, і тим, хто ділиться власними переживаннями.

Інтуїтивний канал емпатії. Здатність особистості бачити поведінку інших, діяти, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості. На рівні інтуїції узагальнюються різні відомості про іншого. Інтуїція не залежить від оціночних стереотипів.

Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, відповідно полегшують або ускладнюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, ймовірно, знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним виявляти цікавість до іншої

особистості, переконав себе спокійно ставиться до переживань та проблем оточуючих. Подібні умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чуйності та емпатичного сприйняття. Чим менша дія особистісних установок, тим активніші її інші канали емпатії.

Проникаюча здібність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна властивість людини, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Кожен із нас своєю поведінкою та ставленням до інших сприяє інформаційно-енергетичному обміну або перешкоджає йому. Розслаблення іншого сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрливості перешкоджає розкриттю та емпатичному осягненню.

Ідентифікація – ще одна неодмінна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого з урахуванням співпереживань, здатність поставити себе на місце іншого. В основі ідентифікації легкість, рухливість та гнучкість емоцій, здатність до наслідування.

Підшкали виконують допоміжну роль інтерпретації основного показника тесту - сумарного рівня емпатії. При сумарному рівні за основним показником емпатії: 30 балів і вище - у респондента високий рівень емпатії; 29-22 - середній, 21-15 - знижений; менше 14 балів - дуже низький.

Інструкція до методики наведена у додатку Г.

Методика “Тест емоційного інтелекту, ЕМІн” (Д. Люсін). Дана психодіагностична методика, призначена для вимірювання емоційного інтелекту (EQ) відповідно до теоретичних уявлень автора. Методика складається із 46 тверджень, відповіді до яких за чотирибальною шкалою: зовсім не згоден, швидше не згоден, швидше згоден, повністю згоден. Ці твердження об'єднуються у п'ять субшкал, які, в свою чергу, об'єднуються у чотири шкали загального порядку. В основу опитувальника покладено

трактування емоційного інтелекту як здатності до розуміння своїх, а також чужих емоцій і управління ними. Відносно до себе та інших створено дві основні шкали “Внутрішньоособистісний емоційний інтелект” та “Міжособистісний емоційний інтелект”. Дві інші основні шкали “Розуміння емоцій” та “Управління емоцій”. Таким чином, автор виділяє у структурі емоційного інтелекту два «виміри», перетин яких дає чотири види емоційного інтелекту.

Шкала МЕІ (міжособистісний ЕІ) - здатність до розуміння емоцій інших людей та управління ними. Шкала ВЕІ (внутрішньоособистісний ЕІ) - здатність до розуміння власних емоцій та управління ними. Шкала РЕ (розуміння емоцій) - здатність до розуміння своїх та чужих емоцій. Шкала УЕ (управління емоціями) - здатність до керування своїми та чужими емоціями.

Субшкала МР (розуміння чужих емоцій) - здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) та/або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей. Субшкала МУ (управління чужими емоціями) - здатність викликати в інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Іноді проявляється у схильності до маніпулювання іншими. Субшкала ВР (розуміння своїх емоцій) - здатність до усвідомлення своїх емоцій: їхнє розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису. Субшкала ВУ (управління своїми емоціями) - здатність та потреба керувати своїми емоціями, викликати та підтримувати бажані емоції та тримати під контролем небажані. Субшкала ВЕ (контроль експресії) - здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Інструкція до методики наведена у додатку Д.

РОЗДІЛ 3. СТРУКТУРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЖІНОК ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ЗРІЛОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ РЕФЛЕКСИВНОСТІ

3.1 Особливості поточних емоційних переживань у жінок з різним рівнем рефлексивності

В цьому підрозділі розкривається друге завдання даної роботи. Для візуальної зручності нижче на рисунку наведено графік результатів виявлених поточних емоційних переживань у двох групах за методикою “Шкала диференціальних емоцій” (К. Ізард):

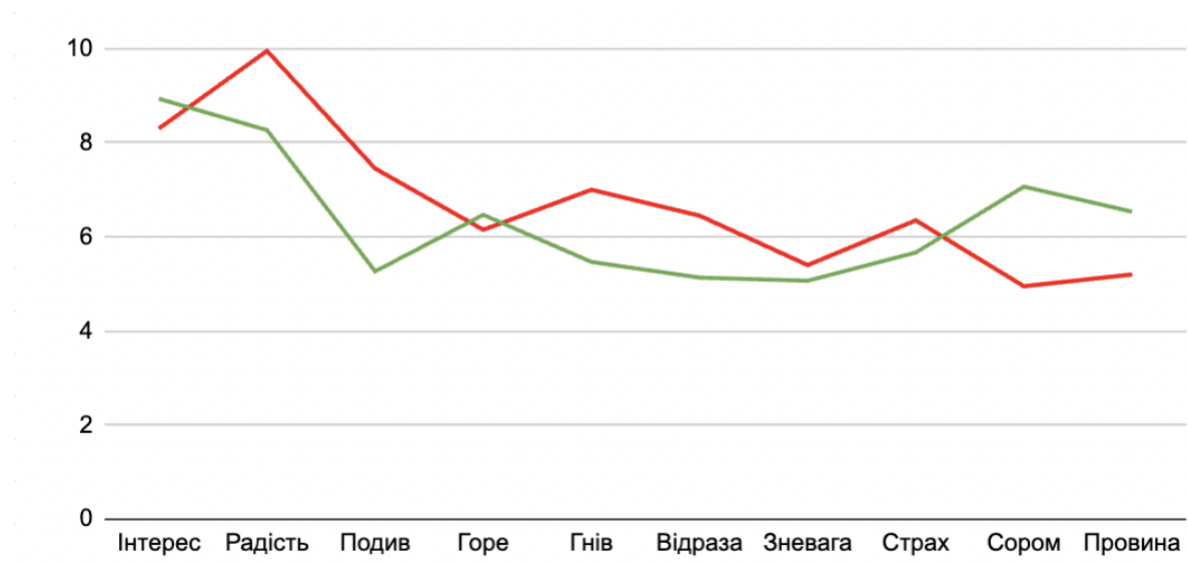


Рис.3.1. Усереднені профілі поточних емоційних переживань у дослідницьких групах: червоний колір - “Група-1”, зелений колір - “Група-2”

Провідною емоцією у Групи-1 із низьким рівнем рефлексивності є радість (9,9), а найменш притаманна емоція групи - сором (4,9). Помірно виражені емоції групи: інтерес (8,3) та подив (7,4). Слабко виражені емоції у Групи-1: гнів (7), відраза (6,4), страх (6,3), горе (6,1), зневага (5,4), провина (5,2).

Найвиразнішими піковими точками Групи-2 із високим рівнем рефлексивності стали такі показники: інтерес - найвищий (8,9), зневага - найменша (5). Окрім інтересу, у групі на достатньо вираженому рівні знаходиться емоція радості (8,2). Всі інші показники помірно виражені, проте за методикою вважаються слабо вираженими: сором (7), провина (6,5), горе (6,4), страх (5,6), гнів (5,4), подив (5,2), відраза (5,1), зневага (5). Наочно за графіком можемо побачити однакові розбіжності у групах за емоціями сорому та подиву. Група-1: сором (4,9), подив (7,4). Група-2: сором (7), подив (5,2). Дозволимо припущення, що висока рефлексивність може впливати на завищене бажання особистості до контролю, або ж може з'являтися надмірне переживання через усвідомлення власних помилок, через це маємо високий рівень сорому серед опитуваних Групи-2. Щодо подиву припускаємо, що Групі-2 властиво переважно більше детально продумувати наперед ймовірні наслідки ситуацій, тому вони заздалегідь можуть бути готовими до декількох сценаріїв розвитку подій, порівняно із Групою-1, яка має низький рівень рефлексивності.

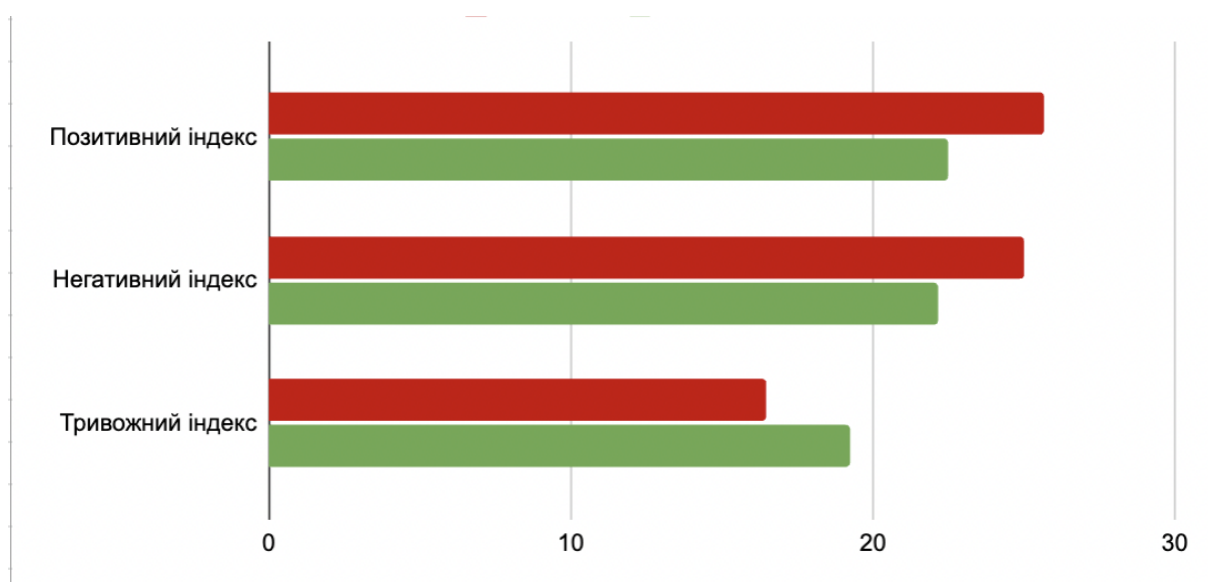


Рис. 3.2. Усереднені профілі вираженості емоційних індексів у дослідницьких групах: червоний колір - "Група-1", зелений колір - "Група-2"

Загальні індекси диференційних емоцій за методикою розподілені на позитивні, негативні та тривожні. Розглянемо вираженість індексів за шкалою методики. За методикою позитивні індекси в обох групах виражені на достатньому рівні: Група-1 - (25,7), Група-2 - (22,4). У Групи-1 негативні індекси виражені на достатньому рівні (25), а у Групи-2 виражені помірно (22,1). Тривожні індекси виражені помірно в обох групах. Група-1 - (16,5), Група-2 - (19,2).

Наглядно можемо зафіксувати, що позитивні індекси, разом з негативними переважають у Групи-1 частіше, ніж у Групи-2. Тут допускаємо, що такий результат може відображати залежність від контролю над власними емоційними проявами у Групи-2 із високою рефлексивністю, та відповідно свободу вираженості власних емоцій респондентів Групи-1 із низьким рівнем рефлексивності. Також, відмічаємо, що у Групи-2, у людей із високим рівнем рефлексивності, вищий показник тривожних індексів.

Використовуючи програму математично-статистичної обробки даних SPSS statistics провели аналіз на виявлення розбіжностей диференційних емоцій між групами. Результати математико-статистичної обробки U-критерій Манна-Уїтні за методикою “Шкала диференційних емоцій” (К. Ізард) виявили статистично значущу відмінність за однією шкалою. Емоція сорому: U- критерій - (89), Рівень значущості - (0,043). У жінок періоду ранньої зрілості із різним рівнем розвитку їхньої рефлексивності серед емоційних переживань статистично значущою є розбіжність у переживанні сорому, яка проявлена більше у групи із високим рівнем рефлексивності. Можемо припустити, що схильність до самоаналізу та оцінки власних дій частіше викликають почуття сорому у осіб із високою рефлексивністю.

3.2 Особливості психічних станів та прояву тривожності у жінок періоду ранньої дорослості з високим та низьким рівнем рефлексивності

У цьому підрозділі викладено дані результатів за методиками “Самооцінка психічних станів” (Г. Айзенк), та “Шкала тривоги Спілбергера, STAI” (Ч. Спілбергер - Ю. Ханін).

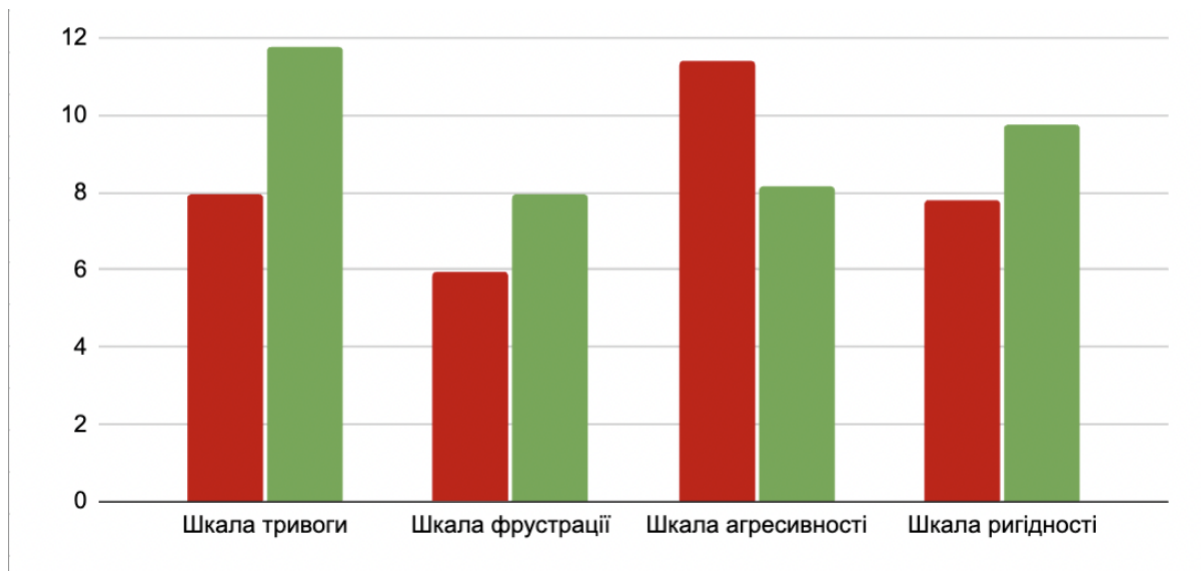


Рис.3.2. Усереднені показники шкал станів тривоги, фрустрації, агресивності та ригідності у дослідницьких групах: червоний колір - “Група-1”, зелений колір - “Група-2”

Приділимо увагу двум наочно виразним показникам, шкалі тривоги та шкалі агресивності. Шкала тривоги значно переважає у Групі-2 із високим рівнем рефлексивності (11,7) над Групою-1 (7,9). Це дає можливість знову підтвердити, що із розвитком рефлексивності підвищується тривога. Шкала агресивності має вищий показник у Групі-1 із низьким рівнем рефлексивності (11,4) против Групи-2 (8,1). Виходить, що із розвитком рефлексивності зменшується агресивність. Тут допускаємо, що наслідком свободи від контролю над своїми емоціями у Групі-1, про яку було згадано у підрозділі 3.1, можуть стати непомірні прояви агресивності у індивіда. Також за даною діаграмою бачимо дві

наглядні пов'язані динаміки у групах: чим вищий рівень фрустрації, тим збільшується тривога, чим менша ригідність, тим вища агресивність.

За інтерпретацією методики: шкала тривоги у Групі-1 в межах слабкої вираженості, у Групі-2 середньої вираженості; шкала фрустрації в обох групах в межах слабкої вираженості; шкала агресивності в обох групах в межах середньої вираженості; шкала ригідності в Групі-2 середньої вираженості, а в Групі-1 слабкої.

Таблиця 3.1

Розбіжності у показниках психічних станів у дослідницьких групах

Шкала	Сума рангів ("Група-1")	Сума рангів ("Група-2")	U- критерій	Рівень значущості ($p \leq$)
Шкала тривоги	287,5	342,5	77,5	0,014
Шкала фрустрації	308,5	321,5	98,5	0,086
Шкала агресивності	425,5	204,5	84,5	0,028
Шкала ригідності	302,5	327,5	92,5	0,055

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відхилення

Результати математико-статистичної обробки U-критерій Манна-Уїтні за методикою "Самооцінка психічних станів" (Г. Айзенк) виявили статистично значущу відмінність за двома шкалами. Із ростом рівня рефлексивності збільшується також і рівень загального стану тривожності в особистості. Робимо припущення, що підвищений стан тривожності допомагає особам із високою рефлексивністю бути спостережливими та більш уважними до деталей. Також, спостерігається підвищення агресії у особистостей, що мають менший рівень

рефлексивності. Це пояснимо тим, що наявність невідрефлексованих внутрішніх конфліктів особи може призводити до зовнішнього вираження невдоволення у вигляді агресивної поведінки.

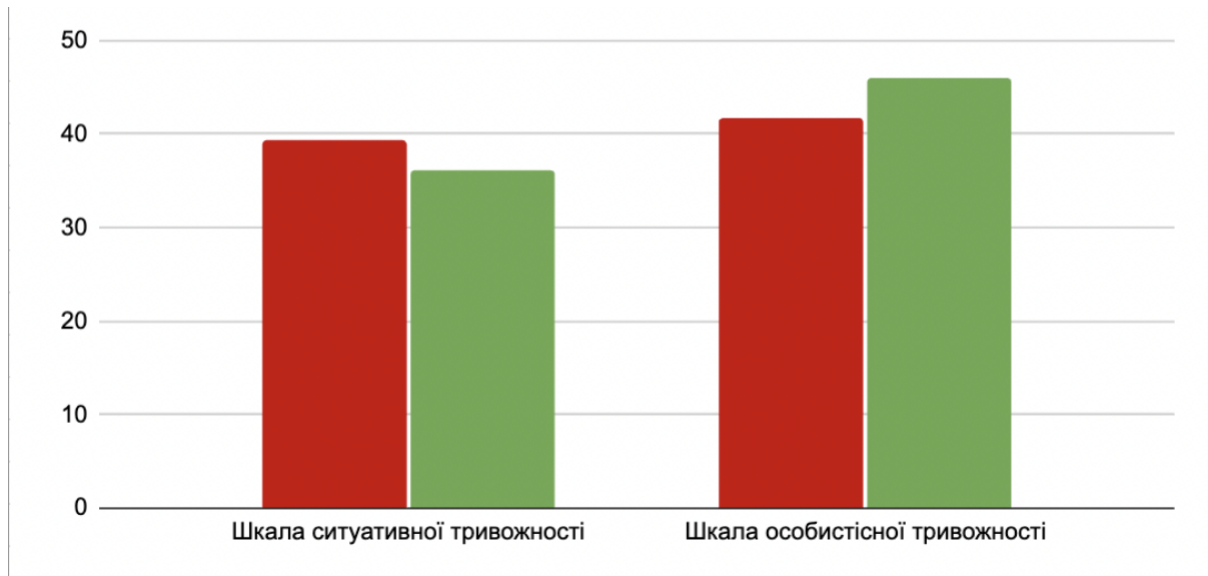


Рис.3.4. Усереднені показники особливостей прояву тривоги у дослідницьких групах: червоний колір - “Група-1”, зелений колір - “Група-2”

Видимий наочний результат у групах: особистісна, системна тривожність більш притаманна Групі-2 із високим рівнем рефлексивності (46), до того ж, за шкалою методики даний результат визначається як високий, у той час результат Групи-1 за даною шкалою (41,7), та автором методики визначений як помірний. Однак, цікавий результат за шкалою ситуативної, реактивної тривожністю: в Групі-1 вищий (39,3), а в Групі-2 нижчий (36,1). Автор методики визначає ці результати як середні.

Результати математико-статистичної обробки U-критерій Манна-Уїтні за методикою “Шкала тривоги Спілбергера, STAI” (Ч.Спілбергер - Ю. Ханін) не виявили статистично значущих відмінностей у досліджуваних групах.

3.3 Особливості прояву емоційного інтелекту та емпатійних тенденцій у жінок періоду ранньої дорослості з різним рівнем рефлексивності

У цьому підрозділі нами були використані методики для дослідження рівня емпатії та емоційного інтелекту - методика “Діагностика рівня емпатичних здібностей” (В. Бойко) та методика “Тест емоційного інтелекту, ЕмІн” (Д. Люсін).

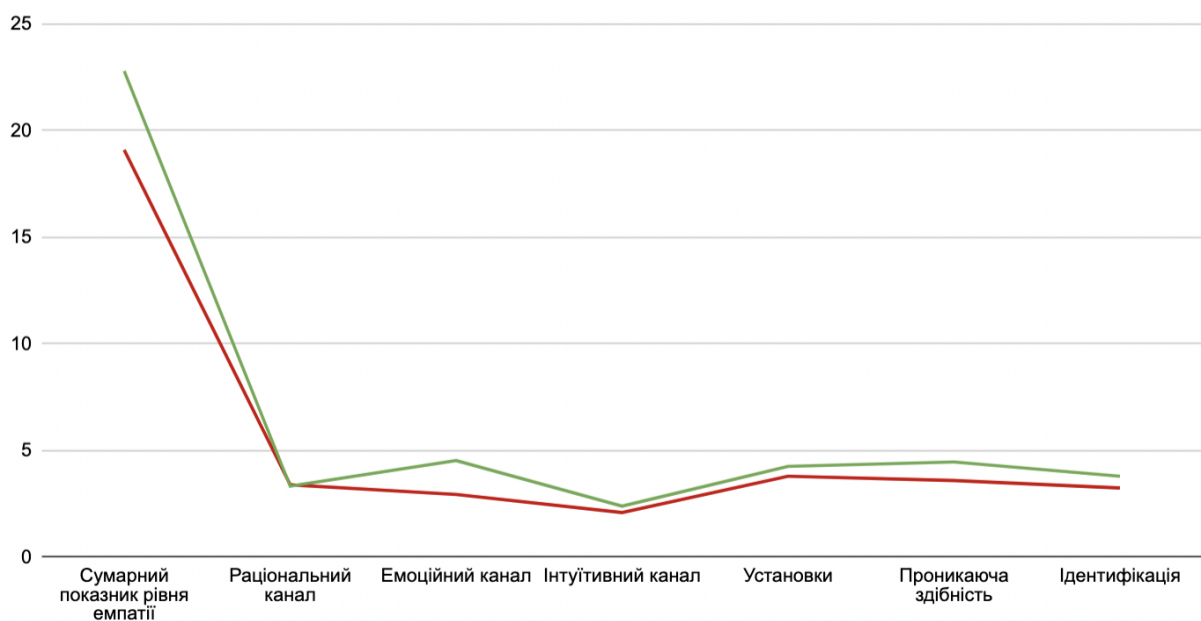


Рис. 3.5. Усереднені емпатійні тенденції у дослідницьких групах: червоний колір - “Група-1”, зелений колір - “Група-2”

За даною методикою за усіма шкалами Група-1 із низькою рефлексивністю мала нижчі показники, лише незначна перевага за шкалою раціональний канал (3,4) проти (3,3) Групи-2. Наглядно бачимо за діаграмою, що провідними показниками у Групи-2 є сумарний показник рівня емпатії (22,8) та емоційний канал (4,5).

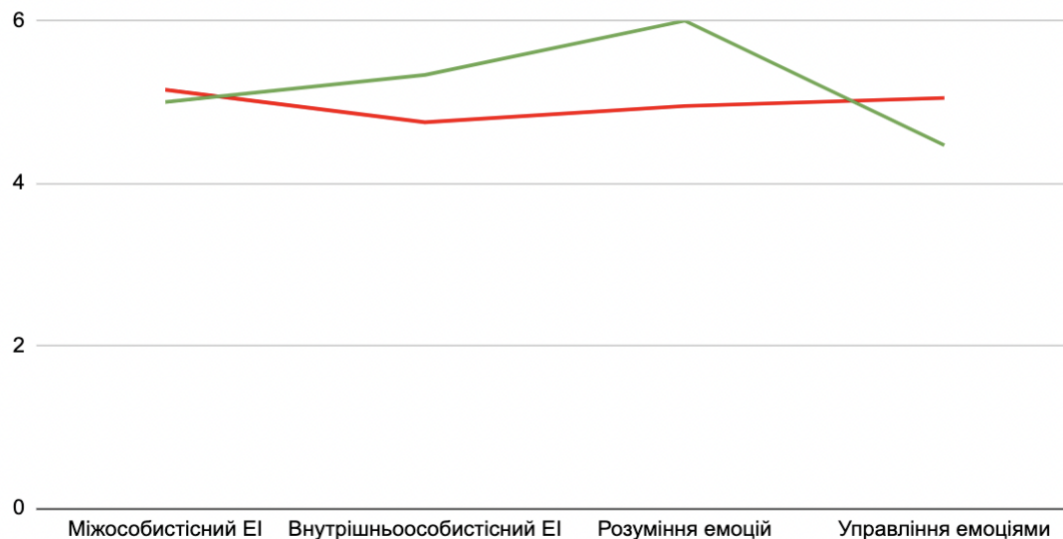


Рис.3.6. Усереднені показники основних шкал EI у дослідницьких групах:
червоний колір - “Група-1”, зелений колір - “Група-2”

Бачимо, що за даною методикою Група-1 переважає в показниках “Міжособистісний EI” (5,1) та “Управління емоціями” (5). Проте Група-2 значно переважає в показниках “Внутрішньоособистісний EI” (5,3), “Розуміння емоцій” (6).

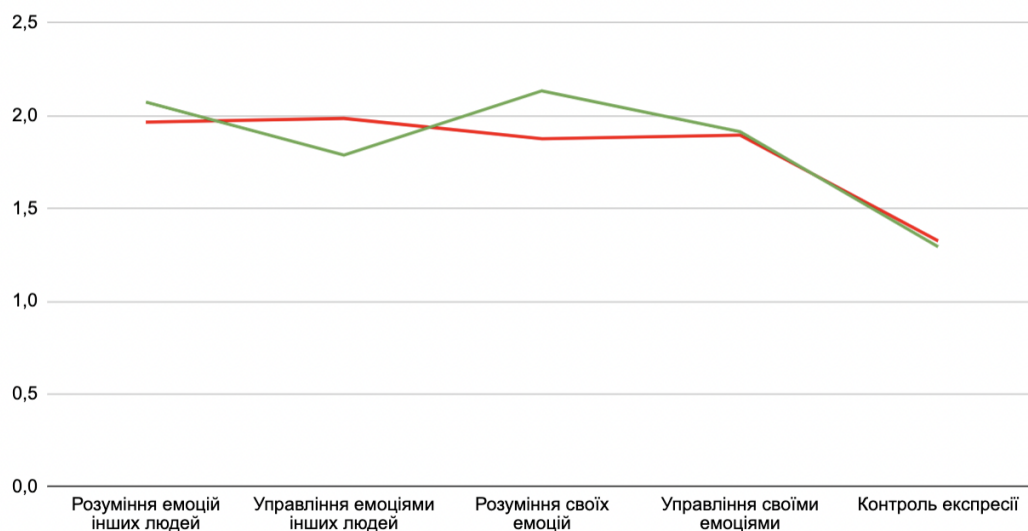


Рис.3.7. Усереднені показники субшкал EI у дослідницьких групах:
червоний колір - “Група-1”, зелений колір - “Група-2”

Звернемо увагу на показники субшкал у методиці, бо інтерпретація окремих шкал інформативніша, тому що вони є відносно незалежними. Бачимо такі результати: субшкала “Розуміння своїх емоцій” виявила найвищі показники в Групі-2 (2,1), в той час у Групі-1 середній результат (1,8). Проте “Управління емоціями інших людей” переважає в Групі-1 низького рівня рефлексивності (1,9), на відміну від Групі-2 (1,7). За субшкалою “Розуміння емоцій інших людей” у Групі-1 (1,9), в Групі-2 (2).

Результати математико-статистичної обробки U-критерій Манна-Уїтні за методикою “Тест емоційного інтелекту, ЕМІн” (Д. Люсін) не виявили статистично значущих відмінностей.

Таблиця 3.2

Розбіжності у показниках емпатичних тенденцій у дослідницьких групах

Шкала	Сума рангів (“Група-1”)	Сума рангів (“Група-2”)	U-критерій	Рівень значущості ($p \leq$)
Сумарний показник емпатії	308	322	98	0,086
Раціональний канал	360	270	150	1
Емоційний канал	269,5	360,5	59,5	0,002
Інтуїтивний канал	342	288	132	0,564
Установки	331	299	121	0,347
Проникаюча здібність	298	332	88	0,039
Ідентифікація	330	300	120	0,330

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відхилення

Результати математико-статистичної обробки U-критерій Манна-Уїтні за методикою “Діагностика рівня емпатичних здібностей” (В. Бойко) показали статистично значущу відмінність за двома шкалами. У особистостей із вищим рівнем рефлексивності спостерігаються вищі показники емоційного каналу в емпатії та проникаючої здібності в емпатії. Дані результати можуть свідчити про те, що люди із високою рефлексивністю краще можуть досягнути досвід інших людей, вміють співчувати їх емоційним переживанням та формувати атмосферу довіри та прийняття.

3.4 Факторна структура емоційної сфери жінок періоду ранньої дорослості з різним рівнем рефлексивності

Цей підрозділ має на меті розкрити задачу номер 5, а саме, за допомогою програми SPSS statistics провести аналіз факторної структури двох досліджуваних груп, виявити та сформувані об’єднуючі фактори за усіма методиками.

Таблиця 3.3

Факторна структура емоційної сфери жінок періоду ранньої дорослості з різним рівнем рефлексивності

№ з/п	Назва фактору	Елементи фактору	Вага фактору (%)
1	Емоційна чутливість та тривожність	Шкала фрустрації (0,769) Шкала тривожності (0,709) Сумарний показник емпатії (0,699) Особистісна тривожність (0,681) Ситуативна тривожність (0,661) Провина (0,641) Ідентифікація (0,6) Горе (0,597)	20,668

		Інтуїтивний канал емпатії (0,589) Проникаюча здібність (0,479) Відраза (0,451) Гнів (0,46) Емоційний канал емпатії (0,486) Зневага (0,574) Сором (0,544) Шкала ригідності (0,451)	
2	Раціональність на противагу емпатії	Відраза (0,754) Гнів (0,674) Страх (0,621) Зневага (0,61) Горе (0,579) Міжособистісний ЕІ (0,513) Розуміння чужих емоцій (0,401) Радість (-0,468) Раціональний канал емпатії (-0,446) Установки (-0,573) Сумарний показник емпатії (-0,595) Емоційний канал емпатії (-0,619)	15,835
3	Розуміння емоцій та управління ними	Управління емоціями (0,831) Внутрішньоособистісний ЕІ (0,746) Розуміння чужих емоцій (0,730) Розуміння емоцій (0,685) Управління своїми емоціями (0,648) Інтерес (0,460) Ідентифікація (0,434) Управління чужими емоціями (0,540) Особистісна тривожність (-0,479)	14,398
4	Установки на противагу емоційному інтелекту	Подив (0,714) Установки (0,476) Радість (0,454) Розуміння своїх емоцій (0,403) Управління чужими емоціями (-0,540) Управління своїми емоціями (-0,570)	9,053

Примітка: у таблицю винесено тільки значущі навантаження за факторами (від 0.4)

Перший фактор отримав назву “Емоційна чутливість та тривожність” котрий має найбільшу вагу - 20,668%. Фактор монополярний та складається з таких компонентів: шкала фрустрації (0,769), шкала тривожності (0,709), сумарний показник емпатії (0,699), особистісна тривожність (0,681), ситуативна тривожність (0,661), провина (0,641), ідентифікація (0,6), горе (0,597), інтуїтивний канал емпатії (0,589), проникаюча здібність (0,479), відраза (0,451), гнів (0,460), емоційний канал емпатії (0,486), зневага (0,574), сором (0,544), шкала ригідності (0,451).

Чим більше зростає тривожність, тим вищою стає емпатія та можливість розуміння іншого. Зростає емоційна чутливість через ідентифікацію із соціумом, через прояв соціальних емоцій сорому та провини, крізь переживання фрустрації. Збагнути власну ідентичність можливо при контакті із іншими, при переживанні тривоги при входженні у соціум. Лише в першому факторі присутні такі соціальні емоції як сором та провина. Також, тут зібрані усі шкали вимірювання тривожності із використаних у дослідженні методик. Найвищий показник шкали емоційного каналу та проникаючої здібності відображає у цьому факторі здатність до власних глибинних емоційних переживань та співпереживань іншого.

Наступний фактор дістав назву “Раціональність на противагу емпатії”. Фактор біполярний та має вагу 15,835%. Компоненти позитивного полюсу: горе (0,579), відраза (0,754), гнів (0,674), страх (0,621), зневага (0,610), розуміння чужих емоцій (0,401), міжособистісний EI (0,513). Компоненти на негативному полюсі: сумарний показник емпатії (-0,595), емоційний канал емпатії (-0,619), установки (-0,573), радість (-0,468), раціональний канал емпатії (-0,446).

Даний фактор можна назвати суперечливим. З однієї сторони полюса присутнє розуміння чужих емоцій сумісно із тріадою ворожості: гнів,

відраза, зневага. З іншої - позитивні емоційні переживання та емпатичні здібності. Суб'єкт може відчувати неприязнь до іншого, проте логічно розуміти його. Або ж суб'єкт може емоційно співпереживати іншому, відчуючи при цьому радість. Інтелектуальне осягнення або ж емоційна емпатія. Думки або почуття.

Третій фактор - "Розуміння емоцій та управління ними". Цей фактор має вагу 14,398%, є також біполярним. Особистісна тривожність (-0,479) єдина має негативний полюс, а всі інші компоненти позитивного полюсу: ідентифікація (0,434), управління емоціями (0,831), внутрішньоособистісний EI (0,746), розуміння чужих емоцій (0,730), розуміння емоцій (0,685), управління своїми емоціями (0,648), інтерес (0,460), управління чужими емоціями (0,540).

В даному факторі, на відміну від першого, особа здатна розуміти власні емоції та емоції іншого, коли тривожність відсутня. Висока тривога виступає блокатором ідентифікації суб'єкта, його інтересу до навколишнього світу та ефективної взаємодії із ним. І навпаки, коли тривожність відсутня, емоційний інтелект суб'єкта проявляється на високому рівні, він вміє управляти власними емоціями, розуміти інших та налаштовувати ефективну комунікацію та спільну діяльність.

Назва четвертого фактору - "Установки на протипагу емоційному інтелекту". Фактор має найменшу вагу - 9,053%. Компоненти фактору позитивного полюсу: подив (0,714), установки (0,476), радість (0,454), Негативні компоненти фактору: управління своїми емоціями (-0,570), управління чужими емоціями (-0,540), розуміння своїх емоцій (0,403).

Фактор відображає вплив установок та інтроєктів суб'єкта на його емоційний інтелект. Коли суб'єкт обмежений установками, тоді він здатний переживати позитивні емоції, проте при цьому його власні емоції та емоції інших людей йому залишаються незрозумілими, і він живе лиш за відомими йому шаблонами поведінки. Така людина майже не

переймається емоційною складовою свого життя та життя оточуючих, не має бажання контролювати цією складовою. Вона здатна отримувати задоволення тільки тому, що обмежує власний аналіз та роздуми.

Таблиця 3.3

Розбіжності у значущості виділених факторів між групами із рівнем рівнем рефлексивності.

Фактори груп	t-критерій	Рівень значущості, p
Фактор “Емоційна чутливість та тривожність”	1,862	0,338
Фактор “Раціональність на протипагу емпатії”	-2,468	0,927
Фактор “Розуміння емоцій та управління ними”	-0,501	0,798
Фактор “Установки на протипагу емоційному інтелекту”	0,348	0,858

З таблиці 3.3 видно, що не виявлено статистично значущих розбіжностей між виділеними факторами, отже кожен фактор емоційної сфери в рівній мірі є специфічним як для групи з високим так і для групи з низьким рівнем рефлексивності.

ВИСНОВКИ

Згідно з поставленими завданнями та на підставі отриманих результатів можемо зробити наступні висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз особливостей емоційної сфери особистості та феномену рефлексивності. Емоційна сфера завжди є відображенням суб'єктивного ставлення особистості до предметів і явищ, та їхнього значення саме для неї. Емоційна сфера – це складне утворення, яке містить у собі емоції та емоційні феномени: почуття, емоційні стани, емоційні властивості, емоційний тон, тощо. На даний момент існує дефінітивна розмитість поняття “рефлексивність”. В теоретичному обґрунтуванні “рефлексія” та “рефлексивність” часто поєднуються в одне поняття; рефлексія розглядається як здатність людини до самоаналізу, осмислення і переосмислення своїх предметно-соціальних відносин з навколишнім світом і являє собою необхідну складову частину розвинутого інтелекту.

2. Визначено особливості поточних емоційних переживань у жінок з різним рівнем рефлексивності. Провідною емоцією у представників групи із низьким рівнем рефлексивності є радість, а найменш притаманна емоція - сором. Помірно виражені емоції даної групи - інтерес та подив. Найвиразнішими піковими точками групи із високим рівнем рефлексивності стали показники: інтерес - найвищий, зневага - найменша. Окрім інтересу, у групі на достатньо вираженому рівні знаходиться емоція радості. В групі з високим рівнем рефлексивності на відміну від першої групи статистично переважає показник емоції сором. Отже, вони більше схильні до самоаналізу та оцінки власних дій.

3. Досліджено особливості психічних станів у жінок з високим та низьким рівнем рефлексивності. Із ростом рівня рефлексивності збільшується рівень загального стану тривожності особистості -

підвищений стан тривожності допомагає особам із високою рефлексивністю бути спостережливими та більш уважними до деталей. У осіб з низьким рівнем рефлексивності спостерігається підвищення агресії. Отже, наявність невідрефлексованих внутрішніх конфліктів особистості може призводити до зовнішнього вираження невдоволення у вигляді агресивної поведінки.

Виявлено особливості прояву тривожності у групах. Отже, результати усереднених даних показують, що особистісна, системна тривожність більш притаманна групі із високим рівнем рефлексивності. Статистично значущих відмінностей у показниках особистісної та реактивної тривожності між дослідницькими групами виявлено не було.

4. Виявлено особливості прояву емоційного інтелекту жінок з різним рівнем рефлексивності. В групі з низькою рефлексивністю переважає в показниках “Міжособистісний EI” та “Управління емоціями”; проте група із високою рефлексивністю значно переважає в показниках “Внутрішньоособистісний EI”, “Розуміння емоцій”. Статистично значущих відмінностей у показниках емоційного інтелекту між дослідницькими групами виявлено не було.

Визначено особливості емпатійних тенденцій жінок з різним рівнем рефлексивності. Провідними показниками у групи із високим рівнем рефлексивності є сумарний показник рівня емпатії та емоційний канал. Виявлено статистично значущі розбіжності між групами у показниках емпатійних тенденцій. У осіб із високим рівнем рефлексивності спостерігаються вищі показники емоційного каналу в емпатії та проникаючої здібності в емпатії - люди із високою рефлексивністю краще можуть досягнути досвід інших людей, вміють співчувати їх емоційним переживанням та формувати атмосферу довіри та прийняття.

5. Визначено особливості факторної структури емоційної сфери жінок з різним рівнем рефлексивності. Було виділено чотири фактори: “Емоційна чутливість та тривожність” - можливість емпатувати та проникати в емоційний світ людини зустрічаючись із фрустрацією та тривогою; “Раціональність на противагу емпатії” - логічне розуміння іншого, при відчутті ворожості до нього, або ж емпатійне емоційне осягнення іншого; “Розуміння емоцій та управління ними” - відображає ефективну взаємодію та емоційне розуміння самого себе та інших через відсутність тривоги; “Установки на противагу емоційному інтелекту” - відображає вплив установок та інтроєктів суб'єкта на його емоційний інтелект. Кожен фактор емоційної сфери в рівній мірі є вираженим як у групі з високим так і у групі з низьким рівнем рефлексивності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева, Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. - М.: Аспект Пресс, 2000. - 376 с.
2. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. - М.: Информ.-изд. дом "Филинь", 1996. - 469 с.
3. Бурлачук, Л. Ф. Психотерапия: учеб. для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – Спб.: Питер, 2012. – 496 с.
4. Изард, К. Э. Психология эмоций: пер. с англ./ К. Э. Изард. – Спб, 2002. - 464 с.
5. Ильин, Е. П., Пол и гендер / Е. П. Ильин. - СПб: Питер, 2011. - 688 с.
6. Ильин, Е.П. Психология взрослости / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург: Питер, 2012. - 542 с.
7. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2001. - 752 с.
8. Карпов, А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А. В. Карпов. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. - С. 32.
9. Карпов, А. В. Психология рефлексии. / А. В. Карпов, И. М. Скитяева. - М., Ярославль: Институт психологии РАН, 2001. - 203 с.
10. Карпов, А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методики её диагностики / А. В. Карпов // Психологический журнал. - Т. 24. - № 5. - 2003. 57 с.
11. Кутішенко, В.П. Рефлексія як мета здібність до вибудовування цілісності життя та успішності спілкування майбутніх фахівців / В.П. Кутішенко, С.О. Ставицька // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. – Випуск 15. Київ, 2018.- С. 87-98.

12. Леонтьев, А. Н. Эмоции / А.Н. Леонтьев. - М.: Изд-во Московского университета, 1970. - 553 с.

13. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы и эмоции / А.Н. Леонтьев. - М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1971. - 40 с.

14. Леонтьев, Д. А. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции / Д. А. Леонтьев, А. Ж. Аверина // Психологические исследования: электрон. науч. журн. - 2011. - № 2. - 17 с.

15. Леонтьев, Д.А. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т. 11, № 4. – 135 с.

16. Люсин, Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. 2006. -№ 4. - С. 3-22.

17. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29 – 36.

18. Люсин, Д.В. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Д.В. Люсин, О.О. Марютин, А.С. Степанова. - М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 128 - 140.

19. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. - Спб.: Питер, 2001. - 592 с.

20. Мирошник, О. Г. Особливості рефлексивності юнаків з різним рівнем розвитку емоційного інтелекту / О. Г. Мирошник // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2018.–Вип 2. – Т. 2. – С.42-47.

21. Научитель, О. Д. Основи психолого-педагогічного дослідження: коментарі, таблиці, ілюстрації / О. Д. Научитель, І. А. Бідюк. – Харків : ХАІ, 2015. – 56 с.

22. Научитель, О. Д. Методика та організація наукового дослідження в таблицях, рисунках, поняттях / О. Д. Научитель, І. А. Бідюк, Н. В. Барінова. – Х. : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т», 2013. – 57 с.

23. Немов, Р. С. Общие основы психологии / Р. С. Немов. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 688 с.

24. Носко, Л.А. Емпіричне дослідження рефлексивності студентів-психологів / Л.А. Носко. // ім. І. О. Синиці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН, України, м. Київ

25. Петровский, В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности / В.А. Петровский. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. - 512 с.

26. Подкоритова, Л. О. Дослідження рівня розвитку рефлексії і саморегуляції у медичних працівників / Л. О. Подкоритова, К. М. Дишкант // Психологічний часопис. Том 5. № 11. 2019.

27. Робертс, Р.Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р.Д. Робертс, Дж. Мэттьюс, М. Зайднер, Д.В. Люсин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. Т. 1, № 4, 2004. С. 3 - 26.

28. Россохин, А.В. Психология рефлексии измененных состояний сознания (на материале психоанализа) / А.В. Россохин // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2010. - Т. 7. - № 2.- С. 83–102.

29. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Спб.: Питер, 2002. – 720 с.

30. Рябышева, Е.Н. Рефлексия как предмет исследования в отечественной психологии / Е.Н. Рябышева // Воронежский экономико-правовой институт. Территория науки № 4, 2016.

31. Санникова, С. В. Становление понятийного аппарата проблемы формирования коммуникативной рефлексии будущих специалистов / С. В. Санникова // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. - 2019. - Т. 16, вып. 3. - 145 с..

32. Сидоренко, Г. Роль критичного мислення та рефлексивної культури вчителів біології у формуванні професійних компетентностей // Сидоренко Г., Турицька Т. Вісник післядипломної освіти. Випуск 12(41) «Серія «Педагогічні науки» (Категорія «Б»)

33. Степанов, С. Ю. Психология рефлексии: проблемы и исследования / С. Ю. Степанов, И. Н. Семёнов // Вопросы психологии. — 1985. - № 3. - С. 31-40.

34. Турчин, Т. Особитісна рефлексія як предмет психології / Т. Турчин / [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.interklasa.pl/portal/dokumenty/r_mowa/strony_ukr02/psychologia/refleksja.htm

35. Чала, Ю.М. Психодіагностика: навчальний посібник / Ю.М. Чала, А.М. Шахрайчук. - Харків: НТУ «ХП», 2018. — 246 с.

36. Чаплак, Я.В. Рефлексія як метакогнітивний феномен психології. / Я.В. Чаплак, Г.В. Чуйко // Психологічний часопис. - 2021. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1326/835>; <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.10.4>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика “Опитувальник рефлексивності” (О. Карпов) (2003)

Інструкція. Вам необхідно дати відповіді на кілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей навпроти номера запитання проставте, будь ласка, цифру, яка відповідає варіанту Вашої відповіді:

- 1 – абсолютно неправильно;
- 2 - неправильно;
- 3 - швидше неправильно;
- 4 – не знаю;
- 5 - скоріше правильно;
- 6 – правильно;
- 7 - абсолютно правильно.

Стимульний матеріал.

1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довго думаю про неї; хочеться її з кимось обговорити.
2. Коли мене раптом несподівано про щось запитують, я можу відповісти перше, що спало на думку.
3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб зателефонувати у справі, я зазвичай планую планую майбутню розмову.
4. Здійснивши якийсь промах, я довго потім не можу відволіктися від думок про нього.
5. Коли я розмірковую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом згадати, що стало початком ланцюжка думок.
6. Приступаючи до важкого завдання, намагаюся не думати про майбутні труднощі.

7. Головне для мене – уявити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.
8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому хтось незадоволений мною.
9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.
10. Для мене важливо у деталях уявляти собі хід майбутньої роботи.
11. Мені було б важко написати серйозного листа, якби я заздалегідь не склав плану.
12. Я волію діяти, а не міркувати над причинами своїх невдач.
13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки.
14. Як правило, щось задумавши, я прокручую у голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.
15. Я турбуюсь про своє майбутнє.
16. Думаю, що в безлічі ситуацій треба діяти швидко, керуючись першою думкою, що прийшла в голову.
17. Іноді я ухвалюю необдумані рішення.
18. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести її подумки, наводячи все нові й нові аргументи на захист своєї точки зору.
19. Якщо відбувається конфлікт, то, розмірковуючи над тим, хто в ньому винен, я спочатку починаю з себе.
20. Перш ніж ухвалити рішення, я завжди намагаюся все ретельно обміркувати і зважити.
21. У мене бувають конфлікти від того, що я часом не можу передбачити, якої поведінки очікують від мене оточуючі.
22. Буває, що, обмірковуючи розмову з іншою людиною, я ніби подумки веду з нею діалог.
23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки та почуття викликають в інших людях мої слова та вчинки.
24. Перш ніж зауважити іншій людині, я обов'язково подумаю, в яких словах це краще зробити, щоб її не образити.

25. Вирішуючи важке завдання, я думаю над ним навіть тоді, коли займаюся іншими справами.
26. Якщо я з кимось сварюся, то здебільшого не вважаю себе винним.
27. Рідко буває так, що я шкодую про сказане.

Інтерпретація та розшифровка

При інтерпретації результатів доцільно виходити з диференціації отриманих результатів на три основні категорії. Результати методики, рівні або більші, ніж 7 стень, свідчать про високорозвинену рефлексивність. Результати у діапазоні від 4 до 7 стень – індикатори середнього рівня рефлексивності. Показники, менші за 4 стени – свідчення низького рівня розвитку рефлексивності.

Додаток Б

Методика “Шкала диференціальних емоцій” (К. Ізард), (адаптація
А.В. Леонова, М.С. Капіца (2003)

Інструкція: Перед вами список прикметників, які характеризують відтінки різних емоційних переживань людини. Праворуч від кожного прикметника розташований ряд цифр - від 1 до 5, - відповідних по наростанню різного ступеня вираженості даного переживання. Оцініть, наскільки кожне із перелічених переживань притаманне вам в даний момент часу, закресливши відповідну цифру.

Оцінки:

- 1 - переживання повністю відсутнє;
- 2 - переживання виражено незначно;
- 3 - переживання виражено помірно;
- 4 - переживання виражено сильно;
- 5 - переживання виражено в максимальному ступені.

Текст шкали (бланк відповідей)

1	Уважний Сконцентрований Зібраний
2	Насолоджуюсь Щасливий Радісний
3	Здивований Вражений Шокований

4	Похмурий Сумний Зломлений
5	Оскаженілий Гнівний Лютий
6	Відчуваю неприязнь Відчуваю відразу Відчуваю огиду
7	Презирливий Зневажливий Гордовитий
8	Зляканий Боязливий Стан паніки
9	Сором'язливий Боязкий Конфузливий
10	Стан жалю Винуватий Стан розкаяння

Методика “Самооцінка психічних станів” (Г. Айзенк)

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі. 2. Часто через дрібниці червонію. 3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності. 6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переношу час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.

8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника. 3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого. 7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Методика “Шкала тривоги Спілбергера, STAI” (Ч. Спілбергер - Ю. Ханін)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і впишіть цифру від 1 до 4 справа в залежності від того, як Ви себе відчуваєте звичайно і наскільки вам це відчуття підходить.. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.

20. Мені приємно.
21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Методика “Діагностика рівня емпатичних здібностей” (В. Бойко)

Інструкція. Якщо ви згодні з даними твердженнями, ставте поряд із їхніми номерами знак "+", якщо не згодні - то знак "-".

1. У мене є звичка уважно вивчати особи та поведінку людей, щоб зрозуміти їх характер, схильність, здатність.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки знервованості, я зазвичай залишаюся спокійним.
3. Я більше вірю аргументам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитись домашніми проблемами товаришів по службі.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, якщо буде потрібно.
6. Зазвичай я з першої зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості зазвичай заводжу розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками в поїзді, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція — надійніший засіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особи — нетактовно.
11. Часто своїми словами я ображаю близьких людей, не помічаючи того.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчутти її звички та стани.
13. Я рідко розмірковую про причини вчинків людей, які безпосередньо стосуються мене.

14. Я рідко приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
15. Зазвичай за кілька днів я відчуваю: щось має статися з близькою мені людиною, і очікування виправдовуються.
16. У спілкуванні з діловими партнерами зазвичай намагаюся уникати розмов про особисте.
17. Іноді близькі дорікають мені за черствість, неухважність до них.
18. Мені легко вдається, наслідуючи людей, копіювати їхню інтонацію, міміку.
19. Мій цікавий погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх зазвичай заражає мене.
21. Часто, діючи навмання, проте знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя безглуздо.
23. Я здатний повністю злитися з коханою людиною, ніби розчинившись у ній.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі довкола мене хвилюються.
27. Мені простіше підсвідомо відчутти сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши по полицках».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.
29. Мені було б важко задушевно, довірливо розмовляти з настороженою, замкненою людиною.
30. У мене творча натура – поетична, мистецька, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюся, якщо бачу людину, що плаче.

- 33.Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.
- 34.Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волюю перевести розмову на іншу тему.
- 35.Якщо я бачу, що у когось із близьких погано на душі, то зазвичай утримуюсь від розпитувань.
- 36.Мені важко зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей

Методика “Тест емоційного інтелекту, ЕМІн” (Д. Люсін) (2006)

Інструкція. Вам пропонується заповнити опитувальник, що складається із 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і ставте хрестик (або галочку) у графі, яка найкраще відображає Вашу думку.

- Зовсім не згоден
- Швидше не згоден
- Швидше згоден
- Повністю згоден

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо вона намагається це приховати.
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею добрі стосунки
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб покращити собі настрій
5. У мене зазвичай не вдається вплинути на емоційний стан свого співрозмовника
6. Коли я дратуюсь, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися
9. Я вмію покращити настрій оточуючих
10. Якщо я захоплююсь розмовою, то говорю надто голосно і активно жестикулюю
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе до рук
13. Я легко розумію міміку та жести інших людей
14. Коли я злюсь, я знаю, чому

15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації
16. Навколишні вважають мене надто емоційною людиною
17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони перебувають у напруженому стані
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших
19. Якщо я бентежусь при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан
21. Я контролюю вираз почуттів на своєму обличчі
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження своїх емоцій
24. Якщо треба, я можу роздратувати людину
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я одразу відчуваю це
28. Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі
33. Мені важко справлятися з поганим настроєм
34. Якщо уважно стежити за обличчям людини, можна зрозуміти, які емоції він приховує
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями
37. Я вмію контролювати свої емоції

38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це надто пізно
39. За інтонаціями мого голосу легко здогадатися, що я відчуваю
40. Якщо близька людина плаче, я гублюся
41. Мені буває весело чи сумно без жодної причини
42. Мені важко передбачити зміну настрою у оточуючих мене людей
43. Я не вмію долати страх
44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє
45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити
46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються