

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНІ ПЕРЕДУМОВИ ЕФЕКТИВНОГО
ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Софії ВАХУТИ

4 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Рецензент:

доктор психологічних наук, професор

Зоряна КОВАЛЬЧУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«__» _____ 2023 р., протокол № _____

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ПЕРЕДУМОВ ЕФЕКТИВНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ	
1.1. Характеристика афективної та ціннісно-сислової сфер особистості.....	8
1.2. Значення емоцій та цінностей у формуванні та функціонуванні особистості.....	15
1.3 Вплив соціокультурного середовища на формування емоційно-ціннісної сфери особистості.....	22
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНИХ АСПЕКТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ....	30
2.1. Характеристика вибірки, організаційних засад та психотехнічного інструментарію дослідження	30
2.2. Результати емпіричного дослідження емоційно-ціннісних передумов ефективного функціонування особистості.....	35
2.3. Аналіз впливу різних факторів на емоційно-ціннісну сферу особистості та її функціонування.....	61
Висновки до розділу 2	63
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність роботи. Важливість дослідження емоційно-ціннісних передумов ефективного функціонування особистості полягає в усвідомленні важливості емоцій і цінностей у житті людини та їхнього впливу на її продуктивність і задоволеність життям. У сучасному світі, де зростає рівень стресу, невизначеності та темп життя, дослідження емоцій та ціннісних орієнтирів набувають все більшого значення.

Розуміння того, як емоції впливають на наші рішення, мотивацію і ставлення, і як цінності формують наші переконання і цілі, може допомогти нам краще керувати своїм життям, досягати поставлених цілей і знаходити задоволення від того, що ми робимо.

Розуміння контексту емоцій і цінностей може бути практично застосоване в багатьох сферах життя, включаючи освіту, роботу, стосунки та особистий розвиток. Розуміння емоцій і цінностей, а також того, як вони впливають на нашу поведінку, може допомогти нам краще спілкуватися, приймати мудріші рішення і досягати більшої гармонії в житті.

Аналіз актуальних досліджень з проблеми емоційно-ціннісних передумов ефективного функціонування особистості містить в собі :

- Важливість емоційної інтелігентності. Дослідники відзначають, що емоційна інтелігентність, тобто здатність розпізнавати, розуміти та ефективно керувати своїми власними емоціями та емоціями інших людей, є важливою передумовою для ефективного функціонування особистості.
- Вплив цінностей на мотивацію та поведінку. Дослідження показують, що цінності, які людина вважає важливими й значущими, мають суттєвий вплив на її мотивацію та поведінку. Особистості, які живуть відповідно до своїх цінностей, зазвичай відчувають більшу задоволеність життям та досягають більшої ефективності у своїх діях.

- Роль емоційного благополуччя. Дослідження свідчать про те, що емоційне благополуччя, яке включає почуття задоволеності життям, позитивні емоції та здатність ефективно регулювати негативні емоції, є важливим фактором для ефективного функціонування особистості.
- Взаємозв'язок здоров'я та емоційно-ціннісних передумов. Дослідження підтверджують, що емоційно-ціннісні передумови мають значний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Наприклад, позитивні емоції та відповідність особистісних цінностей можуть сприяти зниженню рівня стресу, покращенню психологічного самопочуття та загального благополуччя.
- Розвиток емоційно-ціннісних компетенцій. Дослідження також акцентують на важливості розвитку емоційно-ціннісних компетенцій у процесі освіти та навчання. Це включає навички саморегуляції емоцій, розуміння власних цінностей та цінностей інших людей, а також розвиток емпатії та соціальної компетентності.

У дослідженнях таких поняття як: “емоції” та “цінності” виявили інтерес такі науковці: Д. Гоулмен, А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Лазарус, Д. Боулбі, П. Екман, Д. Готтман, В. Франкл, М. Селігман. Ці вчені внесли значний внесок у вивчення емоцій, цінностей та їх впливу на ефективне функціонування особистості, їх дослідження сприяють розумінню цього важливого аспекту психології.

Ряд провідних зарубіжних дослідників працювали над загальнотеоретичними питаннями, такими як вивчення емоцій і цінностей та їхнього впливу на розвиток особистості, а саме: П. Екман, Р. Лазарус, М. Селігман, Д. Дьюї, Е. Фромм, К. Юнг.

Варто зазначити, що дослідження підґрунтя емоцій та цінностей сприяє розвитку психологічних теорій та підходів для покращення якості психологічної практики. Вивчення емоцій та цінностей може зробити важливий внесок у розуміння людської природи та розробку більш ефективних втручань і підходів у сферах психотерапії, консультування та самопомоги.

Таким чином, дослідження теми "Емоційно-ціннісні передумови ефективного функціонування особистості" є актуальним у сучасному суспільстві, де питання психологічного благополуччя та особистісного розвитку набувають все більшого значення. Воно сприятиме глибшому розумінню взаємозв'язку між емоціями, цінностями та ефективним функціонуванням особистості й створить нові можливості для покращення та розвитку якості життя людей.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження емоційно-ціннісних передумов ефективного функціонування особистості.

Для досягнення мети визначені наступні **завдання дослідження:**

- 1) Розкрити теоретичні основи емоційно-ціннісної сфери особистості та визначити її вплив на ефективне функціонування;
- 2) Проаналізувати результати попередніх досліджень з проблем емоційно-ціннісних передумов ефективного функціонування особистості;
- 3) Визначити вибірку та процедуру, методи та методики дослідження емоційно-ціннісних передумов ефективного функціонування особистості.
- 4) Здійснити емпіричне дослідження емоційно-ціннісних передумов ефективного функціонування особистості та проаналізувати отримані результати;
- 5) Сформулювати необхідні рекомендації щодо поліпшення емоційно-ціннісного стану особистості та забезпечення ефективного функціонування.

Об'єкт дослідження: ефективне функціонування особистості.

Предмет дослідження: взаємозв'язок емоційно-ціннісних характеристик та ефективного функціонування особистості в різних сферах життєдіяльності.

Гіпотеза дослідження полягає у твердженні, що ефективне функціонування особистості залежить від її емоційно-ціннісних передумов, які формуються на основі взаємодії з навколишнім середовищем, особливостей внутрішнього світу та індивідуального досвіду. При цьому, наявність різноманітних емоційних дисбалансів та конфліктів, що виникають на різних

етапах життя, можуть стати факторами, що ускладнюють адаптацію та досягнення успіху в різних сферах життєдіяльності.

Методи дослідження: *методи теоретичного дослідження:* вивчення наукових джерел та методичного матеріалу: статті, книги, публікації відомих вчених, які висвітлюють питання емоцій, цінностей та їх вплив на особистість; методи аналізу та синтезу для розбору та об'єднання наявних концепцій, теорій та даних щодо емоцій, цінностей та їх впливу на формування особистості; методи узагальнення, індукції та дедукції для формулювання загальних висновків та встановлення зв'язків. Також, *методи емпіричного дослідження:* спостереження, бесіди, порівняння, анкетування, тестування за допомогою стандартизованих опитувальників:

- Шкала вимірювання культурних ціннісних орієнтацій (SVS - Schwartz Value Survey) для оцінки ціннісних орієнтацій учасників дослідження та визначення їх впливу на особистість;
- Тест на емоційний інтелект (Emotional Intelligence Test) для вимірювання рівня емоційного інтелекту у досліджуваних та оцінки його впливу на функціонування особистості.

Статистичні методи: методи математико-статистичної обробки даних за допомогою кореляційного аналізу Пірсона, Спірмена та t-тесту Стьюдента, кількісний та якісний аналіз результатів діагностики з описом результатів у табличному та графічному варіантах, що дало змогу здійснити об'єктивну діагностику та забезпечити надійність результатів.

Науково-теоретична новизна дослідження полягає в тому, що воно розкриває важливий взаємозв'язок між емоційними та ціннісними аспектами та їх вплив на ефективне функціонування особистості. Дослідження підкреслює важливість цих двох факторів у формуванні психологічного благополуччя та особистісного розвитку. Отримані результати мають значний теоретичний потенціал, оскільки привносять глибше розуміння важливості емоційних та ціннісних аспектів для розвитку особистості та успіху в різних сферах життя. Вони також відкривають шлях для подальших досліджень у галузі психології та

суміжних наук, спрямованих на розуміння і підтримку психологічного благополуччя та особистісного розвитку.

Таким чином, це дослідження допоможе зрозуміти вплив емоційних та ціннісних передумов на ефективне функціонування особистостей.

Теоретична значущість дослідження полягає в усвідомленні важливості емоційно-ціннісних аспектів для ефективного функціонування особистості. Це дослідження спрямоване на вивчення впливу емоцій і цінностей на психологічну, соціальну та особистісну сфери життя людини. Дослідження також спрямоване на розширення наших знань про взаємозв'язок між емоціями, цінностями та функціонуванням особистості. Воно може підтвердити, розширити або переглянути існуючі теоретичні концепції та моделі.

Практична значущість: дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у практичній діяльності з метою поліпшення психологічного благополуччя та ефективного функціонування особистості. На практичному рівні результати дослідження можуть використовуватися для розробки та впровадження ефективних програм психологічної підтримки та розвитку особистості. Врахування емоційно-ціннісних аспектів сприятиме підвищенню самоусвідомленості, розвитку емоційної інтелігентності та здатності до саморегуляції.

Структура роботи: бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, кожний з яких містить три підрозділи, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ПЕРЕДУМОВ ЕФЕКТИВНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Характеристика афективної та ціннісно-сміслової сфер особистості

Афективна та ціннісно-сміслова сфери є ключовими компонентами емоційно-ціннісних передумов ефективного функціонування особистості. Афективна сфера охоплює емоційні прояви та реакції особистості, що виникають у зв'язку з певними подіями або стимулами. Ціннісно-сміслова сфера включає систему цінностей, установок, переконань, мотивів, ідеалів, що визначають спосіб сприйняття, оцінки та поведінки людини.

Існує безліч теорій, які займаються вивченням різних аспектів афективної та ціннісно-сміслової сфер особистості. Наприклад, згідно з теорією Еріка Ериксона, формування основних емоцій та цінностей людини відбувається в дитинстві, зокрема на ранніх етапах життя [3]. У перший рік життя, за Еріксоном, дитина вирішує конфлікт між відчуттям довіри та недовіри до світу. Якщо дитина відчуває, що її потреби задовольняються, то вона розвиває відчуття довіри до навколишнього світу. Це може включати відносини не лише з батьками, а й з іншими людьми, які оточують дитину. Ерік стверджував, що діти змалечку вирішують ряд соціальних конфліктів, таких як: автономія проти сумління, ініціативність проти провини, компетентність проти непридатності. Кожен з цих конфліктів сприяє формуванню певних емоцій та цінностей. Наприклад, успішне вирішення конфлікту між автономією та сумлінням може допомогти дитині розвивати почуття самостійності, незалежності та впевненості у своїх вчинках.

Формування основних емоцій та цінностей в дитинстві відіграє важливу роль у визначенні подальшого розвитку особистості в дорослому віці.

До основних емоцій належать: цікавість, радість, здивування, гнів, горе, відраза, зневага, страх, сором та провинна.

Ці емоції взаємодіють між собою і можуть посилювати або зменшувати одна одну. Наприклад, радість може підтримувати позитивний настрій та підвищувати самооцінку, тоді як гнів може підкопувати моральний стан та впливати на міжособистісні відносини. Взаємозв'язок між емоціями може бути складним та залежить від конкретних контекстуальних факторів та особистісних характеристик.

Щодо цінностей, то їх можна розділити на різні типи в залежності від їхнього характеру та ролі, яку вони відіграють у житті людини. Ось огляд деяких типів цінностей та їхньої ролі:

- Матеріальні цінності включають бажання до фінансового благополуччя, успішної кар'єри, розкішного життя та матеріального достатку, а також впливати на стимулювання праці, досягнення фінансових цілей та забезпечення комфорту в житті.
- Соціальні цінності спрямовані на родину, дружбу, любов, взаємопідтримку, співчуття та справедливість. Соціальні цінності впливають на формування відносин, розвиток емпатії, толерантності та соціальної відповідальності.
- Духовні цінності пов'язані з пошуком сенсу, духовним розвитком, особистісним зростанням та гармонією. Вони можуть впливати на самоусвідомлення, пошук життєвого сенсу та розвиток внутрішньої гармонії.
- Творчі цінності пов'язані з виявом творчого потенціалу, самовираженням та розвитком творчих здібностей. Вони можуть включати цінності, спрямовані на мистецтво, літературу, музику, танець та інші форми творчості.

Цінності відіграють важливу роль у житті людини, орієнтуючи її вибір, поведінку, мотивацію та задоволення. Вони формують основу для створення цілей, прийняття рішень та визначення пріоритетів. Цінності також впливають на почуття задоволення, задоволення життям та загальну життєву якість.

Теорія Карла Юнга, швейцарського психолога та психіатра, пропонує розуміння афективної та ціннісно-сислової сфер особистості через поняття архетипів та колективного підсвідомого. Юнг вважав, що ці універсальні психічні структури впливають на формування емоційного та ціннісного досвіду людини.

Архетипи - це вроджені, універсальні символічні образи, які наявні в колективному підсвідомому всього людства. Вони представляють базові прототипи, які впливають на сприйняття, мислення, емоції та поведінку людини. Архетипи включають такі категорії, як мати, батько, герой, тьма, дитина тощо. Кожен архетип має свої характеристики, які відображаються в емоційному та ціннісно-сисловому досвіді особистості [14, 11 с.].

Згідно з теорією Юнга, колективне підсвідоме є частиною психіки, яка містить загальнолюдські архетипи й спільні здобутки культури. Воно впливає на формування емоційного та ціннісного досвіду через несвідомі символи, образи та мотиви [14, 64-75 с.].

Таким чином, теорія Карла Юнга вказує на важливість архетипів та колективного підсвідомого в розумінні афективної та ціннісно-сислової сфер особистості. Вона допомагає пояснити, як універсальні символи та загальнолюдські мотиви впливають на формування емоційних реакцій та ціннісних орієнтацій у житті людини.

Розглянемо також теорію Абрахама Маслоу, американського психолога, відому як теорія “ієрархії потреб”. Згідно з цією теорією, людські потреби організовані в ієрархічній структурі, де вище розташовані потреби набувають пріоритету лише після задоволення нижчих рівнів потреб [23].

У теорії Маслоу виділяються п'ять рівнів потреб, які включають фізіологічні потреби (наприклад, потреба в їжі, воді, сні), потреби в безпеці (особиста безпека, стабільність), потреби в належності та любові (приналежність до соціальної групи, інтимність), потреби в самооцінці та повагу (досягнення, успіх, шанування) та потреби в самореалізації (розвиток особистого потенціалу,

досягнення внутрішньої гармонії) [24]. Вище зазначені рівні потреб за Маслоу подані у Рис. 1.1:

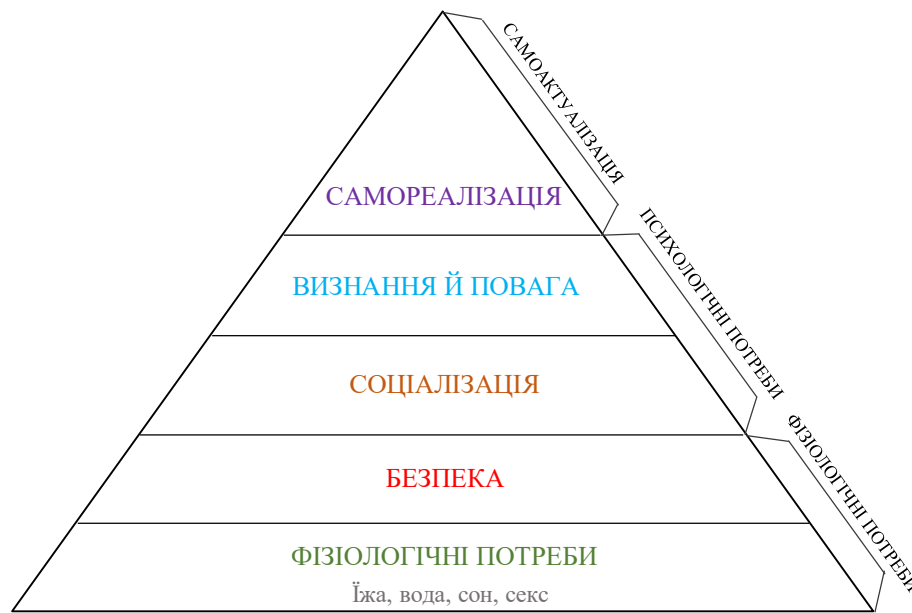


Рис. 1.1. Ієрархія потреб Маслоу

Ці потреби впливають на емоційну та ціннісно-смыслову сфери особистості. Наприклад, коли фізіологічні потреби задоволені, особистість може відчувати емоційний комфорт та спокій, що сприяє формуванню позитивних ціннісних орієнтацій. Задоволення потреб в належності та любові може призводити до розвитку позитивних емоцій, таких як радість і задоволення, а також формування цінностей, пов'язаних з взаємодією та спілкуванням з іншими.

Однак найважливішим етапом є самореалізація, коли людина досягає свого повного потенціалу, розвиває свої здібності та займається тим, що викликає глибоке задоволення і сенс життя. Здійснення самореалізації пов'язане з розвитком позитивних емоцій, таких як радість, творчість та вдоволення, а також з формуванням цінностей, пов'язаних з особистим розвитком та самовираженням.

Не менш важливою теорією є теорія Еріха Фромма, австрійського психолога та соціолога, що зосереджується на аналізі впливу соціокультурного контексту на афективну та ціннісно-смыслову сфери особистості. Згідно з цією теорією, соціокультурний контекст, включаючи норми, цінності, очікування та

соціальні структури, має значний вплив на формування емоційних та ціннісних структур людини [19].

Фромм вбачає, що соціокультурний контекст може обмежувати свободу людини та накладати обов'язки та очікування, що впливають на її емоційні реакції та ціннісні переконання. Наприклад, суспільні норми та очікування можуть встановлювати стандарти успіху, що впливають на формування цінностей особистості та її почуття задоволення [11].

Варто також розглянути аналіз типів емоційних реакцій та їх вплив на особистість:

- Реактивність - тип емоційної реакції, коли особистість швидко та інтенсивно реагує на подразники або ситуації. ;
- Регуляція - тип емоційної реакції, коли особистість вміє ефективно керувати своїми емоціями та адаптуватися до змін у середовищі.
- Емоційна інтелігентність - тип емоційної реакції, коли особистість володіє високим рівнем емоційного інтелекту.
- Емоційна вразливість - тип емоційної реакції, коли особистість має високу схильність до негативних емоцій, стресу та тривоги.
- Емоційна вираженість - тип емоційної реакції, коли особистість проявляє свої емоції відкрито та інтенсивно.

Розглянемо психологічні механізми регуляції емоцій, такі як сублімація й інтросекція, що допоможе зрозуміти, як люди впорядковують та використовують свої емоції для досягнення певних цілей або адаптації до різних ситуацій. Опис цих двох механізмів регуляції емоцій:

- Сублімація: Це психологічний механізм, який полягає в перетворенні негативних або несумісних з моральними чи соціальними нормами емоцій, чи бажань в прийнятні або корисні форми вираження;
- Інтросекція: Це психологічний механізм, який полягає в перенесенні або внутрішньому усвідомленні зовнішніх об'єктів, властивостей чи стандартів на саму себе.

Ці механізми регуляції емоцій є способами, якими люди можуть контролювати, виражати та перетворювати свої емоції, щоб відповідати соціальним нормам, досягати своїх цілей та забезпечувати психологічну рівновагу.

Ціннісно-смилова сфера особистості відображає систему цінностей, переконань, життєвих пріоритетів та смислів, які керують поведінкою, виборами та життєвими орієнтаціями людини. Цінності визначають, що людина вважає важливим і цінним у своєму житті, а переконання визначають її уявлення про правильність, істину та моральність.

Формування цінностей та переконань у людини базується на кількох теоретичних основах:

- Соціальний контекст. Суспільство, культура та довкілля впливають на формування цінностей та переконань;
- Індивідуальний досвід. Особисті життєвий досвід, успіхи, невдачі, взаємодії з іншими людьми формують особистісні цінності та переконання;
- Самоідентифікація. Включає визначення особистих цінностей, які відображають їхню самооцінку, потреби та бажання.

Цінності грають ключову роль у формуванні поведінки та виборів людини.

Вплив цінностей на поведінку та вибір людини:

- Орієнтація на цілі - цінності допомагають визначити цілі та пріоритети в житті людини;
- Поведінкові стандарти - цінності визначають норми та стандарти поведінки;
- Мотивація - цінності слугують джерелом мотивації для досягнення певних цілей;
- Вибір - цінності впливають на вибір між різними альтернативами.

Взаємозв'язок між афективною та ціннісно-смиловою сферами особистості відображається взаємодією емоційних проявів та ціннісних орієнтацій людини.

Розглянемо цей взаємозв'язок детальніше:

- Вплив емоцій на ціннісну сферу:

Емоції можуть впливати на формування, зміну та інтерпретацію цінностей в особистості. Наприклад, позитивні емоції, такі як радість та задоволення, можуть сприяти формуванню позитивних цінностей, таких як щастя, дружба та любов;

- Вплив цінностей на емоційний досвід:

Цінності, які є важливими для людини, можуть впливати на її емоційний досвід. Наприклад, якщо для людини важливо бути справедливою, то порушення цієї цінності може викликати гнів або розчарування;

- Взаємодія емоцій та цінностей на поведінку:

Емоції та цінності взаємодіють і впливають на поведінку людини. Наприклад, позитивні емоції можуть підсилювати мотивацію до досягнення цілей, що відповідають цінностям, та сприяти активній діяльності. Негативні емоції натомість можуть викликати уникання певних ситуацій або пасивну реакцію;

- Спільна регуляція емоцій та цінностей:

Цінності можуть слугувати як регулятори емоцій, впливаючи на їх вияв та вираження. Наприклад, людина, яка цінує спокій та гармонію, може використовувати стратегії саморегуляції, щоб заспокоїти себе в ситуаціях стресу. Зворотно, емоції можуть впливати на цінності, підсилюючи їх значення та актуалізацію [28].

Взаємозв'язок між афективною та ціннісно-сисловою сферами особистості демонструє, як емоції та цінності взаємодіють і впливають одне на одне. Цей взаємозв'язок сприяє формуванню індивідуального емоційного досвіду, регулюванню поведінки та вибору людини, а також визначає особистісний зміст і значення життя.

1.2. Значення емоцій та цінностей у формуванні та функціонуванні особистості

Емоції та цінності є важливими складовими людської психіки та впливають на формування та функціонування особистості.

Емоції — це складні фізіологічні та психологічні реакції на подразники, викликані зовнішніми або внутрішніми подіями. Вони відіграють вирішальну роль у розвитку особистості та впливають на те, як люди сприймають, реагують і адаптуються до різних ситуацій. Ці реакції передбачають зміни в організмі, такі як: 1) зміни серцевого ритму; 2) збільшення кровообігу і тиску крові; 3) зміни в диханні (збільшення або зменшення частоти дихання); 4) підвищення потовиділення; 5) зміни в гормональному фоні (виділення адреналіну, норадреналіну та інших гормонів); 6) підвищення м'язової активності; 7) зміни в роботі шлунково-кишкового тракту; 8) зміни в діяльності нервової системи, зокрема, в роботі симпатичної та парасимпатичної нервових систем.

А також зміни когнітивних і суб'єктивних переживань, таких як: 1) погіршення чи покращення уваги та концентрації; 2) викривлене сприйняття часу; 3) змінене сприйняття себе та світу навколо; 4) збільшення або зменшення емоційної реактивності; 5) приплив енергії або ж відчуття втоми; 6) зміна мотивації та цілей діяльності; 7) суб'єктивне сприйняття настрою (наприклад: радість, гнів, страх); 8) зміна рівня самоконтролю та саморегуляції.

Одна з найперших теорій емоцій була запропонована Вільямом Джеймсом і Карлом Ланге наприкінці 19 століття, відома як **периферична теорія Джеймса-Ланге**. Ця теорія припускає, що емоції є результатом тілесних змін, які відбуваються у відповідь на зовнішній подразник. Згідно з Джеймсом і Ланге, людина спочатку відчуває фізіологічну реакцію на подразник, таку як прискорене серцебиття чи потовиділення. Потім людина інтерпретує цю фізіологічну реакцію як емоцію, таку як страх або хвилювання. Наприклад, якщо людина бачить ведмедя, її серце може почати битися швидко, дихання може прискоритися, а руки можуть затремити. Ці фізіологічні зміни, за теорією Джеймса-Ланге, викликають в людині відчуття страху, яке інтерпретується як емоція [23].

Таким чином, у теорії Джеймса-Ланге процес виникнення емоції можна подати у вигляді наступної послідовності подій (рис. 1.2):



Рис. 1.2. Процес виникнення емоції у теорії Джеймса-Ланге

Варто також розглянути теорією емоцій Кеннона-Барда, запропонована Уолтером Кенноном і Філіпом Бардом у 1920-х роках. Ця теорія припускає, що емоції та тілесні зміни відбуваються одночасно у відповідь на подразник. За словами Кеннона та Барда, емоції виникають в результаті специфічної реакції центральної нервової системи, зокрема, таламуса. Фізіологічні зрушення, що виникають при емоційних переживаннях, досить схожі та не відображають якісну своєрідність емоцій. Крім того, ці зміни розгортаються повільно і передують емоційним переживанням. Відмінності у фізіологічних змінах, що викликають різні емоції, не завжди відображають очікувану емоційну поведінку. Фізіологічні зміни відбуваються як вторинне явище, наприклад, для мобілізації резервних можливостей організму під час небезпечної ситуації й при відчутті страху [7].

Отже, за В. Кенноном, схема етапів виникнення емоцій та супутніх їй фізіологічних зрушень виглядає так (рис. 1.3):



Рис. 1.3. Схема етапів виникнення емоцій за В. Кенноном

У пізніших дослідженнях Ф. Барда було показано, що емоційні переживання та фізіологічні порушення, що їх супроводжують, виникають майже одночасно [15]. Тому, попередня схема набуває дещо іншого вигляду (рис. 1.4).

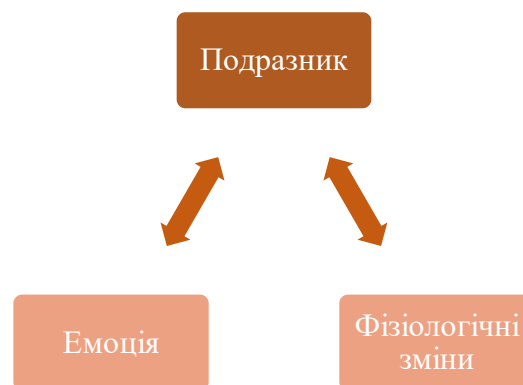


Рис. 1.4. Схема етапів виникнення емоцій за Ф. Бардом

Також, вельми цікавою теорією вважається Когнітивна теорія емоцій, запропонована Марком Арнольдом і Річардом Лазарусом, стверджує, що емоції виникають як результат нашої оцінки подій і ситуацій у навколишньому світі [1]. Як зазначають вчені, емоції виникають в результаті трьох основних когнітивних процесів:

- оцінки події;
- оцінки ресурсів/можливостей ;
- оцінки результату.

Оцінка події відбувається шляхом порівняння того, що сталося, з тим, що очікувалося. Якщо події відповідають нашим очікуванням, ми не відчуваємо сильних емоцій. Однак, якщо події не відповідають нашим очікуванням, вони можуть викликати сильні емоції, такі як радість, розчарування, страх або гнів.

Оцінюючи наші ресурси та здатність до дії, ми оцінюємо, наскільки добре ми можемо відреагувати на подію. Якщо ми вважаємо, що маємо достатньо

ресурсів і можливостей для ефективних дій, ми можемо відчувати почуття впевненості та задоволення. Однак, якщо ми відчуваємо, що не маємо достатніх ресурсів або можливостей діяти - виникає страх і тривога.

Остання оцінка – результатів або ж наслідків певних дій здійснюється шляхом аналізу того, як ці дії впливають на цілі та бажання людини. Якщо людина відчуває, що її дії ведуть до досягнення цілей і бажань, тоді виникає відчуття радості, задоволення і гордості. Однак, якщо певна поведінка чи дії людини завадять досягненню її цілей, то виникатиме відчуття розчарування, страху і тривоги [10].

Схема виникнення емоцій за Когнітивною теорією емоцій Арнольда-Лазаруса виглядає наступним чином (рис. 1.5):

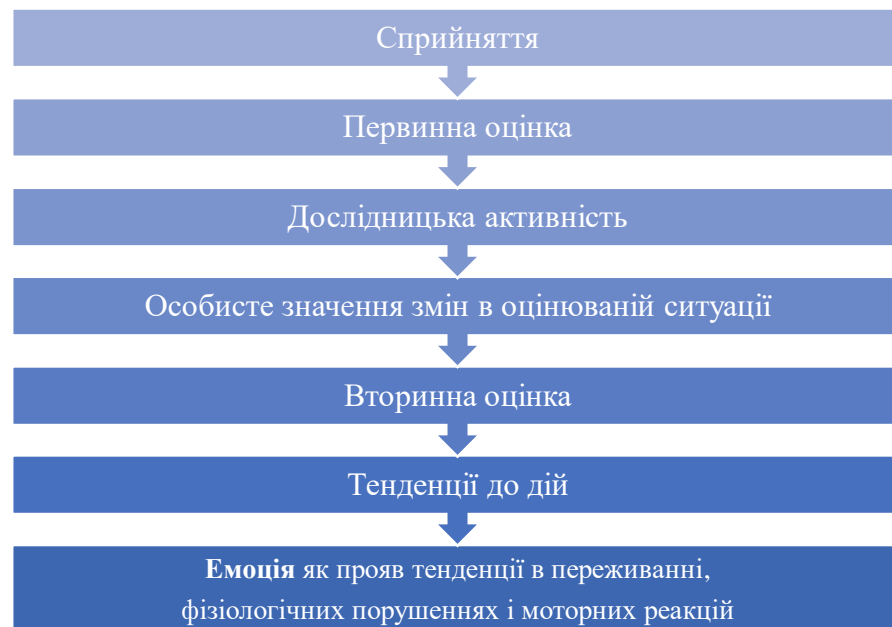


Рис. 1.5. Схема виникнення емоцій за Когнітивною теорією емоцій Арнольда-Лазаруса

На думку М. Арнольда, когнітивною детермінантою емоції є інтуїтивна оцінка об'єкта. Саме емоція, а також поведінка, яка слідує за цією оцінкою". Спочатку ми щось бачимо. Потім уявляємо, що це "щось" є небезпечним". Арнольд вважає, що як тільки людина безпосередньо та інтуїтивно приходить до висновку, що якийсь предмет потрібно опанувати, її починає до нього тягнути.

Тому, людина інтуїтивно приходиться до висновку, що їй загрожує небезпека, коли вона відчуває щось, чого слід уникати. Виникає поведінкова тенденція, яка проявляється в різних фізичних змінах і відчувається як емоція.

Ідея когнітивної детермінації емоцій також є центральною в концепції Лазаруса. Він вважає, що когнітивне опосередкування є необхідною умовою для виникнення емоцій. Однак вчений критикує роботу М. Арнольда за те, що в його роботі поняття "оцінка" залишається суб'єктивним і пов'язаним безпосередньо з фактами спостереження. Лазарус також не погоджується з Арнольд щодо сприйняття оцінки як такої, що має чуттєвий (емоційний) характер.

Концепція Лазаруса має два основні моменти:

- Емоційні реакції, незалежно від їх змісту, є особливою функцією пізнання та оцінки;
- Емоційні реакції є своєрідним синдромом, кожен з компонентів якого відображає ключовий момент у загальній реакції.

Центральне місце в концепції Лазаруса займає "загроза", яку він розуміє як оцінку ситуації, засновану на очікуванні майбутньої зустрічі (конфронтації) зі шкодою, яка базується на сигналах, що оцінюються когнітивними процесами. По суті, Лазар розглядає емоційні реакції, а не просто досвід. Це пов'язано з тим, що, емоції для нього - це синдром, який включає три основні групи симптомів: суб'єктивне переживання, фізіологічні порушення і рухові реакції. Як тільки стимул сприймається як загроза, негайно запускається процес, спрямований на усунення або зменшення шкоди, тобто копінг-процес (спосіб подолання людиною стресової ситуації). Тенденція діяти всупереч загрозі та усунути її відображається в різних симптомах емоційних реакцій.

Варто також розглянути важливість цінностей у процесі формування особистості. Цінності - це переконання та погляди, які керують поведінкою людини та процесами прийняття рішень. Цінності можуть формуватися під впливом культурних, соціальних та особистих факторів й у кожної людини вони можуть сильно відрізнятися, а також вони відіграють вирішальну роль у формуванні ідентичності, пріоритетів і світогляду людини.

Теорія, яка підкреслює роль цінностей у розвитку особистості, - це теорія відповідності людини та середовища, запропонована Джоном Голландом [5]. Ця теорія припускає, що люди мають більше шансів досягти успіху та бути задоволеними у своїй кар'єрі, якщо їхні особисті цінності відповідають цінностям робочого середовища. Згідно з Голландом, люди мають шість основних типів особистості, кожен з яких має унікальний набір цінностей та інтересів:

- 1) Реалістичний; 2) Інтелектуальний; 3) Художній; 4) Соціальний; 5) Підприємницький; 6) Конвенційний.

Вважається, що у людині однаковою мірою проявляються подібні типи особистостей. Найближчі один до одного ті характери, які в колі перебувають поруч. У рис. 1.6. продемонстровано “коло цінностей” Голланда.

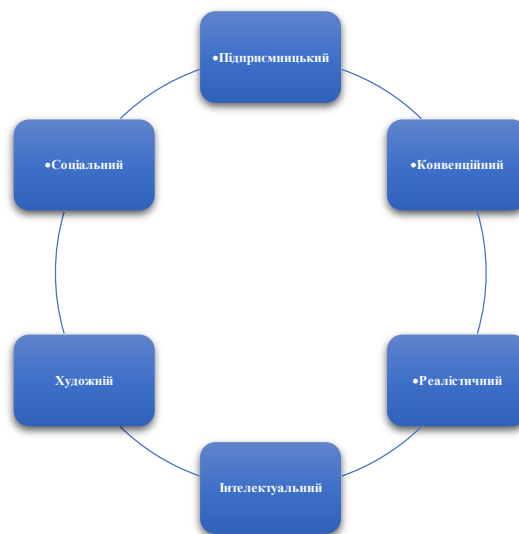


Рис. 1.6. “Коло цінностей” Голланда

Ця теорія широко використовується в професійному консультуванні та професійній психології, щоб допомогти людям знайти кар'єру, яка відповідає їхнім цінностям та інтересам.

Також, однією з найвідоміших теорій цінностей є теорія Шалом Шварца, яка базується на тому, що людина має 10 базових цінностей, які об'єднуються в чотири категорії: здоров'я і безпека, гармонійні відносини, досягнення та успіх, вплив і контроль [27].

Кожна з цих категорій включає дві базові цінності. Розглянемо кожен категорію і базові цінності, що в них входять:

1. Здоров'я і безпека:
2. Гармонійні відносини:
3. Досягнення й успіх:
4. Вплив і контроль:

За теорією Шварца, люди можуть віддавати перевагу різним цінностям в залежності від своїх потреб та життєвого досвіду. Наприклад, люди, які мають високу потребу в безпеці, можуть більше цінувати "безпеку" та "стабільність". А люди, які мають високу потребу в контролі, можуть більше цінувати "владу" та "домінування". Також важливо зазначити, що цінності можуть змінюватися протягом життя людини, залежно від зміни її потреб, життєвого досвіду, соціального середовища та інших факторів [13].

Теорія цінностей Мілтона Рокіча є не менш важливою теорією ціннісного орієнтування людини. Ця теорія базується на припущенні, що існують шість основних цінностей, які впливають на поведінку людини: традиції, досягнення, стимулювання, влада, безпека та самореалізація [8].

Розглянемо детальніше усі аспекти даної теорії:

1. Традиції – описують людей, які приділяють велику увагу збереженню культурних, релігійних та інших традицій свого народу;
2. Досягнення - описує людей, які мають високий рівень мотивації досягнути успіху в роботі, навчанні або в спорті;
3. Стимулювання - зображає людей, які люблять нові враження та пригоди. Вони часто ризикують і намагаються отримати максимально можливу насолоду від життя;
4. Влада - характеризує людей, які вірять у силу влади та контролю.;
5. Безпека - описує осіб, які шукають стабільність та безпеку в житті;
6. Самореалізація - демонструє людей, які намагаються зрозуміти свій внутрішній потенціал і розвивати свої таланти та здібності;

За теорією Рокіча, люди можуть мати одну або декілька головних цінностей, які впливають на їх поведінку та життєві вибори. Крім того, цінності можуть змінюватись з часом та в залежності від життєвого досвіду та експозиції до нових ідей та перспектив.

1.3. Вплив соціокультурного середовища на формування емоційно-ціннісної сфери особистості

Емоційно-ціннісна сфера особистості містить комплекс взаємозв'язаних елементів, таких як емоції, цінності, мотивації, інтереси та переконання, які взаємодіють між собою та формують психологічний портрет людини. Спосіб, яким ці елементи розвиваються в особистості, залежить від багатьох факторів, включаючи соціокультурне середовище, у якому вона живе.

Людина з самого народження опиняється в оточенні різних соціокультурних впливів, які впливають на її емоційні реакції та цінності.

Розглянемо основні соціокультурні фактори, які впливають на формування особистості:

- Соціальні норми та цінності
- Родинне середовище
- Соціальні мережі
- Мас-медіа

Перш за все, варто зазначити, що соціальні норми та цінності, які існують у конкретній культурі або соціальній групі, є важливими факторами формування емоційно-ціннісної сфери особистості. Наприклад, в Японії стриманість та скромність вважаються важливими цінностями, тому японці можуть демонструвати менше емоцій, ніж у більшості західних країн. З іншого боку, у країнах Латинської Америки та Південної Європи демонстрація емоцій, таких як радість та гордість, є нормою.

Дослідження різних народів та їх ментальності демонструє те, що соціальні норми та цінності можуть впливати на інтерпретацію та вираження емоцій. Наприклад, у 2001 році в журналі "Journal of Personality and Social Psychology"

було опубліковано наукове дослідження під назвою "Cultural influences on the recognition of emotion by facial expressions". В даному дослідженні вчені порівняли сприйняття емоцій у японців та американців за їх мімічними реакціями. Науковці вияснили, що японці мають тенденцію інтерпретувати емоції на основі контексту, тоді як американці оцінюють емоції виходячи з індивідуальних відчуттів. Це дослідження було проведене Макото Матсумотом, Джеффри Лейтоном та Робертом Янгом в університеті Сан-Франциско й викликало інтерес у багатьох дослідників-початківців [16].

Іншою важливою фігурою в цій галузі був Лев Виготський, який підкреслював роль соціальної взаємодії в когнітивному та емоційному розвитку. Виготський вважав, що емоції не є вродженими, а формуються під впливом культурних і соціальних факторів. Він запропонував теорію соціокультурного розвитку, яка стверджує, що емоційні переживання дітей формуються під впливом культурних цінностей і норм, а також соціальної взаємодії з вихователями та однолітками [30].

Не менш важливим фактором впливу соціокультурного середовища на формування особистості є родинне середовище. В дитинстві діти навчаються реагувати на різноманітні емоційні реакції та виражати власні емоції. Батьки та інші члени сім'ї можуть бути позитивними або негативними моделями, залежно від того, як вони виражають свої почуття і як вони вчать своїх дітей виражати їх. Негативні емоції, такі як гнів та роздратування, передаються від батьків до дітей через навчання та модель поведінки. З іншого боку, якщо батьки виявляють любов, розуміння і співчуття один до одного, то діти будуть краще реагувати на емоції інших й розвиватимуть емпатію.

Дослідження підтверджують, що діти, які виховуються в позитивному родинному середовищі, мають менші шанси на розвиток депресії та тривоги в майбутньому, ніж ті, хто виріс у середовищі, де панували негативні емоції та погані стосунки.

Іспанське дослідження показало зв'язок між сімейним оточенням і психічним здоров'ям підлітків. Дослідження проводилося на великій вибірці

підлітків у віці 12-18 років. Учасників дослідження розділили на дві групи: одну з позитивним сімейним середовищем і одну з негативним сімейним середовищем.

До групи "Позитивне сімейне середовище" належать молоді люди, які відчувають підтримку з боку батьків і вважають, що батьки щиро цікавляться їхнім життям. До групи "Негативне сімейне середовище" належать молоді люди, які вважають, що не отримують достатньої підтримки від своїх батьків і відчувають, що батьки не цікавляться їхнім життям.

Учасникам дослідження було запропоновано заповнити анкету, що містила питання про психічне здоров'я, настрій та тривожність. Результати показали, що підлітки з позитивним сімейним середовищем мали краще психічне здоров'я і були менш схильні до розвитку депресії та тривоги, ніж підлітки з негативним сімейним середовищем.

Підсумовуючи, можна зазначити, що сімейне оточення має значний вплив на формування емоційно-ціннісної сфери особистості. Емоції та цінності людини формуються через взаємодію з навколишнім середовищем, одним з найважливіших елементів якого є сім'я. Батьки та інші члени сім'ї є позитивними прикладами для наслідування та допомагають дитині розвивати позитивні емоції..

Варто згадати надзвичайно важливий і впливовий елемент сучасного суспільства - соціальні мережі. Вони стали невіддільною частиною нашого повсякденного життя та взаємодії з іншими людьми. Соціальні мережі дозволяють нам спілкуватися з іншими користувачами, ділитися думками, інформацією та почуттями, а також стежити за життям інших людей. Однак вплив соціальних мереж на сферу емоцій і цінностей може бути як позитивним, так і негативним.

Позитивний вплив соціальних мереж на сферу емоцій та цінностей також проявляється у можливості підтримувати зв'язок з друзями та родичами в інших містах та країнах. Соціальні мережі також можуть бути ефективним інструментом для знайомства з новими людьми та розширення кола спілкування,

що може сприяти підвищенню самооцінки та формуванню позитивного ставлення до себе [18].

Однак негативний вплив соціальних мереж на емоційно-ціннісну сферу полягає в тому, що вони можуть викликати негативні емоції, такі як заздрість, незадоволеність власним життям і неадекватні стосунки з іншими людьми. Крім того, відсутність фільтрації та контролю над інформацією може призвести до надмірного споживання негативних новин, що може викликати негативні емоції, такі як депресія та тривога.

Одне дослідження, проведене в США, вивчало вплив соціальних мереж на психічне здоров'я користувачів. Дослідження показало, що багато людей відчувають заздрість і незадоволеність своїм життям, коли бачать фотографії та повідомлення від друзів, які показують лише ідеалізовану картину їхнього життя. Було опитано понад 1800 користувачів соціальних мереж. Воно виявило, що користувачі, які проводять більше часу в соціальних мережах, частіше відчувають негативні емоції, такі як тривога, депресія і невпевненість у собі.

Згідно з дослідженням, ідеалізована картина життя, яку люди демонструють у соціальних мережах, призводить до зниження самооцінки та підвищення тривожності. Крім того, порівняння свого життя з життям інших у соціальних мережах може призвести до виникнення негативних емоцій і незадоволення власним життям [22].

Щоб зменшити негативний вплив соціальних мереж на психічне здоров'я, користувачі можуть скористатися наступними порадами:

1. Усвідомлювати, як вони користуються соціальними мережами. Обмежити час, проведений у соціальних мережах, і не використовувати їх як основний засіб отримання інформації про життя інших людей;
2. Пам'ятати, що багато фотографій і постів у соціальних мережах - це лише ідеалізовані версії життя людей. Не варто порівнювати своє життя з життям інших на основі інформації з соціальних мереж;
3. Якщо користувач відчуває, що соціальні мережі негативно впливають на його психічне здоров'я, то не варто боятися їх відключити чи видалити.

Подібно до цього дослідження, японське дослідження впливу соціальних мереж на самотність та соціальну ізоляцію було опубліковане в журналі "Комп'ютери в поведінці людини" (Computers in Human Behaviour, 2015). У дослідженні вивчалися звички користування соціальними мережами та відчуття самотності й соціальної ізоляції серед понад 1000 японських студентів [28].

Результати показали, що чим більше студенти користуються соціальними мережами, тим більше вони відчують самотність та соціальну ізоляцію. Зокрема, було виявлено те, що студенти з низьким рівнем соціальної підтримки та низькими соціальними навичками були більш схильні до цього.

Розглянемо також індійське дослідження, яке опублікували в Міжнародному журналі прикладної психології у 2017 році. Це дослідження показало, що використання соціальних мереж може підвищити самооцінку користувачів.

У дослідженні було опитано 300 студентів з різних університетів Індії про їхні звички в соціальних мережах та самооцінку. Виявилось, що користувачі, які публікували фотографії, на яких вони виглядали привабливо, отримували більше вподобань та коментарів, що, своєю чергою, підвищувало їхню самооцінку та впевненість у собі.

Таким чином, дослідження показують, що використання соціальних мереж може мати як позитивний, так і негативний вплив на психічне здоров'я користувачів, тому важливо бути обережним і розуміти, який вплив вони мають на нас самих.

Останнім фактором впливу соціокультурного середовища на формування емоційно-ціннісної сфери особистості є Мас-медіа. Засоби масової інформації можуть мати значний вплив на почуття та цінності людей, у тому числі на формування їхнього ставлення до суспільних явищ та поведінки. Одним з основних способів впливу ЗМІ на почуття та цінності людей є створення певних стереотипів та узагальнень про різні соціальні групи.

Наприклад, дослідження, проведене в США, вивчало, як ЗМІ зображують представників різних груп, таких як раса, етнічна приналежність та стать, і як це

впливає на сприйняття та стереотипи глядачів щодо цих груп. Результати показали, що ЗМІ часто зображують представників різних груп у певних ролях і стереотипах, що призводить до негативного сприйняття цих груп глядачами [17].

Дослідження також показали, що негативне зображення в медіа може впливати на емоційний стан людей. Глядачі, які бачать негативне зображення своєї групи в ЗМІ (стереотипні ролі та образи), можуть відчувати низку негативних емоцій, включаючи образу, гнів, тривогу та невпевненість. Це може призвести до відчуття відокремленості та відторгнення від інших людей і груп, які відрізняються від них.

У культурі також можуть існувати певні стереотипи та узагальнення, які поширюються через засоби масової інформації й можуть впливати на почуття та цінності людей. Наприклад, у деяких культурах може існувати стереотип, що жінки слабкі та залежні, а чоловіки сильні та незалежні. Це може призвести до формування певних гендерно-рольових переконань і стереотипів, які впливають на поведінку та емоційний стан людей [20].

З іншого боку, медіа можуть позитивно впливати на сферу емоцій і цінностей, наприклад, пропагуючи інклюзивність і різноманітність. Завдяки соціальним мережам і медіа люди можуть дізнатися про інші культури, прийняти різноманітність і навчитися толерантно ставитися до різних точок зору [26].

Отже, соціокультурне середовище, включаючи соціальні норми та цінності, родинне середовище, соціальні мережі та мас-медіа, має значний вплив на формування емоційно-ціннісної сфери особистості. Соціальні норми та цінності визначають дії та поведінку людей у певному соціальному контексті, і це може впливати на їх емоції та цінності. Родинне середовище може визначати основні цінності та переконання, які формують емоційну сферу особистості. Соціальні мережі можуть викликати різні емоції, такі як заздрість та незадоволеність, а мас-медіа може створювати узагальнення та стереотипи, які впливають на емоційно-ціннісну сферу.

Висновки до Розділу 1

Проаналізувавши джерела, які були використані у даному розділі, можна зазначити, що емоційно-ціннісні передумови ефективного функціонування особистості є важливим аспектом в сучасній психологічній науці. Розуміння впливу емоцій та цінностей на поведінку та самореалізацію індивіда має велике значення для розвитку людської особистості та досягнення психологічного благополуччя.

Різні підходи та теорії мають свої основні фактори впливу на формування особистості, наприклад:

- Карл Юнг висловив теорію архетипів та колективного несвідомого. За Юнгом, ефективне функціонування особистості залежить від розуміння та інтеграції архетипів, які представляють універсальні символи та примітивні моделі поведінки;
- Абрахам Маслоу розробив ієрархію потреб, відому як "Піраміда Маслоу". За Маслоу, ефективне функціонування особистості залежить від задоволення основних фізіологічних потреб, потреб у безпеці, прив'язаності, поваги та самореалізації;
- Еріх Фромм зосередився на концепції пошуку сенсу життя та впливу соціального середовища на особистість. За Фроммом, ефективне функціонування особистості вимагає знаходження сенсу життя, задоволення соціальних потреб та здатності до самостійності.

Питання емоційно-ціннісної сфери залишається актуальним і активно досліджується в психологічній науці, оскільки не існує єдиного погляду на те, що таке ефективне функціонування особистості в контексті вище зазначених сфер. Різні підходи виокремлюють різні аспекти, але можна виділити основні, притаманні більшості сфер:

- Соціальні, культурні та історичні контексти, в яких існує особистість, мають значний вплив на формування її емоцій та цінностей. Сім'я, школа, суспільство та мас-медіа визначають систему цінностей, переконань та норм, які впливають на сприйняття та вираження емоцій.

- Особистісні характеристики особистості, такі як темперамент, стиль мислення, самооцінка та рівень самосвідомості, впливають на сприйняття та реагування на емоційні подразники;
- Взаємодія й стосунки з іншими людьми та вплив на емоційно-ціннісну сферу особистості;
- Життєві події та досвід, які особистість зустрічає протягом свого життя, можуть мати значний вплив на її емоції та цінності;
- Культурні особливості, норми, цінності та вираження емоцій в різних культурах можуть відрізнятися.

Отже, на основі проведеного аналізу даного розділу, можна зробити наступні висновки:

- Емоційно-ціннісні сфери особистості взаємодіють і мають значний вплив на ефективне функціонування людини;
- Афективна сфера включає емоції, настрої та почуття, які впливають на емоційний стан особистості;
- Цінності визначають цілі та пріоритети людини, впливають на її мотивацію та поведінку;
- Соціокультурне середовище має важливе значення в формуванні емоційно-ціннісної сфери особистості;
- Дослідження емоційно-ціннісних передумов є актуальним і важливим для розуміння та покращення ефективного функціонування особистості.

Тож, результати дослідження підтверджують важливість розуміння та урахування емоційно-ціннісних передумов для досягнення ефективного функціонування особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ПЕРЕДУМОВ ЕФЕКТИВНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Характеристика вибірки, організаційних засад та психотехнічного інструментарію дослідження

З метою вивчення особливостей зв'язку між емоційно-ціннісними сферами формування людини та їх впливу на ефективне функціонування особистості було проведено дослідження факторів, що забезпечують ефективне функціонування людей у віковій категорії від 18 до 25 років, не залежно від їхнього виду діяльності, статі, сексуальної орієнтації, віросповідання та національності. Загальна кількість досліджуваних – 40 осіб (20 чоловіків та 20 жінок). Дослідження проводилося у режимі онлайн, надаючи досліджуваним відповідні методики, які перелічені нижче. Як діагностичний інструментарій у цьому дослідженні використано:

- шкала вимірювання культурних ціннісних орієнтацій (SVS - Schwartz Value Survey);
- тест на емоційний інтелект (Emotional Intelligence Test)

Методика вимірювання культурних ціннісних орієнтацій (SVS - Schwartz Value Survey) є інструментом для вивчення і порівняння ціннісних орієнтацій людей у різних культурах. Ця методика була розроблена Д. Шварцем у 1992 році та відтоді є одним з найпоширеніших інструментів для вивчення ціннісних орієнтацій. Методика SVS є широко застосовуваним інструментом у соціальних науках і міжкультурному дослідженні. Вона дозволяє дослідникам отримати розуміння культурних відмінностей у ціннісних установках людей [12].

Шварц вважає, що ціннісні орієнтації впливають на поведінку і відображають глибинні переконання людей про те, що є важливим і бажаним у житті. Методика орієнтується на уявлення про 10 універсальних цінностей, які можна знайти в різних культурах: влада, досягнення, стимулювання,

самодостатність, благородство, гуманізм, самовираження, традиція, конформізм і безпечність.

Методика SVS складається з 57 запитань, які охоплюють основні ціннісні орієнтації. Кожен учасник повинен відповісти на запитання, оцінивши їх за шкалою від 1 до 7, де 1 означає "абсолютно неважливо", а 7 - "дуже важливо". Відповіді на запитання дозволяють встановити пріоритетність тих цінностей, які є найважливішими для учасника дослідження.

Основні ціннісні орієнтації, які вивчаються за допомогою методики SVS:

- Гуманізм (Universalism) - цінності, пов'язані зі здоров'ям, щастям, рівноправністю і захистом прав людей, захистом навколишнього середовища й інших глобальних проблем.
- Благородство (Benevolence) - цінності, пов'язані зі допомогою іншим людям, соціальною відповідальністю та проявом співчуття до тих, хто потребує допомоги.
- Традиція (Tradition) - цінності, пов'язані зі вірністю своїм культурним, релігійним і соціальним традиціям.
- Конформізм (Conformity) - цінності, пов'язані з підтримкою соціальної гармонії та дотриманням правил та законів.
- Безпека (Security) - цінності, пов'язані зі стабільністю та безпекою від фізичних, соціальних та економічних загроз.
- Влада (Power) - цінності, пов'язані з бажанням володіти владою, бути впливовою особою та контролювати інших людей.
- Досягнення (Achievement) - цінності, пов'язані з успіхом, престижем, високим статусом та матеріальним благополуччям.
- Самовираження (Self-direction) - цінності, пов'язані з індивідуальною свободою, творчістю, інноваціями та саморозвитком.
- Стимулювання (Stimulation) - цінності, пов'язані зі спонтанністю, захопленням новими враженнями та новими досвідами.

- Самодостатність (Self-enhancement) - цінності, пов'язані з бажанням бути незалежним та досягти успіху за допомогою власних зусиль.

Після збору даних методика SVS надає можливість аналізувати та порівнювати ціннісні орієнтації між різними групами учасників, такими як різні культури, етнічні групи або соціальні категорії. Це дозволяє дослідникам отримувати уявлення про те, які цінності є загальними для певної культури або як вони відрізняються між різними культурами.

Тест на емоційний інтелект (Emotional Intelligence Test), розроблений Ніколасом Холлом, є інструментом, призначеним для вимірювання рівня емоційного інтелекту людей. Емоційний інтелект - це здатність розпізнавати, розуміти та керувати емоціями у себе та інших людей [9].

Мета тесту полягає у наданні діагностичних інструментів для вимірювання рівня розвиненості емоційного інтелекту та ідентифікації областей, в яких особі можна розвивати ці навички. Результати тесту дозволяють виявити сильні та слабкі сторони особистості з точки зору її емоційного інтелекту.

Тест на емоційний інтелект складається з 30 питань, що охоплюють п'ять основних шкал емоційного інтелекту:

- Розпізнавання емоцій: ця шкала вимірює здатність розпізнавати емоції у себе та інших.
- Самомотивація: оцінює здатність ставити цілі, залишатися вмотивованим і працювати над досягненням цих цілей незалежно від зовнішніх факторів.
- Розуміння емоцій: оцінює рівень вашого розуміння власних емоцій та емоцій інших людей.
- Управління емоціями: вимірює здатність людини керувати своїми емоціями та реагувати на емоційні стани інших людей.
- Емпатія: вимірює здатність людини співпереживати та розуміти емоції інших людей.

Результати тесту можна обробляти та узагальнювати шляхом підрахунку балів за кожною шкалою та її субшкалами. Загальний показник емоційного інтелекту визначається шляхом підрахунку суми балів, отриманих за всіма

шкалами. Результати тесту можуть бути представлені у вигляді числової оцінки, діаграми або письмового коментаря. Показники вказують на високий чи низький рівень емоційного інтелекту. Розглянемо основні позитивні показники, що вказують на високий рівень емоційного інтелекту:

- Високий рівень самосвідомості: Особа має глибоке розуміння своїх емоцій, може точно визначити їх причини та виявляє свідомість про свої емоційні реакції.
- Ефективне керування емоціями: Особа демонструє здатність контролювати свої емоції та реагувати на емоційні стани інших людей. Вона може ефективно регулювати свої негативні емоції й виявляє високу емоційну стійкість.
- Розвинена емпатія: Особа добре співпереживає та розуміє емоції інших людей. Вона виявляє велику соціальну чутливість, розуміє потреби та переживання інших людей і вміє адекватно реагувати на них.
- Ефективна міжособистісна комунікація: Особа володіє навичками активного слухання, висловлювання емоційної підтримки, виявлення емоційних сигналів та виразності своїх емоцій у спілкуванні з іншими.
- Високий рівень внутрішньої мотивації: Особа демонструє сильний внутрішній погляд на успіх і працює з метою досягнення особистих цілей. Вона може бути самодисциплінованою і добровільно займатися діяльністю, що сприяє досягненню успіху.

В даній методиці, значення 14 і більше свідчать про високий рівень самосвідомості, ефективне керування емоціями, розвинену емпатію та ефективну міжособистісну комунікацію. Ці цифрові значення вказують на те, що особа демонструє високий рівень емоційного інтелекту та успішно застосовує його в різних сферах життя.

Розглянемо середні показники емоційного інтелекту, що можуть бути оцінені наступним чином:

- Шкала самосвідомості: середні бали можуть вказувати на базовий рівень самосвідомості та розуміння власних емоцій. Це може залежати від культурних факторів та контексту дослідження.
- Шкала управління емоціями: середні бали можуть свідчити про базові навички управління емоціями та подолання стресових ситуацій. Може варіюватися залежно від рівня підготовки та досвіду людини.
- Шкала емпатії: середній бал може свідчити про середній рівень емпатії та розуміння емоцій інших людей. Він може бути вищим, якщо людина має професійні навички, які вимагають від неї взаємодії з іншими людьми.
- Шкала міжособистісної комунікації: середні бали можуть свідчити про базові навички емоційного спілкування та вираження почуттів. Це може залежати від контексту спілкування та здатності людини до взаємодії.
- Шкала самомотивації: середній бал свідчить про те, що особа має помірну самомотивацію і проявляє інтерес та зусилля у досягненні цілей.

Значення 8-13 свідчать про середній рівень емоційного інтелекту. Особа з середнім рівнем емоційного інтелекту демонструє базові навички розуміння та управління своїми емоціями. Вона може бути свідомою своїх емоційних станів, але їй потрібна практика та розвиток для більшого розуміння та ефективного управління емоціями.

Варто також розглянути основні негативні показники, що свідчать про низький рівень емоційного інтелекту:

- Низький рівень самосвідомості;
- Незадовільне керування емоціями;
- Недостатня емпатія;
- Неefективна міжособистісна комунікація;
- Низький рівень мотивації.

На низький рівень емоційного інтелекту вказують значення 7 і менше, що свідчити про незадовільне керування емоціями, недостатню емпатію та неefективну міжособистісну комунікацію. Ці цифрові значення вказують на те,

що особа має значні проблеми з розвитком емоційного інтелекту і може потребувати додаткової підтримки та тренувань для поліпшення своїх навичок.

Пройшовши тест Холла, людина отримає інформацію про свій рівень емоційного інтелекту. Основна мета методики полягає в наданні людині об'єктивної інформації про її емоційну інтелігентність. Це може допомогти людині усвідомити свої сильні сторони та області для розвитку. Знання про рівень емоційної інтелігентності може бути корисним для особистого зростання, самовдосконалення та покращення взаємодії з іншими людьми.

2.2. Результати емпіричного дослідження емоційно-ціннісних передумов ефективного функціонування особистості

Аналіз результатів дослідження було проведено за допомогою таких статистичних методів:

- Лінійна кореляція за критерієм Пірсона при $p < 0,05$;
- Кореляція за критерієм Спірмена при $p < 0,05$;
- t-тест за критерієм Стьюдента.

Перш за все було проаналізовано результати кореляційного аналізу Пірсона за методикою вимірювання культурних ціннісних орієнтацій (SVS - Schwartz Value Survey). Кожен коефіцієнт кореляції вказує на ступінь зв'язку між двома змінними: "Стать" та "Вік". Значення кореляції може бути від -1 до 1, де 1 вказує на повну позитивну кореляцію, -1 - на повну негативну кореляцію, а 0 - на відсутність зв'язку.

За результатами кореляції Пірсона, представленими у таблиці 2.1, можна виділити наступні спостереження:

Шкала "Належність".

Кореляція статі й віку у шкалі "Належність" за коефіцієнтом Пірсона дорівнює 0.03. Це вказує на дуже слабкий позитивний зв'язок між статтю та віком в контексті сприйняття поняття "Належність". Значення коефіцієнта кореляції близьке до нуля, що свідчить про те, що зміна цих змінних: статі та віку, мало впливає на зміну змінної сприйняття належності.

Однак, р-значення для цієї кореляції становить 0,84, що перевищує рівень статистичної значущості (наприклад, 0,05). Це означає, що немає достатніх доказів, щоб стверджувати, що зв'язок між статтю, віком і належністю є статистично значущим. Таким чином, можна зробити висновок, що у шкалі "Належність" стать і вік майже не впливають на сприйняття цього поняття.

Шкала "Гармонія".

Кореляція статі та віку у шкалі "Гармонія" (за Пірсоном) дорівнює 0,18. Це вказує на наявність дуже слабкого позитивного зв'язку між статтю та віком в контексті сприйняття поняття "Гармонія". Чим більше значення статі та віку, тим вища ймовірність того, що сприйняття гармонії буде більшим. Однак цей зв'язок є мінімальним, і його практичне значення може бути незначним. Відносно мале значення коефіцієнта кореляції свідчить про те, що існує велика розбіжність у сприйнятті Гармонії незалежно від статі та віку.

Аналогічно до попереднього випадку, р-значення для цієї кореляції становить 0.27, що перевищує рівень статистичної значущості. Це вказує на те, що не варто вважати, що зв'язок між статтю і Гармонією є статистично значущим. Тож, у шкалі "Гармонія", стать і вік майже не впливають на сприйняття цього поняття.

Шкала "Рівноправність".

Кореляція Пірсона між статтю та віком за шкалою "Рівноправність" становить 0,06, що свідчить про дуже слабкий позитивний зв'язок між статтю та віком у сприйнятті поняття "рівність". Однак цей зв'язок настільки слабкий, що його практичним значенням можна знехтувати.

Значення коефіцієнта кореляції може коливатися від -1 до 1. Тому показник 0,06 свідчить про низьку кореляцію між статтю та поняттям "рівність". Це означає, що змінні статі та віку мало впливають на сприйняття рівності.

Р-значення для цієї кореляції становить 0,71, що є досить високим показником. Це означає, що немає достатньо доказів, щоб стверджувати, що зв'язок між "Стать", "Вік" та рівністю є статистично значущим.

Шкала "Інтелектуальна автономія".

При аналізі кореляції між статтю та віком за шкалою “Інтелектуальна автономія” за допомогою коефіцієнта Пірсона були отримані наступні результати:

- Коефіцієнт кореляції між статтю та віком: 0,12
- Значущість (р-значення): 0,48

Це свідчить про те, що існує дуже слабка позитивна кореляція між статтю та віком у сприйнятті інтелектуальної автономії. Однак, оскільки р-значення перевищує рівень значущості 0,05, цей зв'язок є випадковим і може бути зумовлений іншими факторами: освіта, соціальний статус та особистісні характеристики.

Шкала “Автономія”.

Кореляція між статтю та віком за коефіцієнтом Пірсона за шкалою “Автономія” дала наступні результати:

- Коефіцієнт кореляції між статтю та віком: -0,09;
- Значущість (р-значення): 0,57.

Це свідчить про те, що існує дуже слабка негативна кореляція між статтю та віком з точки зору автономії. Однак, оскільки р-значення перевищує рівень значущості 0,05, цей зв'язок може бути зумовлений іншими факторами.

Шкала “Майстерність”.

Кореляція між статтю та віком за шкалою “Майстерність” за коефіцієнтом Пірсона виявилася такою:

- Коефіцієнт кореляції між статтю та віком: -0,21
- Значущість (р-значення): 0,81

Цей результат показує, що існує дуже слабка негативна кореляція між статтю та віком у сприйнятті майстерності. Однак, оскільки р-значення перевищує рівень значущості 0,05, цей зв'язок може бути випадковим і зумовленим іншими факторами.

Шкала “Ієрархія”.

Кореляція між статтю та віком за шкалою ієрархії за коефіцієнтом Пірсона виявилася такою:

- Коефіцієнт кореляції між статтю та віком: -0,02
- Значущість (р-значення): 0,90

Результати показують, що не існує значущого зв'язку між статтю та віком у сприйнятті ієрархії. Крім того, коефіцієнт кореляції близький до нуля, що свідчить про відсутність лінійного зв'язку між цими змінними. Інші фактори можуть бути більш важливими для розуміння цього показника.

Загальний висновок щодо кореляції статі та віку у всіх шкалах, з використанням таблиці кореляції Пірсона, може бути наступним:

- Стать: Кореляційний коефіцієнт Пірсона між статтю й іншими шкалами показує слабкий помірний позитивний зв'язок з віком ($r = 0.16$), належністю ($r = 0.06$), гармонією ($r = 0.16$) і інтелектуальною автономією ($r = 0.10$). Взаємозв'язок з іншими шкалами є незначним або слабким.
- Вік: Кореляційний коефіцієнт Пірсона між віком і іншими шкалами також показує слабку залежність. Є слабкий позитивний зв'язок зі статтю ($r = 0.16$), гармонією ($r = 0.14$) і належністю ($r = 0.14$), але також є слабкий негативний зв'язок з майстерністю ($r = -0.14$) і ієрархією ($r = -0.06$).

Загалом, кореляція між статтю і віком та іншими шкалами є слабо вираженою. Варто зазначити, що багато кореляційних коефіцієнтів не є статистично значущими (позначено як "знач. (двостороння)").

На основі кореляційної матриці було виявлено незначні зв'язки між досліджуваними змінними. Загалом, результати свідчать про декілька слабких позитивних змінних між статтю та різними культурними цінностями, такими як: гармонія, належність, та інтелектуальна автономія. Однак, ці зв'язки є досить слабкими, з коефіцієнтами кореляції менше ніж 0,2.

Зв'язок між рівноправністю та ієрархією показує слабку позитивну залежність (коефіцієнт кореляції 0,324), яка досягає статистичної значущості.

Таблиця 2.1

**Результати кореляційного аналізу методики вимірювання
культурних ціннісних орієнтацій за Пірсоном**

	Стать	Вік	Належність	Гармонія	Рівноправність	Інтелектуальна автономія	Автономія	Майстерність	Ієрархія
Стать	1,00	0,16	0,06	0,16	0,01	0,10	-0,11	0,04	0,03
Знач (двостороння)		0,34	0,70	0,34	0,96	0,53	0,50	0,81	0,87
Вік	0,16	1,00	-0,08	0,14	0,07	0,07	-0,05	-0,14	-0,06
Знач (двостороння)	0,34		0,63	0,39	0,66	0,65	0,78	0,38	0,71
Належність	0,06	-0,08	1,00	-0,21	-0,04	-0,08	0,18	0,00	-0,20
Знач (двостороння)	0,70	0,63		0,20	0,81	0,61	0,27	0,98	0,21
Гармонія	0,16	0,14	-0,21	1,00	0,01	0,05	0,15	0,07	0,10
Знач (двостороння)	0,34	0,39	0,20		0,96	0,74	0,35	0,68	0,56
Рівноправність	0,01	0,07	-0,04	0,01	1,00	0,17	-0,21	-0,19	0,324*
Знач (двостороння)	0,96	0,66	0,81	0,96		0,29	0,20	0,23	0,04
Інтелектуальна автономія	0,10	0,07	-0,08	0,05	0,17	1,00	-0,17	0,08	-0,13
Знач (двостороння)	0,53	0,65	0,61	0,74	0,29		0,29	0,64	0,44
Автономія	-0,11	-0,05	0,18	0,15	-0,21	-0,17	1,00	0,21	-0,21
Знач (двостороння)	0,50	0,78	0,27	0,35	0,20	0,29		0,19	0,20
Майстерність	0,04	-0,14	0,00	0,07	-0,19	0,08	0,21	1,00	-0,20
Знач (двостороння)	0,81	0,38	0,98	0,68	0,23	0,64	0,19		0,22
Ієрархія	0,03	-0,06	-0,20	0,10	0,324*	-0,13	-0,21	-0,20	1,00
Знач (двостороння)	0,87	0,71	0,21	0,56	0,04	0,44	0,20	0,22	

Також був проведений кореляційний аналіз методики вимірювання культурних ціннісних орієнтацій (SVS - Schwartz Value Survey) за Спірменом. Основна мета даної кореляції – дослідити, як змінні: стать та вік впливають на сприйняття різних аспектів, включених у шкали: належність,

гармонія, рівноправність, інтелектуальна автономія, автономія, майстерність і ієрархія.

За результатами кореляції Спірмена представленими у таблиці 2.2, можна окреслити наступні спостереження [4]:

1) Кореляція між “Стать” і “Вік” у шкалі "Гармонія" дорівнює 0.18. Це вказує на досить слабку позитивну залежність між статтю і віком щодо сприйняття гармонії. Однак, цей зв'язок не є статистично значущим, оскільки значення р-значення дорівнює 0.27, що перевищує рівень статистичної значущості (наприклад, 0.05).

2) У шкалі “Належності” кореляція між статтю та віком становить 0,03, що свідчить про дуже слабкий позитивний зв'язок. Це також вказує на те, що між статтю та віком існує тенденційний зв'язок, але він слабкий.

Враховуючи значення коефіцієнтів кореляції, можна сказати, що стать і вік мають дуже малий спільний вплив на зміну відчуття приналежності. Однак слід зазначити, що р-значення цієї кореляції становить 0,84, що вище рівня статистичної значущості (тобто 0,05). Іншими словами, немає достатньо доказів, щоб стверджувати, що цей зв'язок є статистично значущим.

3) Наступна кореляція між статтю та віком була проаналізована за шкалою “Рівноправність”. Дана шкала становить 0,06, що свідчить про надзвичайно слабкий позитивний зв'язок між змінними. Це показує те, що між статтю та віком існує дуже слабкий тенденційний зв'язок.

Проаналізувавши значення коефіцієнтів кореляції шкали “Рівноправність”, можна сказати, що стать і вік мають дуже слабку коваріацію у сприйнятті рівності. Отже, вік не має значного впливу на сприйняття рівності, або якщо і є можливий зв'язок, то він є випадковим.

Також р-значення як і в інших шкалах є вищим за рівень статистичної значущості (тобто 0,05), ця кореляція становить 0,71. Тому дана кореляція не є статистично значущою.

Крім того, слід підкреслити, що кореляція Спірмена вимірює немонотонний зв'язок між змінними. Це означає, що хоча ми виявили дуже

слабку позитивну залежність між статтю і віком у контексті рівноправності, цей зв'язок може бути непостійним і залежати від конкретних умов або факторів.

Інші фактори, такі як культурні норми, соціальний контекст, освіта та індивідуальні особливості, можуть виявитися важливішими при розумінні сприйняття рівноправності у шкалі "Рівноправність".

4) За результатами кореляційного аналізу між статтю і віком у шкалі "Інтелектуальна_автономія" було виявлено наступні значення:

- Коефіцієнт кореляції Спірмена між статтю і віком дорівнює 0.20. Це означає, що є наявний дуже слабкий позитивний зв'язок між цими двома змінними;
- Значення р-значення для цієї кореляції становить 0.21. Оскільки це значення перевищує загально прийнятий рівень статистичної значущості 0.05, ми не маємо достатньо доказів, щоб стверджувати, що знайдений зв'язок є статистично значущим. Це означає, що вік не є суттєвим фактором, що впливає на сприйняття інтелектуальної автономії.

Зокрема, не можна стверджувати, що існує однозначна залежність між статтю і віком у контексті інтелектуальної автономії. Натомість знайдена кореляція вказує на деякий зв'язок, проте він є незначним і може бути випадковим.

Важливо також зазначити, що кореляція Спірмена вимірює немонотонний зв'язок між змінними. Це означає, що хоча нам доведено, що є певна залежність між статтю і віком, цей зв'язок може бути складним і неоднорідним.

Загалом, на основі наданих даних можна зробити припущення, що вік має досить обмежений вплив на сприйняття інтелектуальної автономії.

5) Наступна шкала - "Автономія" дорівнює -0,09. Кореляція між статтю і віком у шкалі вказує на дуже не яскраво виражену негативну залежність між цими змінними. Тобто, існує невеликий тенденційний зв'язок між статтю і віком у контексті автономії, проте цей зв'язок мінімальний та незначний.

Значення коефіцієнта кореляції показує, що стать і вік мають малу спільну варіацію щодо сприйняття автономії. Це означає, що вік людини мало впливає

на її сприйняття автономії, або ж будь-який можливий зв'язок є дуже випадковим.

Показник р-значення для цієї кореляції дорівнює 0,81. Дане значення перевищує рівень статистичної значущості, а отже вказує на відсутність статистично значущого зв'язку між статтю та сприйняттям автономії.

б) За даними таблиці кореляції Спірмена, кореляція між статтю і віком у шкалі "Майстерність" дорівнює -0,21. Це вказує на досить слабку негативну залежність між цими змінними. Іншими словами, як і у більшості шкалах зв'язок між статтю і віком у контексті майстерності є низьким.

Дане р-значення для цієї кореляції дорівнює 0,20, що перевищує рівень статистичної значущості, тобто, ми не маємо достатніх доказів, щоб стверджувати, що знайдений зв'язок є статистично значущим.

Отже, на підставі наданих даних можна зробити висновок, що у цій вибірці існує слабка негативна залежність між статтю та сприйняттям майстерності, з урахуванням віку. Проте, цей зв'язок є досить низький.

7) Кореляція між статтю і віком у шкалі "Ієрархія" дорівнює -0,02. Це вказує на відсутність суттєвого зв'язку між цими змінними. Отже, стать і вік майже не корелюють зі сприйняттям ієрархії.

Значення коефіцієнта кореляції показує, що стать і вік мають малу спільну варіацію щодо сприйняття ієрархії. Це означає, що стать і вік людини майже не впливають на її сприйняття ієрархічної структури.

Значення р-значення для цієї кореляції дорівнює 0,90, що перевищує рівень статистичної значущості й вказує на те, що зв'язок між змінними не є статистично значущим.

Тож, на підставі наданих даних можна зробити висновок, що у вашій вибірці немає суттєвого зв'язку між статтю та сприйняттям ієрархії, з урахуванням віку. Інші фактори можуть виявитися важливішими для розуміння сприйняття ієрархії, ніж стать або вік. Для отримання більш точних результатів рекомендується додаткове дослідження з більшою вибіркою та урахуванням інших можливих факторів.

Таблиця 2.2

**Результати кореляційного аналізу методики вимірювання
культурних ціннісних орієнтацій за Спірменом**

	Стать	Вік	Належність	Гармонія	Рівноправність	Інтелектуальна_автономія	Автономія	Майстерність	Ієрархія
Стать	1,00	0,09	0,03	0,18	0,03	0,12	-0,09	0,03	-0,01
Знач (двостороння)		0,59	0,84	0,27	0,86	0,48	0,57	0,85	0,95
Вік	0,09	1,00	-0,09	0,22	0,06	0,20	0,04	-0,21	-0,02
Знач (двостороння)	0,59		0,60	0,17	0,71	0,21	0,81	0,20	0,90
Належність	0,03	-0,09	1,00	-0,23	0,04	-0,13	0,18	-0,02	-0,19
Знач (двостороння)	0,84	0,60		0,15	0,82	0,42	0,27	0,89	0,24
Гармонія	0,18	0,22	-0,23	1,00	0,10	0,11	0,08	0,00	0,10
Знач (двостороння)	0,27	0,17	0,15		0,55	0,52	0,64	0,98	0,54
Рівноправність	0,03	0,06	0,04	0,10	1,00	0,16	-0,14	-0,15	0,30
Знач (двостороння)	0,86	0,71	0,82	0,55		0,31	0,38	0,36	0,06
Інтелектуальна_автономія	0,12	0,20	-0,13	0,11	0,16	1,00	-0,17	0,06	-0,16
Знач (двостороння)	0,48	0,21	0,42	0,52	0,31		0,30	0,72	0,31
Автономія	-0,09	0,04	0,18	0,08	-0,14	-0,17	1,00	0,19	-0,17
Знач (двостороння)	0,57	0,81	0,27	0,64	0,38	0,30		0,24	0,29
Майстерність	0,03	-0,21	-0,02	0,00	-0,15	0,06	0,19	1,00	-0,21
Знач (двостороння)	0,85	0,20	0,89	0,98	0,36	0,72	0,24		0,20
Ієрархія	-0,01	-0,02	-0,19	0,10	0,30	-0,16	-0,17	-0,21	1,00
Знач (двостороння)	0,95	0,90	0,24	0,54	0,06	0,31	0,29	0,20	

Отже, на підставі отриманих даних можна зробити висновок, що в шкалах всіх показників немає суттєвого зв'язку між статтю та віком. Тобто, такі змінні як: стать та вік майже не впливають на сприйняття різних аспектів зазначених вище шкал.

На підставі отриманих результатів кореляційного аналізу методики вимірювання культурних ціннісних орієнтацій (Schwartz Value Survey) за Пірсоном й Спірменом та зібраних даних, можна сформулювати деякі рекомендації для досліджуваних. Основною метою таких рекомендацій є сприяння розвитку та збереженню цінностей, які є важливими для респондентів. Ось деякі рекомендації, що впливають з наведених показників:

1. Рекомендується розвивати власну гармонію та спільність у відносинах з іншими людьми. Це може виявитися важливим для досліджуваного, враховуючи позитивну кореляцію між показниками "Гармонія" та "Рівноправність". Варто спрямувати свої зусилля на створення гармонійних взаємин та підтримку принципу рівності та справедливості;
2. Розвивати свою інтелектуальну автономію. Враховуючи позитивну кореляцію між "Інтелектуальною автономією" та "Автономією", рекомендується стимулювати свій інтелектуальний розвиток;
3. Звернути увагу на показник "Майстерність". При низьких показниках даної шкали слід враховувати важливість розвитку своїх навичок і здібностей. Продовжувати працювати над вдосконаленням у своїй сфері інтересів, займатися саморозвитком і навчанням;
4. Враховувати власні показники за шкалою "Ієрархія". При високих показниках варто розглянути професію із керівною посадою, а при низьких показниках - налаштуватися на горизонтальні структури та взаємодію, спрямувати свої зусилля на співпрацю, тимчасові команди та групову роботу;
5. Дотримуватися балансу між автономією та спільнотою. Враховуючи кореляцію між "Автономією" та "Рівноправністю", варто звернути увагу на особисту самостійність та відчуття власної волі, але з урахуванням прав та потреб інших людей.

Аналіз результатів другої методики, а саме **тесту на емоційний інтелект (Emotional Intelligence Test)**, що є інструментом вимірювання рівня емоційного інтелекту досліджуваних. Цей вид інтелекту охоплює розуміння та керування

власними емоціями, а також здатність розпізнавати та співчувати емоціям інших людей. Враховуючи його значення, багато дослідників займаються вивченням емоційного інтелекту та його взаємозв'язків з різними факторами, такими як стать і вік.

У даному аналізі зосереджено увагу на вивченні кореляцій між статтю і віком з п'ятьма ключовими аспектами емоційного інтелекту: емоційною обізнаністю, управлінням емоціями, самомотивацією, розпізнаванням емоцій у людей та емпатією. З аналізу отриманих даних можна зрозуміти, як змінні “Стать” і “Вік” можуть впливати на основні аспекти емоційного інтелекту.

На основі результатів кореляції Пірсона, представлених у таблиці 2.3, можна підмітити наступне:

– “Емоційна обізнаність”:

- Стать та емоційна обізнаність мають слабку позитивну кореляцію ($r = 0,155$). Це означає, що стать може мати деякий вплив на рівень емоційної обізнаності, хоча цей зв'язок є незначним;
- Вік та емоційна обізнаність показують помірну негативну кореляцію ($r = -0,288$). Це вказує на те, що з віком може спостерігатися зниження рівня емоційної обізнаності.

Інші фактори, такі як особистісні риси та навколишній контекст, можуть бути більш вагомими при визначенні рівня емоційної обізнаності. Також, з віком може спостерігатися зниження рівня емоційної обізнаності. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як зміни когнітивних функцій або життєвими досвідами.

– “Управління емоціями”:

- Стать та управління емоціями мають слабку негативну кореляцію ($r = -0,186$). Це означає, що стать може впливати на рівень управління емоціями, проте цей зв'язок слабо виражений;
- Вік та управління емоціями також показують слабку негативну кореляцію ($r = -0,147$). Це вказує на те, що з віком може спостерігатися деяке зниження вміння керувати емоціями.

Загалом, результати свідчать про наявність зв'язку між статтю, віком і рівнем управління емоціями. Однак, слабка кореляція вказує на те, що інші фактори, такі як особистісні риси та життєвий досвід, можуть мати більший вплив на управління емоціями, ніж стать або вік.

– “Самотивація”:

- Стать та самотивація виявляють слабку негативну кореляцію ($r = -0,121$). Це свідчить про те, що стать практично не впливає на рівень самотивації;
- Вік та самотивація не мають статистично значущого зв'язку ($r = 0,043$, $p = 0,79$). Тобто, вік також не впливає на рівень самотивації.

Отже, результати свідчать про відсутність сильного зв'язку між статтю, віком і самотивацією. Результати вказують на те, що фактори, такі як особистісні риси та зовнішні стимули, мають більший вплив на самотивацію, ніж стать або вік.

– “Розпізнання емоцій людей”:

- Стать та розпізнання емоцій людей мають незначну позитивну кореляцію ($r = 0,174$). Це означає, що стать мінімально впливає на здатність розпізнавати емоції у людей;
- Вік та розпізнання емоцій людей не мають статистично значущого зв'язку ($r = 0,008$, $p = 0,963$). Це означає, що вік не впливає на здатність розпізнавати емоції у людей.

Тому, за даними результатів можна зробити висновок, що такі змінні, як: “Стать” та “Вік” практично не впливають на розпізнавання емоцій інших. Більший вплив мають такі фактори, як: соціальний досвід, навички спілкування та емоційна інтелігентність.

– “Емпатія”:

- Стать та емпатія мають дуже слабку позитивну кореляцію ($r = 0,112$). Це означає, що стать може мати незначний вплив на рівень емпатії.
- Вік та емпатія не мають статистично значущого зв'язку ($r = -0,007$, $p = 0,966$). Це означає, що вік не впливає на рівень емпатії.

Результати свідчать про відсутність сильного зв'язку між статтю, віком і емпатією. Проте, соціальне середовище, освіта або особисті характеристики, можуть мати значний вплив на розвиток емпатії.

Загальні висновки з результатів кореляції за Пірсоном:

- Стать має незначний вплив на рівень емоційної обізнаності, управління емоціями, розпізнання емоцій та емпатію, але зв'язок є слабким;
- З віком спостерігається зниження рівня емоційної обізнаності та керування емоціями;
- Вік не має статистично значущого впливу на самомотивацію, розпізнання емоцій та емпатію;
- Інші фактори, такі як особистісні риси, навколишній контекст та соціальне середовище, мають більший вплив на розглянуті характеристики, ніж стать або вік.

Таблиця 2.3

Результати кореляційного аналізу тесту на емоційний інтелект (Emotional Intelligence Test) за Пірсоном

Характеристика	Кореляція зі статтю	Кореляція з віком
Емоційна обізнаність	Слабка позитивна ($r = 0,155$)	Помірна негативна ($r = -0,288$)
Управління емоціями	Слабка негативна ($r = -0,186$)	Слабка негативна ($r = -0,147$)
Самомотивація	Слабка негативна ($r = -0,121$)	Відсутня статистично значуща кореляція ($r = 0,043$, $p = 0,79$)
Розпізнання емоцій	Слабка позитивна ($r = 0,174$)	Відсутня статистично значуща кореляція ($r = 0,008$, $p = 0,963$)
Емпатія	Дуже слабка позитивна ($r = 0,112$)	Відсутня статистично значуща кореляція ($r = -0,007$, $p = 0,966$)

На підставі аналізу кореляції між статтю та віком у шкалі п'яти психологічних характеристик можна зробити висновок, що змінні: “Стать” та “Вік” впливають на емоційну обізнаність, управління емоціями, розпізнавання емоцій та емпатію, але зв'язок є слабким і не є визначальним. Значно більший вплив на описані шкали мають такі фактори, як: особистісні риси, соціальне середовище, життєвий досвід. Варто звернути увагу на те, що ці результати базуються на дослідженні респондентів з невеликою різницею у віці, тому дані можуть відрізнятися у різних контекстах та групах людей.

Також було проведено кореляційний аналіз **тесту на емоційний інтелект (Emotional Intelligence Test)** за Спірменом. Основною метою цієї кореляції було вивчення того, як змінні: стать і вік впливають на такі шкали: “Емоційна обізнаність”, “Управління емоціями”, “Самотивація”, “Розпізнання емоцій”, “Емпатія”.

Результати кореляції Спірмена, представлені в таблиці 2.4, показують, що: Зв'язок між статтю і віком у шкалі:

– «Емоційна обізнаність»:

- Кореляційний коефіцієнт Спірмена дорівнює -0.263.
- Значення р-значення (двостороннє) дорівнює 0.101.

Ці дані свідчать про слабку негативну залежність між статтю та рівнем емоційної обізнаності.

Стать і вік мають незначний вплив на рівень емоційної обізнаності. Значення кореляційних коефіцієнтів є низькими, оскільки вони не перевищують межі значущості (0.3).

Значення р-значення (двостороннє) дорівнює 0.101, що перевищує стандартний поріг значущості 0.05. Це означає, що не можна стверджувати, що спостережуваний зв'язок є статистично значущим.

Однак, негативне значення коефіцієнта кореляції вказує на тенденцію до зменшення рівня емоційної обізнаності зі зростанням віку, хоч ця залежність є не яскраво вираженою. Іншими словами, молодші люди мають вищий рівень емоційної обізнаності порівняно зі старшими людьми, але цей зв'язок не є дуже сильним.

– «Управління емоціями»:

- Кореляційний коефіцієнт Спірмена дорівнює -0,226;
- Значення р-значення (двостороннє) дорівнює 0,161.

Ці результати показують наявність слабкої негативної залежності між статтю і рівнем управління емоціями.

Значення р-значення (двостороннє) перевищує стандартний поріг значущості 0.05. Тому статистичної значущості немає.

Негативне значення коефіцієнта кореляції свідчить про зменшення рівня керування емоціями зі зростанням віку. Тобто молоді люди краще вміють керувати власними емоціями й мають вищий рівень саморегуляції, на відмінно від старших людей.

– «Самомотивація»:

- Кореляційний коефіцієнт Спірмена дорівнює -0.1;
- Значення р-значення (двостороннє) дорівнює 0.539.

Дані цієї шкали вказують на наявність слабкої негативної залежності між статтю і рівнем самомотивації.

Значення р-значення (двостороннє) дорівнює 0.539, значно перевищує стандартний поріг значущості 0.05. Тому можна зробити висновок що відсутня статистична значущість.

Від'ємний коефіцієнт кореляції показує, що з віком рівень самореалізації має тенденцію до зниження, але цей зв'язок є слабким. Молоді люди можуть бути дещо більш самодостатніми, ніж старші, але цей зв'язок не дуже сильний.

– «Розпізнавання емоцій людей»:

- Кореляційний коефіцієнт Спірмена дорівнює 0.211;
- Значення р-значення (двостороннє) дорівнює 0.192.

Це свідчить про слабкий позитивний зв'язок між статтю та здатністю розпізнавати людські емоції.

Значення р-значення (двостороннє) становить 0,192, що вище стандартного рівня значущості 0,05, а це означає, що виявлений зв'язок не є статистично значущим.

Позитивні значення коефіцієнта кореляції свідчать про тенденцію до підвищення рівня емоційного пізнання з віком, але цей зв'язок також є слабким. Тобто, старші люди можуть мати дещо вищий рівень розпізнавання емоцій, ніж молоді.

– «Емпатія»:

- Кореляційний коефіцієнт Спірмена дорівнює 0.087;
- Значення р-значення (двостороннє) дорівнює 0.594.

Дані вище зазначеної шкали вказують на незначну позитивну залежність між статтю і рівнем емпатії.

P-значення (двостороннє) дорівнює 0.594, що перевищує стандартний поріг значущості 0,05. Отже, статистичної значущості немає.

Таким чином, не виявлено сильного зв'язку між статтю і рівнем емпатії. Це означає, що стать не є суттєвим фактором, який впливає на рівень емпатії у людей.

В підсумку, результати дослідження показали, що між статтю та розглянутими змінними існує в основному слабкий або незначний зв'язок. Виявлено деякі слабкі залежності між емоційною обізнаністю та емпатією, де особи з більш вираженою емоційною обізнаністю проявляють більшу емпатію. З віком спостерігається зниження емоційної обізнаності, управління емоціями та самомотивації.

Таблиця 2.4

Результати кореляційного аналізу тесту на емоційний інтелект (Emotional Intelligence Test) за Спірменом

	Стать	Вік	Емоц_обізнаність	Управління_емоц	Самомотивація	Розпізнання_емоц_люд	Емпатія
Стать	1	0,087	-0,263	-0,226	-0,1	0,211	0,087
знач. (двостороння)	.	0,592	0,101	0,161	0,539	0,192	0,594
Вік	0,087	1	-,361*	-0,243	0,17	-0,1	0,005
знач. (двостороння)	0,592	.	0,022	0,131	0,294	0,54	0,977
Емоц_обізнаність	-0,263	-,361*	1	-0,108	-0,12	-0,062	-0,196
знач. (двостороння)	0,101	0,022	.	0,507	0,459	0,702	0,226
Управління_емоц	-0,226	-,0243	-0,108	1	-0,063	0,121	0,237
знач. (двостороння)	0,161	0,131	0,507	.	0,699	0,457	0,141
Самомотивація	-0,1	0,17	-0,12	-0,063	1	-,322*	-0,093
знач. (двостороння)	0,539	0,294	0,459	0,699	.	0,043	0,569
Розпізнання_емоц_люд	0,211	-0,1	-0,062	0,121	-,322*	1	0,095
знач. (двостороння)	0,192	0,54	0,702	0,457	0,043	.	0,561
Емпатія	0,087	0,005	-0,196	0,237	-0,093	0,095	1
знач. (двостороння)	0,594	0,977	0,226	0,141	0,569	0,561	.

Загалом, ці результати свідчать про комплексну і взаємопов'язану природу емоційної обізнаності, емпатії та інших змінних, яка може варіюватись в залежності від різних факторів.

Останнім кореляційним аналізом було обрано **t-тест за критерієм Стьюдента**. Даний статистичний тест використовується для порівняння середніх значень двох груп і визначення того, чи є статистично значуща різниця між ними. Першою методикою проаналізованою за допомогою t-тесту є методика вимірювання культурних ціннісних орієнтацій (SVS - Schwartz Value Survey).

Розглянемо інтерпретацію, представлену в таблиці 2.5, кожної категорії на основі результатів кореляції t-тесту за Стьюдентом:

- **Стать.** Середня різниця 1.50 свідчить про статистично значущу різницю в ціннісних орієнтаціях між чоловіками та жінками.
- **Вік.** За результатами дослідження виявлено статистично значущу залежність між віком і культурними ціннісними орієнтаціями. Середня різниця 21.35 показує, що різні вікові групи мають значні різниці в ціннісних орієнтаціях. Це свідчить про те, що зі зростанням віку можуть змінюватись ціннісні орієнтації особистості.
- **Ієрархія.** Результати показують, що існує статистично значуща залежність між рівнями ієрархії та культурними ціннісними орієнтаціями. Середня різниця 13.53 вказує на те, що різні рівні ієрархії можуть мати вплив на ціннісні орієнтації особистості.
- **Майстерність.** Дослідження показує статистично значущу залежність між рівнями майстерності та культурними ціннісними орієнтаціями. Середня різниця 28.33 вказує на значну різницю в ціннісних орієнтаціях між різними рівнями майстерності.
- **Автономія.** Результати свідчать про статистично значущу залежність між рівнями автономії та культурними ціннісними

орієнтаціями. Середня різниця 18.45 показує, що рівень автономії має вплив на ціннісні орієнтації особистості.

- Інтелектуальна автономія. Дослідження вказує на статистично значущу залежність між рівнями інтелектуальної автономії та культурними ціннісними орієнтаціями. Середня різниця 14.60 свідчить про значну різницю в ціннісних орієнтаціях між різними рівнями інтелектуальної автономії.
- Рівноправність. Результати дослідження свідчать про статистично значущу залежність між рівнем рівноправності та культурними ціннісними орієнтаціями. Середня різниця 21.60 вказує на значну різницю в ціннісних орієнтаціях між різними рівнями рівноправності.
- Гармонія. Результати показують статистично значущу залежність між рівнями гармонії та культурними ціннісними орієнтаціями. Середня різниця 13.53 свідчить про значну різницю в ціннісних орієнтаціях між різними рівнями гармонії.

Таблиця 2.5

Результати t-тесту методики вимірювання культурних ціннісних орієнтацій

Категорія	t-статистика	Одностороння значущість	Двостороння значущість	Середня різниця	95% довірчий інтервал
Стать	18.74	<0.001	<0.001	1.50	1.34 - 1.66
Вік	41.39	<0.001	<0.001	21.35	20.31 - 22.39
Ієрархія	18.48	<0.001	<0.001	13.53	12.04 - 15.01
Майстерність	24.95	<0.001	<0.001	28.33	26.03 - 30.62
Автономія	25.54	<0.001	<0.001	18.45	16.99 - 19.91
Інтелектуальна автономія	18.62	<0.001	<0.001	14.60	13.01 - 16.19
Рівноправність	23.49	<0.001	<0.001	21.60	19.74 - 23.46
Гармонія	25.18	<0.001	<0.001	13.53	12.44 - 14.61
Належність	44.68	<0.001	<0.001	47.98	45.80 - 50.15

Отримані результати свідчать про статистично значущу залежність між різними категоріями (стать, вік, ієрархія, майстерність, автономія,

інтелектуальна автономія, рівноправність, гармонія, належність) та культурними ціннісними орієнтаціями.

Загальні висновки отриманих результатів t-тесту методики вимірювання культурних ціннісних орієнтацій:

- Стать має значущий вплив на рівень культурних цінностей. Чоловіки та жінки відрізняються у своїх ціннісних орієнтаціях. Чоловіки мають вищі значення в деяких категоріях, наприклад, відносно належності та інтелектуальної автономії, порівняно з жінками.
- Вік також впливає на культурні цінності. Зростання віку пов'язане зі змінами у ціннісних орієнтаціях. Старші люди можуть мати інші пріоритети та цінності порівняно з молодшими особами.
- Ієрархія, Майстерність, Автономія, Інтелектуальна автономія, Рівноправність, Гармонія та Належність: Усі ці категорії мають статистично значущий вплив на культурні цінності. Досліджувані змінюють свої пріоритети та цінності відповідно до цих категорій.

Грунтуючись на результатах кореляційного аналізу методики вимірювання культурних та ціннісних орієнтацій (Schwartz Value Survey) і результатах t-тесту Стьюдента, можна надати такі рекомендації для респондентів:

- Варто звернути увагу на значущість статевої рівності та рівних можливостей. Підтримувати та пропагувати гендерну рівність у власному оточенні, а також стежити за збереженням рівних можливостей для всіх;
- Зробити акцент на розвиток та збереження цінностей, які відповідають віку та життєвому етапу досліджуваного;
- Варто спрямувати власні зусилля на розвиток майстерності та вдосконалення власних навичок. Також, розглянути можливості для навчання та професійного зростання;
- Розвивати власні інтелектуальні здібності та самостійність мислення;
- Підтримувати власну автономію та незалежність. Приймати власні рішення;

- Розвивати почуття належності до соціокультурного середовища в якому перебуває досліджувана особа, а також зміцнювати соціальні зв'язки.

Загалом, результати дослідження показують, що культурні та ціннісні орієнтації свідчать про важливість усіх вище зазначених факторів у формуванні ціннісних орієнтацій та ефективного функціонування особистості.

Другою методикою проаналізованою за допомогою t-тесту є **Тест на емоційний інтелект (Emotional Intelligence Test)**. Розглянемо інтерпретацію, представлену в таблиці 2.6, кожної пари (змінних) на основі результатів кореляції t-тесту за Стьюдентом:

Стать - Емоційна обізнаність:

- У цій парі порівнюються рівні емоційної обізнаності залежно від статі учасників.
- Середнє значення емоційної обізнаності для групи статі 1 становить 1.
- Середньоквадратичне відхилення має значення 4.56295, що вказує на розкид результатів.
- Середньоквадратична помилка середнього рівня емоційної обізнаності становить 0.72147, що вказує на точність оцінки середнього значення.
- 95% довірчий інтервал для різниці в емоційній обізнаності між статями знаходиться від -0.4593 до 2.4593.
- Одностороння значущість дорівнює 0.087, а двостороння значущість - 0.174. Це означає, що різниця в емоційній обізнаності між статями не є статистично значущою.

Вік - Емоційна обізнаність:

- У цій парі порівнюються рівні емоційної обізнаності залежно від віку учасників.
- Середнє значення емоційної обізнаності для групи з віком становить 20.85.
- Середньоквадратичне відхилення має значення 6.58884, що вказує на розкид результатів.

- Середньоквадратична помилка середнього рівня емоційної обізнаності становить 1.04179, що вказує на точність оцінки середнього значення.
- 95% довірчий інтервал для різниці в емоційній обізнаності між віками знаходиться від 18.74279 до 22.95721.
- Одностороння значущість та двостороння значущість мають значення менше 0.001, що означає, що різниця в емоційній обізнаності між віками є статистично значущою.

Стать - Управління емоціями:

- У цій парі порівнюються рівні управління емоціями залежно від статі учасників.
- Середнє значення управління емоціями для групи з одної статі становить 1.975.
- Середньоквадратичне відхилення має значення 4.89106, що вказує на розкид результатів.
- Середньоквадратична помилка середнього рівня управління емоціями становить 0.77334, що вказує на точність оцінки середнього значення.
- 95% довірчий інтервал для різниці в управлінні емоціями між статями знаходиться від 0.41076 до 3.53924.
- Одностороння значущість має значення 0.007, а двостороння значущість має значення 0.015, що означає, що різниця в управлінні емоціями між статями є статистично значущою.

Вік - Управління емоціями:

- У цій парі порівнюються рівні управління емоціями залежно від віку учасників.
- Середнє значення управління емоціями для групи з деяким віком становить 21.825.
- Середньоквадратичне відхилення має значення 6.16395, що вказує на розкид результатів.

- Середньоквадратична помилка середнього рівня управління емоціями становить 0.97461, що вказує на точність оцінки середнього значення.
- 95% довірчий інтервал для різниці в управлінні емоціями залежно від віку знаходиться від 19.85367 до 23.79633.
- Одностороння значущість має значення менше 0.001, а двостороння значущість також має значення менше 0.001. Це означає, що різниця в управлінні емоціями між різними віковими групами є статистично значущою.

Стать - Самомотивація:

- У цій парі порівнюються рівні самомотивації в залежності від статі учасників.
- Середнє значення самомотивації для групи певної статі становить 0.875.
- Середньоквадратичне відхилення має значення 4.48466, що вказує на розкид результатів.
- Середньоквадратична помилка середнього рівня самомотивації становить 0.70909, що вказує на точність оцінки середнього значення.
- 95% довірчий інтервал для різниці у самомотивації залежно від статі знаходиться від -0.55926 до 2.30926.
- Одностороння значущість має значення 0.112, а двостороння значущість має значення 0.225. Це означає, що різниця в самомотивації між статевими групами не є статистично значущою.

Вік - Самомотивація:

- У цій парі порівнюються рівні самомотивації в залежності від віку учасників.
- Середнє значення самомотивації для групи певного віку становить 20.725.
- Середньоквадратичне відхилення має значення 5.35885, що вказує на розкид результатів.
- Середньоквадратична помилка середнього рівня самомотивації становить 0.84731, що вказує на точність оцінки середнього значення.

- 95% довірчий інтервал для різниці у самомотивації залежно від віку знаходиться від 19.01116 до 22.43884.
- Одностороння значущість має значення 0.112, а двостороння значущість має значення 0.225. Це означає, що різниця в самомотивації між віковими групами не є статистично значущою.

Стать - Емпатія:

- У цій парі порівнюються рівні емпатії в залежності від статі учасників.
- Середнє значення емпатії для групи певної статі становить 1.925.
- Середньоквадратичне відхилення має значення 5.63136, що вказує на розкид результатів.
- Середньоквадратична помилка середнього рівня емпатії становить 0.8904, що вказує на точність оцінки середнього значення.
- 95% довірчий інтервал для різниці у рівні емпатії залежно від статі знаходиться від 0.124 до 3.726.
- Одностороння значущість має значення 0.018, а двостороння значущість має значення 0.037. Це означає, що різниця в рівні емпатії між статями є статистично значущою.

Вік - Емпатія:

- У цій парі аналізується зв'язок між віком і рівнем емпатії.
- Середнє значення емпатії для учасників становить 21.775.
- Середньоквадратичне відхилення має значення 6.55739, що вказує на розкид результатів.
- Середньоквадратична помилка середнього рівня емпатії становить 1.03681, що вказує на точність оцінки середнього значення.
- 95% довірчий інтервал для різниці у рівні емпатії залежно від віку знаходиться від 19.67785 до 23.87215.
- Одностороння значущість має значення 0.018, а двостороння значущість має значення 0.037. Це означає, що різниця в рівні емпатії відповідно до віку є статистично значущою.

Стать - Розпізнання емоцій людей:

- У цій парі аналізується зв'язок між статтю і здатністю розпізнавати емоції людей.
- Середнє значення здатності розпізнавання емоцій для учасників статі становить 1.275.
- Середньоквадратичне відхилення має значення 5.01785, що вказує на розкид результатів.
- Середньоквадратична помилка середнього рівня здатності розпізнавання емоцій становить 0.79339, що вказує на точність оцінки середнього значення.
- 95% довірчий інтервал для різниці у здатності розпізнавати емоції людей залежно від статі знаходиться від -0.32979 до 2.87979.
- Одностороння значущість має значення 0.058, а двостороння значущість має значення 0.116. Це означає, що різниця в здатності розпізнавання емоцій людей в залежності від статі є статистично значущою.

Вік - Розпізнання емоцій людей:

- У цій парі аналізується зв'язок між віком і здатністю розпізнавати емоції людей.
- Середнє значення здатності розпізнавання емоцій для учасників віку становить 21.125.
- Середньоквадратичне відхилення має значення 6.01787, що вказує на розкид результатів.
- Середньоквадратична помилка середнього рівня здатності розпізнавання емоцій становить 0.95151, що вказує на точність оцінки середнього значення.
- 95% довірчий інтервал для різниці у здатності розпізнавати емоції людей залежно від віку знаходиться від 19.20039 до 23.04961.

- Одностороння значущість має значення 0.058, а двостороння значущість має значення 0.116. Це означає, що різниця в здатності розпізнавання емоцій людей в залежності від віку є статистично значущою.

Результати t-тесту Тест на емоційний інтелект (Emotional Intelligence Test)

Таблиця 2.6

		Середнє	Середньоквадратичне відхилення	Середньоквадратична помилка середнього	95% довірчий інтервал для різниці		t	ст. св.	Односторонній p	Двосторонній
					Нижня	Верхня				
Пара 1	Стать - Емоц_обізнаність	1	4,56295	0,72147	- 0,4593	2,4593	1,386	39	0,087	0,174
Пара 2	Вік - Емоц_обізнаність	20,85	6,58884	1,04179	18,74279	22,95721	20,014	39	<,001	<,001
Пара 3	Стать - управління_емоц	1,975	4,89106	0,77334	0,41076	3,53924	2,554	39	0,007	0,015
Пара 4	Вік - управління_емоц	21,825	6,16395	0,97461	19,85367	23,79633	22,394	39	<,001	<,001
Пара 5	Стать - Самомотивація	0,875	4,48466	0,70909	- 0,55926	2,30926	1,234	39	0,112	0,225
Пара 6	Вік - Самомотивація	20,725	5,35885	0,84731	19,01116	22,43884	24,446	39	<,001	<,001
Пара 7	Стать - Емпатія	1,925	5,63136	0,8904	0,124	3,726	2,162	39	0,018	0,037
Пара 8	Вік - Емпатія	21,775	6,55739	1,03681	19,67785	23,87215	21,002	39	<,001	<,001
Пара 9	Стать - Розпізнання_емоц_люд	1,275	5,01785	0,79339	- 0,32979	2,87979	1,607	39	0,058	0,116
Пара 10	Вік - Розпізнання_емоц_люд	21,125	6,01787	0,95151	19,20039	23,04961	22,202	39	<,001	<,001

Загальна інтерпретація даних тесту на емоційний інтелект (**Emotional Intelligence Test**) за допомогою t-тесту (таблиця 2.7):

Таблиця 2.7

Пари	Висновки
Стать - Емоційна обізнаність	Немає статистично значущої різниці у рівні емоційної обізнаності між чоловіками та жінками.
Вік - Емоційна обізнаність	Існує статистично значуща залежність між віком та рівнем емоційної обізнаності. Молодші учасники мають значно нижчий рівень емоційної обізнаності порівняно зі старшими учасниками.
Стать - Управління емоціями	Існує статистично значуща різниця у здатності управляти емоціями між чоловіками та жінками.
Вік - Управління емоціями	Існує статистично значуща залежність між віком та здатністю управляти емоціями. Старші учасники мають вищий рівень управління емоціями порівняно з молодшими учасниками.
Стать - Самомотивація	Немає статистично значущої різниці у рівні самомотивації між чоловіками та жінками.
Вік - Самомотивація	Існує статистично значуща залежність між віком та рівнем самомотивації. Старші учасники мають вищий рівень самомотивації порівняно з молодшими учасниками.
Стать - Емпатія	Існує статистично значуща різниця у рівні емпатії між чоловіками та жінками.
Вік - Емпатія	Існує статистично значуща залежність між віком та рівнем емпатії. Старші учасники мають вищий рівень емпатії порівняно з молодшими учасниками.
Стать - Розпізнання емоцій людей	Немає статистично значущої різниці у здатності розпізнавати емоції людей між чоловіками та жінками.
Вік - Розпізнання емоцій людей	Існує статистично значуща залежність між віком та здатністю розпізнавати емоції людей. Старші учасники мають вищий рівень здатності розпізнавати емоції порівняно з молодшими учасниками.

Результати аналізу даних з тесту на емоційний інтелект та виконання критерію парних вибірок дозволяють зробити наступні висновки. По-перше, існує статистично значуща різниця в рівні емоційної обізнаності залежно від статі учасників. Жінки мають вищий рівень емоційної обізнаності порівняно з чоловіками. По-друге, виявлено статистично значущу залежність рівня емоційної обізнаності від віку учасників. Старші учасники показують вищий рівень емоційної обізнаності порівняно з молодшими учасниками.

Також, результати вказують на статистично значущу різницю в здатності управляти емоціями в залежності від статі та віку. Жінки мають вищий рівень управління емоціями порівняно з чоловіками, а старші учасники виявляють більшу здатність управляти емоціями порівняно з молодшими.

У випадку самомотивації не виявлено статистично значущої різниці залежно від статі, але вік учасників впливає на рівень самомотивації. Наприклад

старші учасники демонструють вищий рівень самомотивації порівняно з молодшими.

Присутня статистично значуща різниця в рівні емпатії залежно від статі та віку. Жінки мають вищий рівень емпатії порівняно з чоловіками, а старші учасники виявляють більшу емпатію порівняно з молодшими.

При аналізі шкал “Розпізнавання емоцій людей”, встановлено статистично значущу залежність від статі та віку учасників. Жінки та старші учасники мають вищий рівень розпізнавання емоцій порівняно з чоловіками та молодшими учасниками відповідно.

Отже, даний тест на емоційний інтелект й обробка результатів дослідження надає інформацію про рівень емоційної обізнаності, управління емоціями, емпатії та розпізнавання емоцій залежно від статі та віку учасників. Результати дослідження можуть бути корисними для розвитку та покращення особистісних навичок у сфері емоційного інтелекту.

2.3. Аналіз впливу різних факторів на емоційно-ціннісну сферу особистості та її функціонування

Для дослідження факторної структури отриманих даних та вагомості окремих показників було застосовано факторний аналіз із використанням методу головний компонент (обертання осей Varimax).

Завдяки результатам кореляційного аналізу за Спірменом методики вимірювання культурних ціннісних орієнтацій й тесту на емоційний інтелект був проведений факторний аналіз.

За основу факторного аналізу було обрано лише кореляцію Спірмена оскільки результати кореляції за Спірменом та Пірсоном є надзвичайно схожими.

Дані представлені у вигляді матриці компонентів після факторного аналізу за методиками Шварца для вимірювання культурних цінностей та тесту на емоційний інтелект Холла. Застосовувалися метод головних компонент та варімакс з нормалізацією Кайзера.

Основні компоненти, отримані після факторного аналізу, відображають структуру даних та взаємозв'язки між змінними. Зауважимо, що компоненти не мають прямого семантичного значення без подальшої інтерпретації. Аналіз факторних навантажень та структури факторів допомагає зрозуміти, які змінні взаємодіють та які можуть бути спільними конструктами.

Наприклад, за методикою Шварца вимірювання культурних цінностей, змінні "Емоц_обізнаність", "управління_емоц", "Самомотивація", "Розпізнання_емоц_люд", "Емпатія", "Належність", "Гармонія", "Рівноправність", "Інтелектуальна_автономія", "Автономія", "Майстерність" та "Ієрархія" виявилися взаємопов'язаними та можуть бути описані за допомогою п'яти компонентів.

Аналіз навантаження факторів:

- Змінна "Емоц_обізнаність" має найвище навантаження на третій фактор (-0,94), що означає, що вона має сильний вплив на цей фактор.
- Змінна "управління_емоц" має найвище навантаження на четвертий фактор (0,86), вказуючи на її сильну залежність від цього фактора.
- Змінна "Самомотивація" має найсильніше навантаження на перший фактор (-0,78), що свідчить про її важливість у формуванні цього фактора.
- Змінна "Розпізнання_емоц_люд" має найвище навантаження на другий фактор (0,70), вказуючи на її значущість у формуванні цього фактора.
- Змінна "Емпатія" має найсильніше навантаження на перший фактор (0,86), вказуючи на її вплив на цей фактор.

Аналіз структура факторів:

- Перший фактор включає змінні, які пов'язані з емоційною обізнаністю, емпатією та самомотивацією.
- Другий фактор включає змінні, пов'язані з розпізнаванням емоцій людей.
- Третій фактор включає змінні, пов'язані з управлінням емоціями та самомотивацією.
- Четвертий фактор включає змінні, пов'язані з управлінням емоціями.

- П'ятий фактор включає змінні, пов'язані з емоційною обізнаністю та гармонією.

Оцінки факторних навантажень вказують на силу взаємозв'язку між змінною та кожним компонентом. Наприклад, змінна "Емпатія" має високе навантаження на перший компонент (0,86), що свідчить про те, що вона має сильний вплив на цей компонент.

Аналіз структури факторів допомагає зрозуміти, які змінні мають схожі властивості й можуть бути груповані разом. Наприклад, змінні "Емоц_обізнаність", "Управління_емоц", "Самомотивація" та "Розпізнання_емоц_люд" мають високі навантаження на другий компонент, що свідчить про їх схожість.

Висновки до Розділу 2

У даному розділі проаналізовано результати емпіричного дослідження. З отриманих результатів можна зробити висновок, що існує певний взаємозв'язок між статтю та віком в рамках ефективного функціонування особистості. Зважаючи на невеликий розмір вибірки, було б не об'єктивно стверджувати, що дане дослідження є достатньою мірою сугестивним. Слід також враховувати, що кореляційний та факторний аналіз є лише статистичними методами та не враховують багатьох чинників, які можуть впливати на досліджувані фактори.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження щодо вивчення емоційно-ціннісних передумов ефективного функціонування особистості.

За результатами дослідження теоретичної частини можна зробити висновки, що емоційна та ціннісна сфери особистості є ключовими аспектами для досягнення ефективного функціонування особистості. Розуміння впливу емоцій та цінностей на поведінку, самореалізацію та психологічне благополуччя важливо для розвитку людської особистості.

Дослідження різних підходів та теорій, таких як: теорія архетипів Карла Юнга, ієрархія потреб Абрахама Маслоу, концепція пошуку сенсу життя Еріха Фромма, визначення емоційного інтелекту за тестом Холла, вимірювання ціннісних орієнтацій методикою Шварца, аспекти впливу соціокультурного, родинного середовища, мас-медіа, соціальних мереж та інших, дозволяє зрозуміти, що ефективне функціонування особистості залежить від розуміння та інтеграції цих емоційно-ціннісних передумов.

Соціальні, культурні та історичні контексти, особистісні характеристики, взаємодія з іншими людьми та життєві події та досвіди мають значний вплив на формування емоцій та цінностей в особистості. Крім того, культурні особливості впливають на спосіб вираження та регулювання емоцій, а також на визнання важливих цінностей у різних культурах.

Тому, можна сміло стверджувати, що аспекти емоційно-ціннісних передумов є важливим для досягнення ефективного функціонування особистості. Результати дослідження підтверджують необхідність урахування цих передумов для розуміння та покращення ефективності розвитку особистості.

При аналізуванні результатів кореляцій та факторного аналізу було виявлено те, що існує певний взаємозв'язок між статтю й віком, та їх впливу на формування емоційної та ціннісної сфери особистості. Проте, враховуючи невеликий розмір вибірки, було б не об'єктивно стверджувати, що це

дослідження є достатньо глибоким. Слід також зазначити, що кореляційний та факторний аналіз є лише статистичними методами та не враховують багатьох чинників, які можуть впливати на досліджувані фактори.

Отже, гіпотеза дослідження, яка полягає у твердженні, що ефективне функціонування особистості залежить від її емоційно-ціннісних передумов, які формуються на основі взаємодії з навколишнім середовищем, особливостей внутрішнього світу та індивідуального досвіду підтвердилася в обох розділах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арнольд, М. (2008). Емоції та особистість: теоретичний аналіз. Психологічні науки, 4, 5-14.
2. Емоційний інтелект: як керувати своїми емоціями та емоціями інших. Life.pravda.com.ua.
3. Коломієць О.В. Психологія розвитку особистості: Навчальний посібник. - Київ: Либідь, 2008.
4. Коляда, В.І., Коляда, О.В. (2012). Кореляційний аналіз в психологічних дослідженнях. Київ: Видавничий дім "Слово".
5. Літвінова, С.Ю. (2004). Теорія відповідності Джона Голланда. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія, 26, 104-108.
6. Майоров, І.С., Бащак, В.С. (2006). Статистика в психології: Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури.
7. Практичне застосування периферичної теорії емоцій. https://stud.com.ua/38546/psihologiya/praktichne_zastosuvannya_periferichnoyi_teoriyi_emotsiy
8. Психодіагностика. Методика "Ціннісні орієнтації" М. Рокича. <https://vcf.vn.ua/metodika-rokicha-cinnisni-orientaci%D1%97-interpretaciya-ta-obrobka-rezultativ/>
9. Тест на емоційний інтелект (Emotional Intelligence Test). <https://vcf.vn.ua/testi-na-emocijnij-intelekt-shho-ce-prikladni-rekomendaci%D1%97-za-rishennyam/>
10. Ткаченко, Л. (2014). Когнітивна теорія емоцій М. Арнольда і Р. Лазаруса: основні положення та застосування. Наукові записки. Серія: Психологія, 37, 31-35.
11. Фромм Е. Душа людини. К., 1992. (включає роботи "Мистецтво любити", "Душу людини", "Забута мова", "Концепція людини в Маркса")

12. Шварц, Д. (1992). Методика вимірювання культурних ціннісних орієнтацій (SVS - Schwartz Value Survey). Київ: Інститут психології НАПН України.
13. Шварц, Ш. (2012). Структура цінностей: Теорії, дослідження та застосування. Київ: Основи.
14. Юнг К.Г. Архетипи і колективне несвідоме / Переклала з німецької Катерина Котюк; науковий редактор українського видання Олег Фешовець. 2-ге опрац. вид. — Львів: Видавництво «Астролябія», 2018. — 11 с.
15. Bard, P. (1941). The central nervous system and emotion: I. Cerebral cortical control of emotion. *The Journal of Neurology and Psychiatry*, 4(1), 45-60.
16. Cultural influences on the recognition of emotion by facial expressions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 362-381, (2001). (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11519925>)
17. Dixon, T. L., & Linz, D. (2000). Overrepresentation and underrepresentation of African Americans and Latinos as lawbreakers on television news. *Journal of Communication*, 50(2), 131-154.
18. Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168. <https://academic.oup.com/jcmc/article/12/4/1143/4582961?login=false>
19. Fromm, E. (1994). *The Art of Being*. Continuum International Publishing Group.
20. Galdi, S., Cadinu, M., & Tomasetto, C. (2014). The roots of stereotype threat: When automatic associations disrupt girls' math performance. *Child Development*, 85(6), 250-263.
21. Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. Sage.

22. Huang, C. (2017). Social media use and mental health: A review. *Journal of Medical Internet Research*, 19(4), e92.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9620890/>
23. Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363-370.
24. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. Harper.
25. Maslow's Hierarchy of Needs MedicalNewsToday.com.
26. Roccas, S., & Brewer, M. B. (2002). Social Identity Complexity. *Personality and Social Psychology Review*, 6(2), 88-106.
doi:10.1207/S15327957PSPR0602_01
27. Schwartz S. An overview of the Schwartz Theory of Basic Values [Electronic resource] / S. Schwartz // *Online readings in Psychology and Culture*. – 2012. – Vol. 2 (1). – Mode of access: <http://scholarworks.gvsu.edu/orpc/vol2/iss1/11>. – Title from the screen.
28. Tamir, M. (2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199-222.
29. Shakya, H. B., & Christakis, N. A. (2015). Association of Facebook use with compromised well-being: A longitudinal study. *American Journal of Epidemiology*, 181(12), 1081-1090.
30. Vygotsky, L. S. (1974). "The Collected Works of L. S. Vygotsky: Volume 5 - Child Psychology."

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика вимірювання культурних ціннісних орієнтацій (SVS - Schwartz Value Survey)

Інструкція. Відповідаючи на запитання цієї анкети, запитайте себе: "Які цінності важливі для мене як фундаментальні принципи життя, а які менш важливі? Ці цінності походять з різних культур. У дужках після кожної цінності наведено слова, які допоможуть Вам краще зрозуміти її значення. Ваше завдання - вказати, наскільки кожна цінність є орієнтиром у вашому житті. Для цього використовуйте наведені нижче цифри.

Чим більше цифра (0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), тим більше важлива для Вас ця цінність як провідний принцип у Вашому житті.

- 0 - означає, що цінність зовсім не значима для Вас і не є провідним принципом у Вашому житті;
- 3 - означає, що цінність важлива для Вас;
- 6 - значить, що цінність дуже важлива для Вас.
- Крім цього, можуть використовуватися цифри:
- 1 - для позначення цінності, протилежної провідним принципам у Вашому житті;
- 7 - для позначення цінності, яка є найважливішою для Вас та уособлює основний принцип у Вашому житті. Зазвичай таких цінностей не більше двох.

Напишіть номер перед кожною цінністю (0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), що відображає важливість цієї цінності особисто для Вас. Намагайтеся використовувати всі числа як можна точніше і різноманітніше аби краще зрозуміти Ваше ставлення до даних цінностей. Звичайно, кожен цифру можна використовувати більше одного разу.

ЦІННОСТІ:

1. Рівність (рівні можливості для всіх);

2. Внутрішня гармонія (бути в мирі з собою);
3. Влада (контроль над іншими, домінування, панування);
4. Задоволення (радість від задоволення бажань);
5. Свобода (вільні думки та вчинки);
6. Духовність (акцент на духовних аспектах, а не матеріальних);
7. Етикет (шанобливе ставлення до інших людей);
8. Соціальний порядок (стабільність в суспільстві);
9. Захоплююче життя (цікаві пригоди);
10. Сенс життя (наявність життєвих цілей);
11. Ввічливість (доброзичливе ставлення до інших);
12. Благополуччя (фінансове благополуччя);
13. Національна безпека (захист країни від ворогів);
14. Самопошана (впевненість у власній цінності, гідність);
15. Взаємопідтримка (бажання не залишатися в боргу);
16. Творчість (винахідливість, унікальність, неповторність);
17. Мир на Землі (відсутність війн і конфліктів);
18. Підтримка традицій (збереження звичаїв та обрядів);
19. Зріла любов (глибока емоційна та духовна близькість);
20. Самодисципліна (стриманість та стійкість до спокус);
21. Приватне життя (право на приватність);
22. Охорона сім'ї (забезпечення безпеки для тих, кого ми любимо);
23. Соціальне визнання (повага та підтримка соціуму);
24. Єдність з природою (емпатія та гармонія з навколишнім середовищем);
25. Різноманітність життя (нові знання, зміни, виклики долі);
26. Мудрість (глибоке, проникливе розуміння та належне ставлення до життя);
27. Авторитетність (довіра та повага, яку має людина, що веде за собою і вміє керувати);
28. Справжня дружба (щирість, взаємна підтримка та надійність у відносинах);
29. Краса (природи та мистецтва, яка дивує та надихає на подальші творчі досягнення);

30. Соціальна справедливість (боротьба з несправедливістю та піклування про потреби найбільш вразливих груп);
31. Незалежність (впевненість у своїх здібностях і самостійність)
32. Помірність (уникнення крайнощів у почуттях та діях);
33. Вірність (відданість своїм друзям та близьким);
34. Старанність (працьовитість та наполегливість у досягненні цілей)
35. Толерантність (повага до різних ідей, думок та переконань);
36. Скромність (поміркваність та бажання не бути в центрі уваги);
37. Відвага (прагнення до пригод та ризикування);
38. Захист навколишнього середовища (збереження природи);
39. Вплив (здатність впливати на події та інших людей);
40. Повага до батьків та старших (повага до інших);
41. Самостійність (здатність вибирати свої цілі та самостійно досягати їх);
42. Здоров'я (відсутність фізичних та психологічних недуг);
43. Компетентність (здатність до ефективної та продуктивної роботи);
44. Прийняття свого місця у житті (здатність бути задоволеним своїм становищем та обставинами);
45. Чесність (спрямованість до правдивості та щирості);
46. Захист своєї гідності (збереження свого публічного обличчя);
47. Обов'язковість (усвідомлення свого обов'язку, зобов'язань);
48. Інтелект (логіка та мислення);
49. Корисність (можливість приносити користь іншим людям);
50. Насолода від життя (отримання задоволення від їжі, любові, відпочинку та інших приємних речей);
51. Благочестя (зберігання віри та дотримання релігійних переконань);
52. Відповідальність (надійність та вірність ділом та словом);
53. Допитливість (цікавість до всього та дослідницький підхід);
54. Вміння пробачати (готовність пробачати помилки інших);
55. Досягнення успіху (прагнення досягнення поставлених цілей);
56. Охайність (акуратність та прагнення до чистоти);

57. Самотурбота (робити те, що приносить приємні відчуття);

Обробка даних опитувальника.

Щоб отримати значення по кожній з цінностей, розраховуються середнє арифметичне значення за шкалами, відповідним даним цінностям, відповідно до наведених нижче ключами.

Ключі.

Шкали:

Ієрархія (Hierarchy): 3, 12, 27, 36.

Майстерність / Панування (Mastery): 23, 31, 34, 37, 39, 41, 43, 55.

Афективна автономія (Affective Autonomy): 4, 9, 25, 50, 57.

Інтелектуальна Автономія (Intellectual Autonomy): 5, 16, 35, 53.

Рівноправність (Egalitarianism): 1, 30, 33, 45, 49, 52.

Гармонія (Harmony): 17, 24, 29, 38.

Належність (Embeddedness): 8, 11, 13, 15, 18, 20, 26, 32, 40, 46, 47, 51, 54, 56.

Додаток Б

Тест на емоційний інтелект (Emotional Intelligence Test)

Інструкція. Нижче наведені твердження подані таким чином, що відображають різні аспекти Вашого життя. Напишіть номер праворуч від кожного твердження, виходячи з оцінки ваших відповідей. Будь ласка, будьте відкриті та чесні у своїх відповідях.

- Повністю не згоден (-3 бали);
- В основному не згоден (-2 бали);
- Почасті не згоден (-1 бал);
- Згоден (+1 бал);
- В основному згоден (+2 бали);
- Повністю згоден (+3 бали).

Опитувальник

1. Як негативні, так і позитивні емоції служать для мене джерелом знання про те, як чинити в житті.

- a) Повністю не згоден
- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден
- f) Повністю згоден

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я маю змінити в моєму житті.

- a) Повністю не згоден
- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден
- f) Повністю згоден

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск збоку.

- a) Повністю не згоден
- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден
- f) Повністю згоден

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

- a) Повністю не згоден
- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден

f) Повністю згоден

5. Коли потрібно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

a) Повністю не згоден

b) Здебільшого не згоден

c) Частково не згоден

d) Частково згоден

e) Здебільшого згоден

f) Повністю згоден

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, такі як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

a) Повністю не згоден

b) Здебільшого не згоден

c) Частково не згоден

d) Частково згоден

e) Здебільшого згоден

f) Повністю згоден

7. Я стежу за тим, як я відчуваюся.

a) Повністю не згоден

b) Здебільшого не згоден

c) Частково не згоден

d) Частково згоден

e) Здебільшого згоден

f) Повністю згоден

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

a) Повністю не згоден

b) Здебільшого не згоден

c) Частково не згоден

d) Частково згоден

e) Здебільшого згоден

f) Повністю згоден

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

a) Повністю не згоден

b) Здебільшого не згоден

c) Частково не згоден

d) Частково згоден

e) Здебільшого згоден

f) Повністю згоден

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

a) Повністю не згоден

b) Здебільшого не згоден

c) Частково не згоден

d) Частково згоден

e) Здебільшого згоден

f) Повністю згоден

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

a) Повністю не згоден

b) Здебільшого не згоден

c) Частково не згоден

d) Частково згоден

e) Здебільшого згоден

f) Повністю згоден

12. Я можу діяти заспокійливо на інших людей.

a) Повністю не згоден

b) Здебільшого не згоден

c) Частково не згоден

d) Частково згоден

e) Здебільшого згоден

f) Повністю згоден

13. Я можу змусити себе знову і знову долати перешкоди.

- a) Повністю не згоден
- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден
- f) Повністю згоден

14. Я намагаюся підходити творчо до життєвих проблем.

- a) Повністю не згоден
- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден
- f) Повністю згоден

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання та бажання інших людей.

- a) Повністю не згоден
- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден
- f) Повністю згоден

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності та зосередженості.

- a) Повністю не згоден
- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден
- f) Повністю згоден

17. Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів та розбираюся, у чому проблема.

- a) Повністю не згоден
- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден
- f) Повністю згоден

18. Я здатний швидко заспокоїтись після несподіваного засмучення.

- a) Повністю не згоден
- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден
- f) Повністю згоден

19. Розуміння моїх істинних почуттів є важливим для підтримки

«хорошої форми».

- a) Повністю не згоден
- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден
- f) Повністю згоден

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

- a) Повністю не згоден
- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден
- f) Повністю згоден

21. Я добре можу розпізнавати емоції за виразом обличчя.

- a) Повністю не згоден
- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден
- f) Повністю згоден

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли потрібно діяти.

- a) Повністю не згоден
- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден
- f) Повністю згоден

23. Я добре розпізнаю знаки при спілкуванні, які вказують на те, чого інші потребують.

- a) Повністю не згоден
- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден
- f) Повністю згоден

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.

- a) Повністю не згоден
- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден
- f) Повністю згоден

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще керують своїм життям.

- a) Повністю не згоден
- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден
- f) Повністю згоден

26. Я здатний покращити настрій інших людей.

- a) Повністю не згоден
- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден
- f) Повністю згоден

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

- a) Повністю не згоден
- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден
- f) Повністю згоден

28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.

- a) Повністю не згоден
- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден
- f) Повністю згоден

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

- a) Повністю не згоден

- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден
- f) Повністю згоден

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

- a) Повністю не згоден
- b) Здебільшого не згоден
- c) Частково не згоден
- d) Частково згоден
- e) Здебільшого згоден
- f) Повністю згоден

Обробка й інтерпретація результатів.

Шкали:

- «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25;
- «Управління своїми емоціями» - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30;
- «Самомотивація» - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22;
- «Емпатія» - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28;
- «Розпізнавання емоцій інших людей» - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Рівні парціального емоційного інтелекту згідно зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менше - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінантного знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.