

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ІНДИКАТОР ПСИХІЧНОГО СТАНУ

*У статті представлено результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту та психічних станів слухачів соціономічних професій (безробітних, які проходять професійну перепідготовку). Визначено ґендерні відмінності показників. За результатами кореляційного аналізу виявлено різноплановий вплив складників емоційного інтелекту на психічні стани чоловіків і жінок. Встановлені від'ємні та достатні зв'язки підтверджують, чим вище рівень емоційного інтелекту, тим нижчими в респондентів будуть показники тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності. Перспективи дослідження вбачаємо в розробленні соціально-психологічної програми розвитку емоційного інтелекту безробітних, яка б сприяла їхньому успішному працевлаштуванню.*

**Ключові слова:** безробітні, емоційний інтелект, психічний стан, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

**Постановка проблеми.** Економічна криза в Україні призвела до збільшення кількості безробітних громадян. Коли людина втрачає роботу, то вона втрачає не тільки засоби до існування, а й цілий комплекс важливих зв'язків із соціальною реальністю, що, безумовно, призводить до появи різних негативних емоційних станів. Результати досліджень специфіки переживань в умовах втрати роботи свідчать про психологічну неоднорідність переживань безробітних, індивідуальність реакції на втрату роботи, розмаїття переживань, різний рівень тривоги. В одних безробітних спостерігається болічне переживання нового соціального статусу, у них переважає рівень емоційної нестійкості, невисокий рівень самоконтролю, високі показники фрустрації. Інші ж намагаються сприймати цю подію спокійніше, не спрямовують власну агресію проти себе, а також не вважають себе невдахами в особистому та професійному житті.

Стійкість перед труднощами, готовність до професійного перенавчання, прагнення підвищити свою конкурентоспроможність, успішне працевлаштування залежать значною мірою від емоційного інтелекту безробітного (здатності усвідомлювати почуття, керувати ними, мотивувати себе, розпізнавати почуття інших людей і будувати взаємини) та його психічного стану, дослідження яких набуває все більшого значення.

**Мета статті** – теоретично проаналізувати й емпірично дослідити ґендерні відмінності емоційного інтелекту та психічного стану слухачів соціономічних професій (безробітних), а також встановити взаємозв'язки їхніх показників.

**Виклад основного матеріалу.** У психологічних дослідженнях зазначено факти негативного впливу безробіття на людину. Психічні стани людини в період відсутності роботи вивчали Ж. Вірна [3], С. Грабовська, М. Мінігалієва, Н. Михайлова. Проблеми динаміки самовідношення і самооцінки

безробітних розглядалися в роботах Т. Ільїної та Н. Глуханюк [4]. Переживання людиною життєвої ситуації втрати роботи вивчали М. Аргайл, Л. Пельцман [16], Т. Томашевський, В. Франкл та інші. Науковці С. Дановський [6], А. Дьомін [7], О. Мандрикова [13] зазначали, що для безробітних характерні такі загальні особистісні якості: високі рівні тривожності та фрустрації; конформність та песимістичність; консервативність і відокремленість; знижені комунікативні здібності; часті сумніви і підозрливості, зумовлені низькою самооцінкою, складностями адаптації до мінливих умов праці; висока ригідність щодо професійних уподобань, агресивні настрої.

Аналіз теоретичних джерел із проблеми дослідження свідчить про те, що одним із чинників, що допомагають людині успішно подолати ситуацію безробіття, є емоційний інтелект [9; 10] – здатність до сприймання, розуміння, контролю, управління і використання власних емоцій і емоцій інших, що дозволяє людині ухвалювати рішення й успішно управляти різноманітними життєвими ситуаціями.

Вчені (І. Андреева [1], Е. Носенко [15], Д. Гоулмен [5] та ін.) розглядали емоційний інтелект як інтегративні здібності людини до розуміння різноманітних емоційних впливів та управління ними, тобто як внутрішнє (емоційний інтелект) детермінує зовнішнє (емоційну поведінку). Результати досліджень, отримані Е. Носенко [15] та Н. Ковригою [11], дозволили встановити, що полярні значення емоційного інтелекту пов'язані з розбіжностями в емоційних реакціях на ту саму ситуацію. Перевага позитивних переживань, які виникають у різноманітних ситуаціях життєдіяльності, зафіксована в процесі досліджень в особистостей із високими показниками емоційного інтелекту, що пояснюється оптимістичністю їхніх життєвих позицій. Особистостей із низькими показниками емоційного інтелекту

відрізняє «застрягання» на негативних емоційних переживаннях, пов'язаних із минулими подіями, – негативний емоційний досвід періодично відтворюється і впливає на наступну перцепцію нових ситуацій. Як інтегративна здібність людини до розуміння емоцій та управління ними емоційний інтелект виконує адаптивну й стресозахисну функції та впливає на емоційну поведінку, компонентами якої є емоційне самопочуття, емоційний контроль та емоційне спілкування [11].

Дані про ґендерні відмінності у сфері емоційного інтелекту досить суперечливі. Так, Ш. Берн вказує на незначні відмінності в емоційній сфері чоловіків та жінок. Згідно з іншими дослідженням, незважаючи на відсутність відмінностей у загальному рівні емоційного інтелекту, жінки виявляють вищий рівень за показниками емоційності, емпатії, міжособистісних відносин. У чоловіків більш розвинуті управління своїми емоціями, самомотивація, внутрішньоособистісні показники [2]. І. Андреева зазначає, що чоловіки та жінки в рівній мірі переживають ті або інші події, демонструють ідентичні фізіологічні реакції. Проте вони по-різному, відповідно до своєї ґендерної ролі, пояснюють причини своїх емоцій. Вираження тих або інших емоцій у представників жіночої або чоловічої статі, як і їх регуляція, багато в чому обумовлені впливом ґендерних норм, які формуються шляхом виховання [1].

Суттєвим в контексті окресленої проблеми є питання впливу емоційного інтелекту на психічний стан безробітного. Незважаючи на значну кількість робіт, присвячених різноплановим дослідженням феномена емоційного інтелекту (І. Андреева [1], О. Власова, С. Дерев'яно [8], Н. Коврига [11], Д. Люсін [12], М. Манойлова [14], Е. Носенко [15]), недостатньо вивченими залишаються його функції в складній життєвій ситуації – за безробіття.

Отже, більш детального розгляду потребує визначення ґендерних відмінностей емоційного інтелекту та психічного стану безробітних, а також встановлення взаємозв'язків їхніх показників.

**Виклад основного матеріалу.** Емпіричне дослідження проводилося на базі Харківського центру професійно-технічної освіти державної служби зайнятості України. До вибірки ввійшли слухачі соціономічних професій (безробітні) віком від 20 до 35 років – 52 жінки і 33 чоловіка, більшість яких (85%) має вищу освіту.

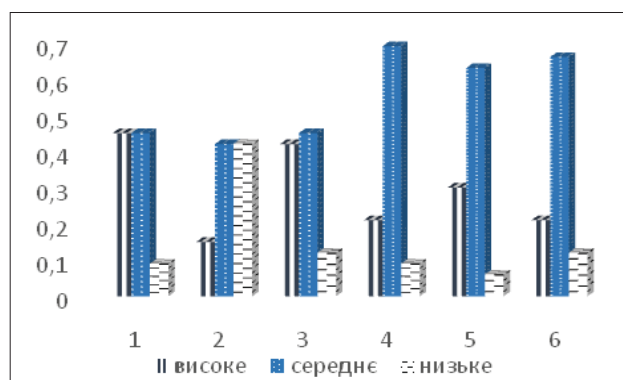
Для діагностики рівня емоційного інтелекту та психічного стану обрано такі методики: опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла, тест самооцінки психічних станів Г. Айзенка. Статистичне оброблення результатів передбачало порівняння середніх оцінок показників у чоловіків та жінок (критерію Стьюдента ( $t, C_r$ )), а також визначення впливу емоційного інтелекту на психічний стан

Таблиця 1

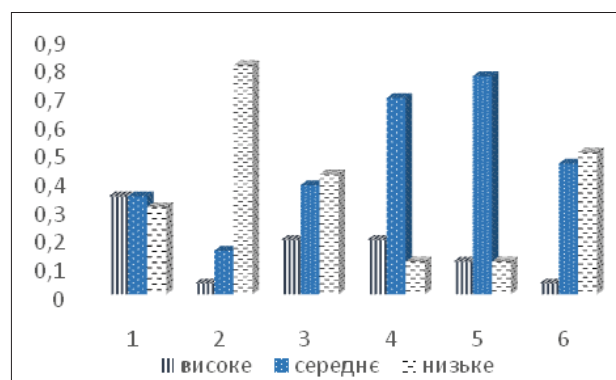
## Показники емоційного інтелекту (EI)

Показники	Середні значення в чоловіків	Середні значення в жінок	t-критерій Стьюдента
Емоційна поінформованість	12,36	9,96	2,4**
Управління своїми емоціями	8,70	4,38	3,9*
Самомотивація	12,12	8,88	3,4*
Емпатія	11,36	10,15	1,5
Розпізнавання емоцій інших людей	11,18	9,54	1,8
Інтегративний рівень (EI)	55,73	42,92	3,5*

Примітки: \* – статистична значущість розбіжностей за  $p \leq 0,01$ ; \*\* – статистична значущість розбіжностей за  $p \leq 0,05$ .



а) чоловіки



б) жінки

Рис. 1. Кількість респондентів (%) залежно від рівня розвитку складників емоційного інтелекту

Примітка: 1 – «Емоційна обізнаність», 2 – «Управління своїми емоціями», 3 – «Самомотивація», 4 – «Емпатія», 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей», 6 – «Інтегративний рівень емоційного інтелекту»

методом рангової кореляції (коефіцієнт кореляції Спірмена).

**Результати дослідження** емоційного інтелекту представлено в табл. 1, на рис. 1. Більшість досліджуваних володіють інформацією про природу емоцій та емоційних станів, можуть ставити себе на місце іншого, враховувати в процесі ухвалення рішень почуття й емоції інших людей. Проте за шкалами «Управління своїми емоціями» та «Самомотивація» у жінок набагато нижчі показники, ніж у чоловіків, що свідчить про наявність у них невисокого рівня розвитку самоконтролю та труднощів у керуванні своїми емоціями і почуттями. Тому показник «Інтегративний рівень емоційного інтелекту» у них нижчий.

Особливості прояву емоційного інтелекту підтверджуються порівняльним аналізом середніх оцінок показників у чоловіків та жінок. Рівні розвитку складників емоційного інтелекту в чоловіків, а саме: «Емоційна поінформованість – 2,4; «Управління своїми емоціями» – 3,9; «Самомотивація» ( $t, C_T = 3,4$ ), «Інтегративний рівень емоційного інтелекту» – 3,5, дещо вищі, ніж у жінок (табл. 1). Їм притаманні більша емоційна відхідливість, емоційна гнучкість, ефективніше управління своєю поведінкою завдяки управлінню емоціями.

У процесі дослідження психічного стану було встановлено, що в чоловіків переважають низькі показники за шкалами «Тривожність», «Фрустрація», «Ригідність» та середньо-низькі –

за шкалою «Агресивність» (табл. 2, рис. 2). Більшість жінок мають середньо-низькі показники за шкалами «Тривожність», «Фрустрація» та середньо-низькі – за шкалами «Агресивність» та «Ригідність».

За результатами порівняльного аналізу виявлено ґендерні розбіжності в середніх оцінках чоловіків і жінок за шкалами «Тривожність» (3,9), «Фрустрація» (6,6), «Ригідність» (4,7), які свідчать про схильність жінок до підвищеної тривожності, фрустрації та ригідності (табл. 2).

Особливості впливу емоційного інтелекту на психічні стани чоловіків і жінок (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена) представлені в табл. 3.

Встановлені від'ємні тісні та достатні зв'язки між показниками вказують на те, що чим вище рівень складової емоційного інтелекту, тим меншими будуть прояви даного психічного стану.

На рівень тривожності в чоловіків значно впливають «Управління своїми емоціями» ( $-0,71$ ,  $p < 0,01$ ), «Самомотивація» ( $-0,59$ ,  $p < 0,01$ ), «Розпізнавання емоцій інших людей» ( $-0,50$ ,  $p < 0,01$ ), «Інтегративний EI» ( $-0,57$ ,  $p < 0,01$ ); у жінок – «Емоційна поінформованість» ( $-0,34$ ,  $p < 0,05$ ), «Управління своїми емоціями» ( $-0,46$ ,  $p < 0,01$ ).

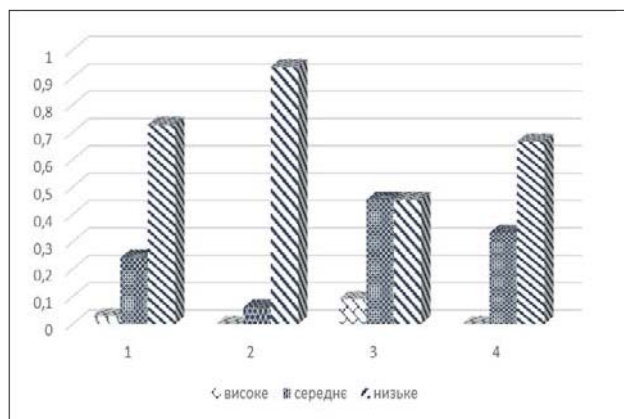
Рівень емоційного інтелекту впливає на здатність людини розпізнавати і регулювати як позитивні, так і негативні почуття. Респонденти з високими показниками емоційного інтелекту краще управляють своїми емоціями і розуміють емоції

Таблиця 2

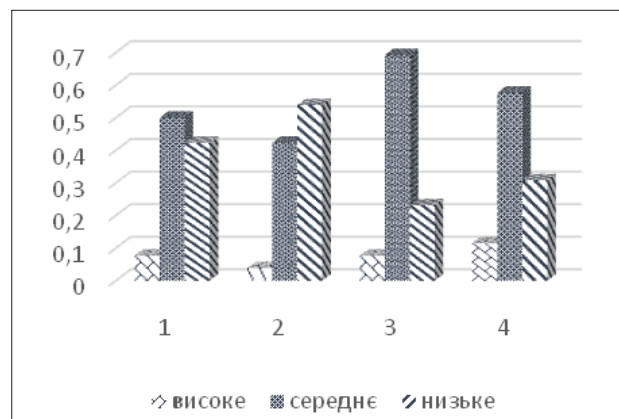
Показники психічного стану

Показники	Середні значення в чоловіків	Середні значення в жінок	t-критерій Стьюдента
Тривожність	5,33	8,62	3,9*
Фрустрація	2,70	7,12	6,6*
Агресивність	8,85	9,31	0,6
Ригідність	6,42	9,38	4,3*

Примітка: \* – статистична значущість розбіжностей за  $p < 0,01$ .



а) чоловіки



б) жінки

Рис. 2. Кількість респондентів (%) залежно від показників психічного стану

Примітка: 1 – «Тривожність», 2 – «Фрустрація», 3 – «Агресивність», 4 – «Ригідність»

**Особливості впливу емоційного інтелекту на психічні стани  
(коефіцієнт рангової кореляції Спірмена)**

Складники емоційного інтелекту	Показники психічного стану							
	Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки
Емоційна поінформованість	- 0,15	- 0,34**	- 0,42*	- 0,34**	0,04	- 0,28**	- 0,01	- 0,20
Управління своїми емоціями	- 0,71*	- 0,46*	- 0,78*	- 0,42*	- 0,02	- 0,29**	- 0,57*	- 0,47*
Самотивація	- 0,59*	0,22	- 0,66*	- 0,17	0,12	- 0,27**	- 0,48*	- 0,06
Емпатія	- 0,25	- 0,21	- 0,26	- 0,41*	0,21	- 0,16	- 0,26	- 0,18
Розпізнавання емоцій інших людей	- 0,50*	- 0,09	- 0,53*	- 0,34**	0,07	- 0,16	- 0,49*	- 0,25
Інтегративний EI	- 0,57*	- 0,27**	- 0,75*	- 0,46*	- 0,09	- 0,22	- 0,53*	- 0,33**

Примітки: \* – статистична значущість розбіжностей за  $p \leq 0,01$ , \*\* – статистична значущість розбіжностей за  $p \leq 0$ .

оточення. Вони вміють висловлювати їх коректно, не зачіпають водночас почуттів інших. Розвинений емоційний інтелект дозволяє людині за великою кількістю негативних емоцій побачити їхню причину, адекватно оцінити ситуацію та відреагувати на неї розумно. Тому у взаєминах з оточенням вони використовують емоції більш продуктивно. Отже, тривожність, що характеризується як переживання емоційного неблагополуччя, пов'язаного з передчуттям небезпеки або невдачі, у респондентів із високими показниками емоційного інтелекту буде значно нижчою.

Рівень фрустрації в чоловіків великою мірою залежить від емоційної поінформованості (- 0,42,  $p < 0,01$ ), управління своїми емоціями (- 0,78,  $p < 0,01$ ), самотивації (- 0,66,  $p < 0,01$ ), розпізнавання емоцій інших людей (- 0,53,  $p < 0,01$ ), інтегративного EI (- 0,75,  $p < 0,01$ ); у жінок – від емоційної поінформованості (- 0,34,  $p < 0,05$ ), управління своїми емоціями (- 0,42,  $p < 0,01$ ), емпатії (- 0,41,  $p < 0,01$ ), розпізнавання емоцій інших людей (- 0,34,  $p < 0,05$ ), інтегративного EI (- 0,46,  $p < 0,01$ ). Чим менше людина здатна усвідомлювати свої емоції, управляти своїм емоційним станом, розпізнавати емоції інших, тим більша можливість виникнення стану фрустрації в складних ситуаціях, що підсилить негативний емоційний стан переживань і невдач. Респондентам із високими показниками емоційного інтелекту не властиво бачити в собі причини конфліктів. Вони рідко вдаються до самозвинувачень, самовиправдання. Розуміння емоцій інших людей і управління ними, здатність управляти відносинами з оточенням орієнтують їх у конфліктній фруструючій ситуації на ефективні способи її вирішення. Тому такі люди мають низький рівень фрустрації.

Статистично значущий вплив складників емоційного інтелекту на рівень агресивності встановлено лише у жінок: з емоційною поінформованістю (- 0,28,  $p < 0,05$ ), управлінням своїми емоціями (- 0,29,  $p < 0,05$ ), самотивацією (- 0,27,  $p < 0,05$ ). Це пов'язано, напевно, з тим, що жінки більш емоційні, ніж чоловіки. Респонденти з низь-

кими показниками емоційного інтелекту мають підвищений рівень агресивності. Вони більш дратівливі, ворожо ставляться до навколишнього світу, рідко погоджуються на компроміси. І навпаки, досліджувані, які мають середні або високі показники емоційного інтелекту, ігнорують провокацію або реагують менш агресивно. Вони впевнені в собі, більш високо себе оцінюють, усвідомлюють власні емоції, регулюють їх, більш спокійно і розсудливо реагують на стресові ситуації, що трапляються в їхньому житті.

На рівень ригідності в чоловіків впливають такі показники: «Управління своїми емоціями» (- 0,57,  $p < 0,01$ ), «Самотивація» (- 0,48,  $p < 0,01$ ), «Розпізнавання емоцій інших людей» (- 0,49,  $p < 0,01$ ), «Інтегративний емоційний інтелект» (- 0,53,  $p < 0,01$ ); у жінок – «Управління своїми емоціями» (- 0,47,  $p < 0,01$ ), «Інтегративний EI» (- 0,33,  $p < 0,05$ ). Чим вищі показники емоційного інтелекту, тим людина більш гнучкіша, вона пластично реагує на оточення або проблему. Тому вона менш ригідна. Ригідність – це неготовність і нездатність індивіда змінювати певну програму заздалегідь продуманих дій на ті, яких потребують нові умови ситуації. Ригідна людина не змінює своїх звичок, вона вперто стоїть на своїх позиціях, відстоюючи свої інтереси і тактику в житті. Людина відрізняється підвищеною емоційною чутливістю, вразливістю, довгий час зберігає емоційний стан. Потрібно багато часу, щоб вона заспокоїлася і забула певну ситуацію. Такий стан характерний для респондентів із низькими показниками емоційного інтелекту.

**Висновки.** У процесі дослідження встановлені особливості прояву емоційного інтелекту та психічного стану в чоловіків і жінок даної вибірки. Рівні розвитку таких складників емоційного інтелекту в чоловіків, як «Емоційна поінформованість», «Управління своїми емоціями», «Самотивація», «Інтегративний рівень емоційного інтелекту», дещо вищий, ніж у жінок. Їм притаманні більша емоційна відхідливість, емоційна гнучкість, ефективніше управління своєю поведінкою.

За показниками психічного стану виявлена схильність жінок до підвищеної тривожності, фрустрації та ригідності. За результатами кореляційного аналізу виявлено різноплановий вплив складників емоційного інтелекту на показники психічного стану чоловіків та жінок. Встановлені від'ємні тісні та достатні зв'язки вказують на те, що чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим нижчими в респондентів будуть показники тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності. Отже, високий емоційний інтелект допомагає збалансувати емоції і розум, відчути внутрішню свободу та відповідальність за себе, усвідомити власні потреби та мотиви поведінки, рівновагу, а також скорегувати стратегію власного життя й обрати стиль професійної діяльності.

Перспективи дослідження вбачаємо в розробленні соціально-психологічної програми розвитку емоційного інтелекту безробітних, яка б сприяла їхньому успішному працевлаштуванню.

#### Література:

1. Андреева И. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюцк: ПГУ, 2011. 388 с.
2. Берн Ш. Гендерная психология. СПб.: Прайм – Еврознак, 2001. 320 с.
3. Вірна Ж. Переживання самотності в умовах втрати роботи. Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Максименка. Т. VII. К., 2005. Вип. 6. С. 70–75.
4. Глуханюк Н., Колобкова А., Печеркина А. Психология безработицы: введение в проблему. 2-е изд., доп. М.: Моск. псих.-соц. ин-т, 2003. 84 с.
5. Гоулмен Д. Эмоциональный интеллект. Пер. с англ. М.: АСТ: Астрель, 2009. 478 с.
6. Дановский С. Социальная и психологическая характеристика безработных. Социологические исследования. 2007. № 5. С. 82–89.
7. Демин А. Особенности переживания личностью кризисов своей занятости. Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 87–96.
8. Дерев'янка С. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. Соціальна психологія. 2008. № 1. С. 96–104.
9. Кас'янова С. Вплив емоційного інтелекту на життєстійкість безробітних. Організаційно-управлінські та психологічні аспекти сучасного ринку праці України: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та аспірантів (27 листопада 2017 р., м. Київ). Київ: Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2017. № 1. С. 54–61.
10. Кас'янова С. Розвиток емоційного інтелекту – шлях до ефективного лідерства. Організаційно-управлінські та психологічні аспекти сучасного ринку праці України: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та аспірантів (24 листопада 2016 р., м. Київ). Київ: Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2016. № 2. С. 35–41.
11. Коврига Н. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. дис. ... канд. техн. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології». К., 2003. 23 с.
12. Люсин Д., Ушакова Д. Современные представления об эмоциональном интеллекте. Социальный интеллект: теория, измерение, исследования: сб. науч. статей. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29–36.
13. Мандрикова Е. Особенности психологического времени безработных. Вопросы психологии. 2005. № 6. С. 54–62.
14. Манойлова М. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов. Псков: ПГПИ, 2004. 140 с.
15. Носенко Е., Четверик-Бурчак А. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: моногр. К.: Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.
16. Пельцман Л. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / сост. А. Тарас, К. Сельченко. Минск: АСТ; Москва: Харвест, 2002. С. 269–276.

#### Касьянова С. Б. Эмоциональный интеллект как индикатор психического состояния

*В статье представлены результаты эмпирического исследования эмоционального интеллекта и психических состояний слушателей социологических профессий (безработных, которые проходят профессиональную переподготовку). Определены гендерные различия показателей. По результатам корреляционного анализа выявлено разноплановое влияние составляющих эмоционального интеллекта на психические состояния у мужчин и женщин. Установленные отрицательные тесные и достаточные связи указывают на то, что чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем ниже у респондентов будут показатели тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности. Перспективы исследования видим в разработке социально-психологической программы развития эмоционального интеллекта безработных, которая способствовала бы их успешному трудоустройству.*

**Ключевые слова:** безработные, эмоциональный интеллект, психическое состояние, тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

**Kasianova S. B. Emotional intelligence as a mental status indicator**

*The paper presents the results of an empirical study about the emotional intelligence and psychological states of students in socio-occupational professions. The gender differences of the indicators are determined. The results of the correlation analysis showed the diverse influence of the components of emotional intelligence on the indicators of mental state in men and women. The established negative tight and sufficient connections indicate that the higher the level of emotional intelligence, the lower the respondents will be indicators of anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity. The prospects of the study are in the development of a socio-psychological program through the implementation of the unemployed emotional intelligence, which would facilitate their more successful employment.*

**Key words:** *unemployed, emotional intelligence, mental state, anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity.*