

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Взаємозв'язок рівня емоційного інтелекту з особливостями
прояву агресивних реакцій**

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 202
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Погорілко Ольга Вікторівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

д.психол.н., проф.

(наукова ступінь, вчене звання)

Бурлачук Леонід Фокич

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2022р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1 Теоретичне підґрунтя дослідження агресії та емоційного інтелекту	
1.1. Феномен агресії.....	4
1.1.1. Історія дослідження феномену агресії.....	4
1.1.2. Агресивна особистість.....	13
1.2. Теоретичні концепції емоційного інтелекту.....	17
1.2.1. Загальне визначення поняття «емоційний інтелект».....	17
1.2.2. Структурні компоненти емоційного інтелекту.....	19
1.2.3. Емпатія, як важлива складова емоційного інтелекту.....	23
1.3. Агресія та емоційний інтелект у контексті воєнного часу.....	29
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2 Методичне забезпечення дослідження взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту та агресивних реакцій.	
2.1. Етапи проведення дослідження.....	33
2.2. Методи дослідження емоційного інтелекту та агресивних реакцій.....	34
2.3. Аналіз надійності обраних методик.....	39
Висновки до розділу 2.....	42
РОЗДІЛ 3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	
3.1. Результати емпіричного дослідження та їх обговорення.....	43
3.2. Рекомендації щодо розширення меж емоційного інтелекту та зниження агресивних проявів.....	53
Висновки до розділу 3.....	55
ВИСНОВКИ.....	58
ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми. В сучасному світі агресія є невід'ємною частиною життя, особливо сумним є її вплив на підростаюче покоління з іще нестійкою психікою. Ріст числа неповнолітніх що поведуться агресивно, проявляють антисоціальні дії, жорстоко поведуться з однолітками та наносять фізичну та психічну шкоду оточуючим, збільшується з кожним роком.

Людей з дитинства, батьки та педагоги в закладах освіти, спонукають блокувати свої негативні емоції через власне невміння на них реагувати, розпізнавати та керувати власними емоціями. Про це свідчать дослідження емоційного інтелекту як окремо так і у різних контекстах. Питання розвитку емоційного інтелекту є досі актуальним, особливо в контексті його впливу на агресивні реакції.

В науковій літературі представлені десятки теорій виникнення та розвитку агресії та емоційного інтелекту як окремих понять так і їх взаємозв'язок, але досі не було сформовано єдиної думки, яка могла б допомогти вирішити дану проблему. Крім того, незважаючи на десятки проведених досліджень, немає єдиного результату, який вказував би на взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та проявом конкретних агресивних реакцій, тому дослідження тривають.

Під час воєнних дій в Україні 2022 року, більшість людей відчувають посилення проявів власних агресивних реакцій, у «діапазоні» від роздратування до фізичної агресії. Але також спостерігається і підвищення рівню емоційного інтелекту, особливо емпатії, як його невід'ємної частини.

Методологічні та теоретичні основи дослідження агресії закладені в роботах таких науковців, як Т. Гоббс, З. Фрейд, К. Лоренс, Дж. Доллард, Н. Міллер, А. Бандура, Л. Берковіц, С. Фешбах, Д. Зільманн, Е. Фромм та ін. Увагу дослідженню емоційного інтелекту приділяли Е. Торндайк, П. Саловей, Дж. Майер, Д. Карузо, Р. Бар-Он, Л.С. Вигоцький, С.Л. Рубінштейн, А.Н. Леонтьев, Д. Гоулман та інші. Феномен емпатії вивчали Е. Тітченер, Т. Ліппс,

Т. Спенсер, К. Роджерс, Т. Гаврилова, О. Орищенко, О. Саннікова, М. Обозов та інші.

Мета роботи - дослідити які саме агресивні реакції притаманні людям із різним рівнем розвитку емоційного інтелекту.

Об'єкт - агресивні реакції.

Предмет – особливості прояву агресивних реакцій у людей з різним рівнем емоційного інтелекту.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову психологічну літературу присвячену дослідженню агресії, емоційному інтелекту та емпатії.
2. Розробити проект дослідження та провести дослідження.
3. Проаналізувати результати емпіричного дослідження.
4. Розробити рекомендації на основі проаналізованої літератури та результатів дослідження.

Методи дослідження:

1. Опитувальник ворожості Басса-Дарки.
2. Тест емоційного інтелекту ЕМІн (Люсін).
3. Опитувальник емоційної емпатії (Мехраб'ян).

Вибірка – 48 осіб.

Теоретична значущість роботи полягає у систематизації та розширенні теоретичної бази знань з проблеми виявлення взаємозв'язку особливостей прояву агресивних реакцій із рівнем емоційного інтелекту.

Практична значущість роботи полягає в тому, що результати емпіричного дослідження особливостей прояву агресивних реакцій у людей з різним рівнем емоційного інтелекту можуть бути використані у практиці психолога, педагога та інших. Зроблені у роботі висновки сприятимуть розумінню кожної людини, яка усвідомлює проблему наявності негативної агресії, які реакції може викликати недостатній розвиток емоційного інтелекту.

РОЗДІЛ 1 Теоретичне підґрунття дослідження агресії та емоційного інтелекту.

1.1. Феномен агресії.

1.1.1. Історія дослідження феномену агресії.

Поняття «агресії» та її природи є об'єктом уваги багатьох психологів та науковців різних напрямів не одне століття. Було запропоновано багато визначень агресії, але жодне із них не є всеоб'ємлючим та розпізнавання її природи продовжується. Єдиним знаменником є ствердження, що агресивні дії наносять шкоду, але як, з якої причини або задля чого, чи така поведінка є вродженою або набутою та інші подібні питання ставлять перед собою всі дослідники феномену агресії. В Японії, у 1972 році навіть було створено Міжнародну спільноту по дослідженню агресії (ISRA) [47], метою роботи якої є проведення наукових досліджень всіх аспектів агресивної поведінки людини.

Найпростіше визначення агресії – це дії та висловлювання, спрямовані на спричинення шкоди, душевного чи фізичного болю іншій істоті. Ми звикли говорити про агресію лише в негативному аспекті, розглядаючи її як руйнівну силу, але також існує думка, що агресія може мати не лише негативні сили, а і грати позитивну роль, тобто носити як деструктивний так і конструктивний характер. У повсякденні слово «агресія» використовується для позначення негативної реакції, але для того щоб зрозуміти що саме являє собою агресія, слід розібратись з її походженням, структурними компонентами та мотивами.

Крім того, необхідно розуміти різницю між поняттями «агресія» та «агресивність». Дехто вважає що ці поняття є тотожними, але все ж таки їх необхідно розмежовувати. Агресія – специфічна форма поведінки (процес, що має специфічну функцію і організацію), яка спрямована на нанесення фізичної, матеріальної або психологічної шкоди, тобто є певними активними діями, а агресивність – відносно стійка риса особистості, що виражається в готовності до агресивних дій та може зумовлювати загальну тенденцію поведінки.

Поняття агресія (від лат. *aggressio* – напад) в різних джерелах описують як вроджений інстинкт, сильну активність, внутрішню силу, прагнення до самоствердження, як «реакцію», в результаті якої інший організм отримує больові стимули, набутий захисний механізм, спричинений зовнішніми чинниками проти впливу ворожого оточення та іншими твердженнями. Для того щоб зрозуміти на чому основані сучасні підходи вивчення агресії, звернемось до історії та коротко зупинимось на основних теоріях агресії.

Витоки людської жорстокості та агресивності обговорюються не перше тисячоліття. Томас Гоббс та його однодумці вважали що людина є агресивно по своїй природі. Прихильники Жан-Жака Руссо підтримували його думку про те, що виникнення будь-якої схильності у поведінці (позитивної чи негативної) визначається культурою та вихованням.

Науковці всього світу сперечаються, що саме має включати поняття «агресія», які є причини її виникнення, чи завжди є мотив. Наразі теоретичне підґрунтя відповідей на це питання в основному базується на трьох групах теорій агресії.

Першою групою є теорії потягу (інстинкту). Найвідомішим представником даної теорії є Зігмунд Фрейд. Його теорія основана на притаманності кожній людині та постійній протидії інстинктів життя (ерос) та смерті (тантос), він пов'язує агресивність із потягом до смерті, як постійно присутнього імпульсу що притаманний людській природі, а не є реакцією на подразник. Незважаючи на те, що Фрейд приділяв мало уваги феномену агресії, вважаючи лібідо та інстинкт самозбереження домінуючими силами у людини, у 20х роках відмовився від такого уявлення на перевагу даної теорії природи агресії. На його думку, інстинкт смерті спрямований проти самого живого організму і тому є інстинктом або саморуйнування, або, руйнування іншого індивіда і цього неможливо уникнути. Тобто для збереження Я від руйнівної дії Тантоса існують механізми, які допомагають перенаправити енергію Тантоса назовні, від однієї людини до інших людей [40].

Основними принципами даної моделі є:

- Агресивність є вроджений та необхідний прояв інстинкту смерті, хоча більшість критиків даної теорії наголошують на тому, що будь-який живий організм прагне вижити та продовжити свій рід.

- Тантос проявляється завжди, або руйнуючи особистість, або через агресивний вибух назовні, на інших людей.

- Найбільш безпечною формою вираження Тантосу є емоційно забарвлене вираження агресивності.

Проблемою цієї теорії є її абстрактна основа без емпіричного підкріплення.

Як і З. Фрейд, видатний етнолог К. Лоренс, стверджував, що агресивність є невід'ємною рисою людської природи та являє собою власну внутрішню напругу. На основі вивчення поведінки тварин, він висунув припущення, що агресія – це успадкована спонтанна готовність боротися за існування або захоплювати і захищати власність, інстинктивна програма поведінки, яка виконує видозберігаючу функцію [27]. Агресія, на думку К. Лоренса сприяє природньому відбору, залишаючи лише сильніших виду. Даний погляд він описує також при дослідженні міжвидової агресії, що більше притаманна тваринам і полягає у інстинкті самозахисту та продовольчому забезпеченні. Натомість внутрішньовидова агресія притаманна зазвичай людині у всіх її проявах.

Чим більше агресивної енергії є на даний момент, тим меншої сили стимул потрібен для того, щоб агресія вийшла назовні [27]. Агресивна енергія генерується в організмі спонтанно та безперервно, регулярно накопичуючись протягом деякого часу. Ідеї З. Фрейда та К. Лоренса схожі у тому руслі, що накопичення специфічної енергії необхідної для інстинктивних дій, без можливості розрядки, призводить до вибуху і в обох концепціях зовнішні обставини розглядаються лише як привід виходу агресії. Іноді індивід не чекає пасивно підходящий подразник, а сам шукає або створює відповідні ситуації.

Таким чином, теорія потягів створює своєрідну «гідравлічну модель», розглядаючи агресію як постійно присутній в людині рухливий стимул, обумовлений самою природою людини і вимагає регулярного «виплеску».

Друга група – фрустраційна теорія або теорія «фрустрація-агресія». Ситуативна теорія Дж. Долларда та співавторів полягає у розгляді поняття «агресія» у контексті «фрустрація-агресія» та пояснюється тим, що агресивність є реакцією на ситуації фрустрації. Основні положення даної концепції полягають у тому, що фрустрація завжди призводить до агресії у тій чи іншій формі, а агресія завжди є результатом фрустрації.

Дж. Доллард та його колеги Н. Міллер, Л. Дуб, О. Мауер та Р. Сірс описували фрустрацію як зовнішню умову, що перешкоджає індивіду отримати очікуване ним задоволення [6]. Пізніше Н. Міллер та Р. Сірс переформулювали початкову теорію, припустивши, що фрустрація лише створює необхідність реагувати і може спонукати індивіда до агресії як одної із можливих реакцій. Тобто за оновленою гіпотезою, фрустрація спонукає до поведінки, яка може бути або не бути агресивною.

На думку Н. Міллера, у випадках коли індивід проявляє агресію не по відношенню до своїх фрустраторів, а по відношенню до інших людей, вибір об'єкта нападу зумовлений такими факторами як сила спонукання до агресії, силою факторів що гальмують таку поведінку, стимульною схожістю кожної потенційної жертви з фруструючим фактором[6].

Гідравлічна модель Фрейда та Лоренса у сучасній психології вважається застарілою, а фрустраційна теорія стала перехідним етапом до теорій соціального наuczіння.

Третя група – теорії соціального наuczіння. Суть даної моделі полягає у розумінні агресії як поведінки, що вивчається людиною, особливо дитиною у ранньому віці, через спостереження за оточенням і яка з часом розвивається самостійно. Більшість практичних психологів вважає що саме теорія соціального наuczіння найбільш ефективно пояснює агресивну поведінку.

А. Бандура та Л. Берковіц – представники теорії соціального научіння, описують агресивну поведінку як порушення соціальних норм, яка являє собою систему навиків, що потребує довготривалого та всебічного научіння.

Л. Берковіц, частково розділяючи думку авторів фрустраційної теорії, ввів одну змінну – гнів, як емоційну реакцію на фрустраційний подразник, що характеризує можливі переживання, виникаючі в результаті фрустрації. Він стверджував, що фрустрація є тільки одним із можливих стимулів, які здатні лише спровокувати агресивні реакції і не приводять до агресивної поведінки на пряму, а формують готовність до агресивних дій. Його теорія полягала у розгляді взаємозв'язку фрустрації та агресії через аналіз основних її детермінантів – емоційних та когнітивних процесів. Основоположним для Л. Берковіца є концепція поведінки як наслідку поштовху, тобто виникнення нових когнітивних зав'язків, коли фрустрація або інші аверсивні стимули провокують агресивні реакції шляхом формування негативного афекту [6]. Для виникнення такої поведінки необхідні адекватні йому пускові подразники, що безпосередньо чи опосередковано пов'язані з джерелом гніву.

Теорія соціального научіння А. Бандури сформульована після низки експериментів та полягає у засвоєнні людьми навичок агресивної поведінки через спостереження та імітацію поведінки інших, що особливо яскраво проявляється у дитинстві. Тобто через спостереження та підкріплення агресія з часом розвивається у стійку властивість особистості, це особливо важливо враховувати при вихованні дітей у агресивно налаштованому сімейному колі. До того ж, він вважає, що і середовище, і засоби масової інформації та фільми відіграють велику роль як приклад наслідування та можуть формувати агресивні нахили. А. Бандура вважає, що агресивні дії можуть бути спровокованими. Аверсивний досвід (гнів, образа, фрустрація) викликає в людини емоційне збудження, проте, чи буде виявлятися агресія, залежить від того, яких можливих наслідків людина очікує. Агресивні дії найбільш вірогідні тоді, коли людина збуджена, або ж їй здається, що вона безкарна і

може одержати від агресії певну вигоду, а коли людина не боїться покарання за агресію, вона може легко вдаватися до неї [44].

При розгляді даної групи теорій, крім Л. Берковіца та А. Бандури, слід також звернути увагу на теорію С. Фешбаха, який приділяв увагу саме мотивам агресії. Його внесок в уточнення поняття «агресія» полягав у виявленні умов виникнення агресії та індивідуальних відмінностей, співвідносячи їх із загальним когнітивним розвитком. Р. Берон та Д. Річардсон навпаки вважали, що агресія це - модель поведінки, для якої мотив не є обов'язковою умовою здійснення агресивних дій.

Існують і інші погляди на причини виникнення агресивної поведінки. Так, модель агресивної поведінки представленої Д. Зільманном будується на припущенні, що і когнітивні процеси, і фізіологічне збудження вносять свій внесок у вираження агресії та контроль над нею. Він звертав увагу на специфічність ролі пізнавальних процесів в посиленні та послабленні емоційних агресивних реакцій та ролі збудження в когнітивному опосередкуванні поведінки. Д. Зільманн доказував, що «пізнання та збудження тісно взаємопов'язані, вони впливають одне на одне на протязі всього процесу переживання досвіду що приносить страждання та поведінки» [7].

Існує багато причин виникнення та способів вираження агресії, тому відповідно існує і багато класифікацій в залежності від форм її вираження, мотивів, спрямованості.

Погляд на класифікацію форм агресивної поведінки А.Басса та А.Дарки нас особливо цікавить, тому що їх опитувальник ворожості ми обрали для дослідження ворожості та агресивності у нашій роботі. Отже, вони виділяють такі види агресії, що становлять основу опитувальника:

- Фізична агресія – використання фізичної сили проти іншого об'єкта у вигляді побиття, поранення, згвалтування та ін.

- Вербальна агресія – вираження негативних емоцій через форму у вигляді крику, сварки та через зміст вербальних реакцій – погрози, прокляття, образи, розповсюдження наклепів тощо.

- Роздратування – готовність до «запалення» при найменшому збудженні. Агресія викликана роздратуванням – агресивні дії, першопричини яких – це отримані зовнішні стимуляції.

- Опосередкована агресія – використання обхідним шляхом спрямованих проти інших людей пліток, злобних жартів та прояв неспрямованих вибухів якості (криків в натовпі), що характеризуються ненаправленістю та невпорядкованістю (биття кулаком по столу, грюкання дверима та ін.). Протилежною по відкритості проявів, хоча і не включеною авторами до опитувальника, є пряма агресія, яка завжди спрямована на конкретний об'єкт. Л. Берковіц вважає опосередковану агресію проявом пригніченої прямої агресії [6].

- Образа проявляється у заздрості та ненависті до оточуючих, обумовлені почуттям гніву, невдоволенням кимось конкретним або всім світом за дійсні або надумані страждання;

- Підозрілість – ворожа реакція, що проявляється у діапазоні від недовіри до обережності до людей, що витікає із відчуття що хтось хоче нанести шкоду суб'єкту;

- Провина – відношення до себе або до інших людей, яке виходить з можливої впевненості самого суб'єкта в тому, що він є поганою, безвідповідальною людиною.

- Негативізм - опозиційна манера поведінки, зазвичай направлена проти вищого за статусом, що проявляється у вигляді від пасивного супротиву до активної боротьби.

У контексті негативізму слід виділити окремо пасивну і активну агресію. Пасивна агресія може проявлятися у вигляді непогодження з опонентом, протидією та відмовою спілкуватись, ігнорі, у деяких формах помсти, сарказмі. На думку Фрейда, пасивна агресія є результатом того, що свідомість витісняє гнів як негативну емоцію в область несвідомого [40]. Пасивно-агресивна поведінка у ХХІ сторіччі є однією з найбільш досліджуваних через

різноманіття причин її прояву та форм вираження. Активна ж агресія виражається у нападі, тобто агресор сам спричинює наступ.

По направленості на об'єкт виділяють зовнішню та внутрішню агресію. Зовнішня агресія (гетероагресія) спрямована на оточуючих (фізична або вербальна, психологічний тиск). Внутрішня агресія (аутоагресія) спрямована на себе та проявляється в вигляді самозвинувачення, самоприниження, нанесенні власному тілу пошкоджень, суїцид. Аутоагресія є своєрідною спробою людини впоратись із власними емоціями. Дослідженню аутоагресії, як окремо виділеної агресивної реакції, приділяли увагу багато науковців. Так А.А. Реан, виділив та досліджував агресивний патерн особистості. Л. Анциферова визначала аутоагресію як дезадаптивний психічний захист (копінг-стратегії) в екстремальних життєвих умовах через нездатність переоцінки ситуації [3].

Класифікація Д. Зілмана будується на позиції агресора по відношенню до жертви та їх взаємовідношень по схемі «стимул-реакція» та визначає таку класифікацію. Захисна агресія є відповіддю на агресивні дії опонента (фактичні, можливі або такі що здаються агресивними). А наступальна або провокуюча агресія передбачає що агресор наносить об'єкту агресії, який не проявляв ворожих дій або намірів, психічну чи фізичну шкоду. У цьому контексті можна також виділити спровоковану агресію, яка є активним нападом і є відповіддю на неприйнятні дії або наміри різного характеру. Іншими словами – це агресія як відповідь, тобто нанесення пошкоджень іншій людині з метою помсти за нанесені пошкодження цим суб'єктом. Неспровокована або немотивована агресія означає, що нападаючий здійснив агресивні дії по відношенню до об'єкта який не здійснював агресивних дій по відношенню до агресора.

К. Додж і Дж. Койн у 1980 році запропонували використовувати терміни реактивна та проактивна агресія для позначення моделей поведінки, які виникають в результаті фрустрації (провокації) або формуються за відсутності явних зовнішніх причин та самі мають на меті провокацію. Реактивна агресія

виражається у помсті у відповідь на раніше нанесені пошкодження або завдану шкоду (можливу чи реальну атаку). Проактивна як і інструментальна спрямована на отримання певного позитивного результату шляхом залякування, змушування для задоволення власних потреб (зазвичай направлена на більш слабку людину).

За класифікацією Е. Фромма, злоякісна агресія не є біологічно адаптивною, не пов'язана зі збереженням життя, а доброякісна навпаки - має інстинктивну природу, тобто є біологічною адаптацією, реакцією на небезпеку, що сприяє підтримці життя.

С. Фешбах на основі виділення необхідності мотиву для агресивної реакції, ввів такі поняття:

- ворожа агресія мотивується негативними емоціями та наміром причинити шкоду.

- інструментальна агресія (індивідуально або соціальномотивована) розуміється як агресивна поведінка, що виступає в якості засобу досягнення мети та мотивів неагресивного змісту і не є самою ціллю. Вона є, наприклад, інструментом особистого збагачення, не маючи на меті завдання шкоди.

- експресивна - нецілеспрямований та невимушений вибух гніву та ярості, що швидко стихає і зазвичай не спрямований на об'єкт, має вигляд форми вираження себе та не завжди закінчується безпосереднім нападом на об'єкт.

Окремо виділяють також неконтрольовану та спонукальну агресію. Неконтрольована агресія є результатом роздратування та здійснюється з метою зняти напругу. Спонукальна агресія полягає у наданні виклику опоненту, тобто метою є викликати зовнішню відповідну стимуляцію.

Одним із різновидів позитивної агресії є санкціонована агресія, вона не виходить за кордони соціальних норм та слугує задля їх дотримання.

Слід розуміти, що певна агресивна реакція (дія або бездіяльність) не підпадає під лише один варіант класифікації. Змішаний вид агресії полягає у наявності комплексу рівноцінних мотивів при одній агресивній реакції.

Наприклад, одна емоційна ціль може поєднуватись з декількома важливими інструментальними цілями або не мати інструментальної складової взагалі. Більшість агресивних дій людей належать до змішаного типу.

Отже, проаналізувавши теоретичне підспір'я поняття «агресія», можна зробити висновок, що агресія – це усвідомлені дії, які полягають у нанесенні шкоди іншій людині чи групі людей, або такому намірі, як реакція наступальна або у відповідь. Хоча і тут виникає дискусія. Г. Корнадт вважає нанесення шкоди мотивом агресії, а Й. Доллард та Л. Дуб – цільовою реакцією.

Проаналізувавши види агресії та спираючись на думку науковців, можемо зробити висновок, що агресивні дії можуть виступати як:

- Спосіб психічної розрядки;
- Засіб досягнення певної мети;
- Форма реалізації та самоствердження;
- Заміщення задоволення заблокованої потреби.

Отже, агресивна поведінка – це одна з форм реагування на різні негативно забарвлені життєві ситуації (емоційна реакція на стимул), що має різні мотиви та способи прояву.

1.1.2 Агресивна особистість

Можна назвати десятки причин виникнення агресивних реакцій та цілеспрямованості агресивних дій: конфліктні ситуації, неможливість подолати перешкоду, ситуації фрустрації, реакція на провокацію, як наслідок невірного розуміння та інтерпретації поведінки інших людей та їх мотивів та багато інших. Але ще однією важливою проблемою у вивченні виникнення агресивної поведінки є розпізнання безпосередньо особистості агресора.

Чи насправді деякі люди більше схильні до агресивної поведінки ніж інші, чи впливає на агресивну поведінку особистості біологічний фактор чи виховання, культура, соціум та що ж викликає бажання спричинити шкоду іншій істоті? Спробуємо відповісти на ці питання.

Дух агресії завжди був і є присутнім у світі, його сила та глибина може змінюватись лише в залежності від зміни зовнішніх обставин «тут та зараз». Жорстокість та насилля пронизує всі сфери життя. Більш глибоко оцінити причини та вплив негативних факторів на характер агресивних реакцій можна через аналіз особистості агресора, функціонуючого в соціальних умовах.

Агресія є невід'ємною динамічною характеристикою активності та адаптивності людини, в іншому випадку, її відсутність призведе до пасивності поведінки, конформності, піддатливості.

При дослідженні агресивної поведінки кожного окремого індивіда слід розмежовувати роль внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (ситуаційних) факторів впливу на ту чи іншу поведінку. Внутрішніми факторами впливу на поведінку людини є фізіологічні особливості та стани, самосприйняння, вольові особливості, здатність усвідомлювати та управляти емоціями, емпатичність, схильність до зарядження агресією натовпу. Зовнішніми факторами є поведінка оточуючих людей та їх вплив, сама ситуація, що призвела до тої чи іншої реакції. До того ж, окремо слід звернути увагу на проблему алкоголізму, наркоманії та наявності великої кількості зброї на руках, на вплив кіноіндустрії, трансляючої сцени насилля, негатив зі ЗМІ та багато іншого.

Традиційно вважається, що чоловіки більше схильні до прояву агресивних реакцій ніж жінки через відмінні фізіологічні особливості. Але якщо не обмежуватись лише такою формою як фізична агресія, можна прийти до висновку, що у сучасному світі, коли жінки та чоловіки мають рівні права, відповідно мають доступ до повноцінного соціального життя, говорити про гендерну різницю у контексті прояву агресивних реакцій немає сенсу. Вікові критерії також не можна використовувати категорично, так як для кожного віку є свої особливості прояву агресивних реакцій. Соціальний статус може впливати лише на контроль над своєю поведінкою та емоціями, але це не означає що агресивні сили точно наявні або відсутні взагалі. Пригнічення агресивних сил на роботі (зовні) лідером команди часто компенсується

тиранічними проявами у сім'ї. Тому особистість агресора слід розглядати скоріше через стійкі характеристики – риси особистості, індивідуальні установки та схильності, які є майже незмінними в залежності від ситуації.

У психологічній літературі термін «агресивність» використовується досить широко та несе в собі не лише соціально-негативний, а соціально-позитивний сенс. Тобто в залежності від контексту та у поєднанні з іншими компонентами особистості, агресивність набуває різного значення та має різну реалізацію, формуючи або соціально-позитивну, цілеспрямовану поведінку що сприятиме збереженню цілісності та автономності особистості, способом досягнення мети (наприклад у спорті) або соціально-негативну (деструктивну) поведінку.

Існує і більш різнобічне визначення, так, «агресивність - це психічне явище, що виражається у потягу до насильницьких дій в міжособистісних відносинах. Може проявлятися як ситуативний короточасний психічний процес чи стан. Але може бути властивістю особистості і навіть рисою характеру як результат недостатнього виховання або симптом психічного захворювання»[32].

Отже, ми можемо розглядати агресивність як стійку рису особистості, що виражається у схильності до агресивної поведінки, формування якої, зазвичай, іде з раннього дитинства. Байдужість батьків по відношенню до дитячих потреб, сімейні сварки, домашнє насилля, образи, приниження, особливо у супроводі із алкоголізмом та наркоманією, часто несправедливе ставлення до дітей у навчальних закладах, жорстокість однолітків і багато подібних ситуацій формують у дітей агресивну модель поведінки, яка з часом перетворюється у стійку рису (властивість) особистості.

Формування риси агресивності базується на певній організації перцептивних та мислевих процесів, мається на увазі що агресивна людина специфічно сприймає та інтерпретує зовнішню дійсність, де навіть нейтральна по своєму змісту ситуація може пробуджувати агресію.

На думку Л. Берковіца, одним із компонентів риси агресивності є емоція гніву, яка зазвичай слугує поштовхом до агресивної поведінки. Вольові процеси виступають в якості регуляторів прояву агресивності в поведінці.

Риса агресивності тісно пов'язана з іншими властивостями та компонентами структури особистості, такими як переживання тривоги (в тому числі через сором, страх соціального несхвалення), локусом контролю, ціннісними орієнтаціями, самооцінкою, лідерськими якостями, рівнем розвитку емпатії.

Аналізуючи взаємозв'язок властивості агресивності з психічними процесами та станами на рівні когнітивних, вольових та емоційних процесів і станів можна виділити дві групи факторів, стимулюючих або стримуючих агресію.

Стримуючі фактори:

- На когнітивному рівні: адекватне відображення реальності;
- На емоційному рівні: високий рівень емпатії, наявність почуття провини, підвищений рівень тривоги;
- На рівні вольових процесів: розвинутий контроль над емоціями та поведінкою в цілому.

Стимулюючі фактори:

- На когнітивному рівні: порушення адекватності відображення та оцінки реальності (проективне викривлення ситуації, очікування негативних дій із зовні);
- На емоційному рівні: зниження рівня емпатії, емоційна відстороненість, вираженість емоції гніву.
- На рівні вольових процесів: зниження контролю над емоціями.

Так можна виділити види агресивності, які є відповіддю на життєві ситуації та їх сприйняття.

- Конструктивна полягає у прямому, відкритому прояву агресії у соціально прийнятній формі або з соціально позитивним результатом;

- Деструктивна – прямий, відкритий прояв агресії в соціально неприйнятній формі або з соціально негативним результатом;
- Дефіцитарна – подавлена, нереалізована, з дефіцитом відповідних поведінкових навиків.

Якщо проаналізувати все вище викладене, можна прийти до висновку, що агресивна поведінка визначається лише взаємодією індивідуальних особливостей індивіда та конкретної ситуації, так як одна й та сама особливість або риса особистості в різних ситуаціях призводить до різних агресивних реакцій.

1.2. Теоретичні концепції емоційного інтелекту.

1.2.1. Загальне визначення поняття «емоційний інтелект».

Наповнення поняття «емоційний інтелект» є предметом дискусій багатьох учених сьогодення і це не дивно, враховуючи глибину його компонентів.

Емоційний інтелект визначають як сукупність навиків та здібностей людини розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію та бажання свої власні та інших людей, а також здатність керувати своїми емоціями та емоціями інших людей при вирішенні практичних задач.

Ще тисячі років тому древні греки замислювались над емоційним інтелектом, вважаючи мудру людину тією хто був здатний поєднати розум, логіку та емоції. Питання природи та наповненості емоційного інтелекту, як і цікавість до емоцій взагалі, не втрачає своєї актуальності і досі.

У 1920 році американський психолог Е. Торндайк вперше ввів поняття соціального інтелекту як здатності людини розумно діяти у відношеннях з іншими людьми [25]. А у 1983 році Г. Гарденер запропонував теорію множинного інтелекту, розділивши його на внутрішній (власні емоції) та міжособистісний (емоції оточуючих)[13].

Вперше позначення EQ (emotional quotient – коефіцієнт емоційності) був введений Р. Бан-Он у 1985 році, а сам термін «емоційний інтелект» у 1990 році ввели американські психологи П. Саловей та Дж. Майер, розуміння його вони пов'язують зі здатністю людини відслідковувати свої та чужі емоції для того, щоб в майбутньому можна було використовувати отриману інформацію у будь-якому виді діяльності. Популярності поняття «емоційний інтелект» набуло у 1995 році із виходом книги Д. Гоулмана «Емоційний інтелект: чому він може значити більше ніж IQ» [15].

У пострадянському науковому світі ідея поєднання афекту та інтелекту відображається у роботах Л.С. Вигоцького, С.Л. Рубінштейна, А.Н. Леонтьєва [36].

Найрозповсюдженішою теорією емоційного інтелекту можемо назвати теорію Дж. Мейера, П. Саловея та Д. Карузо, що включає такі складові, як сприйняття емоцій, розуміння емоцій, управління емоціями та використання емоцій. На основі даної теорії, її автори розробили тест емоційного інтелекту та шляхом емпіричних досліджень отримали дані про взаємозв'язок емоційного інтелекту з темпераментом, адаптацією, виявили, що високі показники емоційного інтелекту негативно корелюють з агресивністю та нейротизмом та позитивно з екстраверсією [46]. На думку авторів даної теорії, емоційний інтелект є унікальною здатністю раціонально використовувати інформацію емоційного характеру для досягнення успіхів в різних сферах життєдіяльності.

Але як і більшість наукових термінів, жодне визначення поняття емоційного інтелекту досі не є вичерпним. Існує багато визначень емоційного інтелекту, так, наприклад, Р. Бар-Он визначає емоційний інтелект як «набір некогнітивних здібностей, компетенцій та навиків, які впливають на здатність людини справлятися з викликами та тиском зовнішнього середовища» [22]. За Д. Гоулманом, емоційний інтелект - «здатність усвідомлювати свої емоції та емоції інших, щоб мотивувати себе та інших та щоб добре керувати емоціями наодинці з собою та при взаємодії з іншими» [14].

Крім відсутності єдиної думки щодо визначення емоційного інтелекту, в наш час існує багато тестів та опитувальників для визначення його рівня, такі як тест Майера—Сэлоуэя—Карузо, призначений для оцінки здібностей особистості розпізнавати та регулювати власні емоції; опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.В. Люсіна для визначення рівня міжособистісного та внутрішньоособистісного інтелекту; опитувальник «EQ» Н. Холла для виявлення здібностей до розуміння відношення особистості, представлені в емоціях та управління емоційною сферою на основі прийняття рішень; опитувальник «EQ-i» Р. Бар-Она для оцінки емоційного інтелекту на основі його моделі та багато інших, у тому числі що мають на меті діагностування окремих його компонентів (наприклад, емпатію).

1.2.2. Структурні компоненти емоційного інтелекту

Як самостійний науковий феномен емоційний інтелект має власну структуру. Всі структурні компоненти емоційного інтелекту тим чи іншим чином взаємопов'язані, та їх тісний взаємозв'язок сприяє ефективній міжособистісній взаємодії.

На думку Дж. Мейера та П. Селовея, структура емоційного інтелекту складається з певних здібностей та навиків характеризуючих сфери емоційного інтелекту. Вони виділяють такі його структурні компоненти:

1. Сприйняття, оцінка та вираження емоцій – здатність безпомилково розрізняти емоції та ідентифікувати емоційний зміст. Як вважають автори, така здатність є основою розвитку емоційного інтелекту.
2. Використання емоцій для підвищення ефективності мислення – здатність людини активувати свій мислевий процес використовуючи емоції як мотивацію, тому що саме емоційний інтелект вважається «чуттєвою складовою мислення».
3. Розуміння емоцій – здатність усвідомлювати зв'язок та відмінності між емоціями та думками, визначати причину та джерело походження емоції,

розуміти складні почуття та інтерпретувати емоції, що виникають у взаєминах між людьми.

4. Оцінка емоцій – здатність пробуджувати, стримувати та направляти свої та чужі емоції для досягнення певних цілей.

В той самий час почали з'являтися і інші моделі емоційного інтелекту, що представляли дещо інший, хоча і не кардинально відмінний погляд на даний феномен.

Так Д. Гоулман в своїй книзі «Емоційне лідерство. Мистецтво управління людьми на основі емоційного інтелекту» [14], виділивши п'ять основних складових емоційного інтелекту - самосвідомість, самоконтроль, емпатія, мотивація та навички відносин, прийшов до думки, що управління емоціями є навиком який можна розвивати для досягнення успіхів у будь-якому виді діяльності. Модель Д. Гоулмана включає:

1. Самосвідомість, як здатність прислуховуватись до внутрішніх відчуттів та усвідомлювати вплив своїх відчуттів на власний психологічний стан, включає: емоційну самосвідомість, тобто аналіз та усвідомлення власних емоцій та усвідомлення впливу на інших людей; інтуїцію; точну самооцінку, що передбачає розуміння своїх сильних сторін та кордонів своїх можливостей; впевненість у собі та адекватну самооцінку.

2. Навички відносин (соціальні навички): вплив, як володіння тактиками переконання; наснага, як уміння вести за собою людей; допомога в самовдосконаленні, заохочення розвитку інших людей; сприяння змінам, тобто здатність ініціювати модифікації, вдосконалювати методи управління; здатність до урегулювання конфліктів та вирішення розбіжностей; командна робота та співробітництво, що виражається у взаємодії з людьми у вигляді створення команди, укріплення особистих взаємовідносин, підтримці соціальних зав'язків.

3. Самоконтроль включає: оптимізм, відкритість, приборкання емоцій, волю до перемоги, адаптивність, ініціативність, соціальні навички,

запобіжність, ділову обізнаність. Крім того, здатність до самоконтролю є вкрай важливою у стресових ситуаціях.

4. Емпатія – уміння прислуховуватись до почуттів інших людей, розуміти їх наміри та проявляти інтерес та участь до їх проблем.

5. Мотивація – уміння спонукати себе до дій.

Структура емоційного інтелекту у поглядах Р. Бар-Она полягала у виділенні таких п'яти основних категорій: внутрішньоособистісну сферу, міжособистісну сферу, сферу адаптивності, сферу управління стресом, загальний настрій. Р. Бар-Он запропонував визначати емоційний інтелект як «всі некогнітивні здібності, знання і компетентність, що надають людині можливість успішно справлятися з різноманітними життєвими ситуаціями» [45].

Внутрішньоособистісна сфера стосується здатності людини розуміти себе і керувати собою та включає:

- Самоаналіз – здатність розпізнавати власні почуття та причину цих почуттів, усвідомлювати, як власні дії впливають на оточуючих;
- Самоствердження (асертивність) – здатність відкрито висловлювати свої думки та почуття, вміти захищати свою точку зору;
- Незалежність – здатність направляти та контролювати себе;
- Самоповага – здатність визнавати свої сильні та слабкі сторони, та адекватно ставитись до своїх злетів та падінь;
- Самореалізація – здатність реалізовувати свій потенціал та бути задоволеним своїми досягненнями.

Міжособистісна сфера стосується здатності взаємодіяти з іншими людьми. До міжособистісної сфери Р. Бар-Он включав такі компоненти:

- Емпатія – здатність розуміти почуття інших людей;
- Соціальна відповідальність – здатність співпрацювати з іншими людьми та бути корисним членом своєї соціальної групи;
- Міжособистісні відносини – уміння зав'язувати та підтримувати взаємно благодотвірні відносини, здатність до компромісу.

Сфера адаптивності включає здатність бути гнучким та реалістичним, адекватно оцінювати дійсність, уміти визначати та вирішувати проблеми.

Сфера управління стресом передбачає здатність витримувати стрес та контролювати імпульси.

Такий структурний компонент емоційного інтелекту як «загальній настрій», на думку Р. Бар-Она, є не менш важливим, так як відчуття щастя та оптимізм дозволяють зберігати здорове світосприйняття.

Як зазначалось вище, сама ідея виділення емоційного інтелекту вийшла із поняття соціального інтелекту та в процесі переходу розуміння цих понять, Х. Гарднер, в рамках своєї теорії множинних інтелектів вирізнив внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелект. Внутрішньоособистісний інтелект визначався ним як «доступ до власного емоційного життя, до своїх афектів та емоцій: здатність миттєво розрізняти почуття, називати їх, переводити в символічні коди та використовувати в якості засобів для управління власною поведінкою» [13]. Тобто внутрішньоособистісний інтелект полягає в умінні усвідомлювати свої емоції та управляти ними. Такі здібності дозволяють визначати причину виникнення і призначення емоції та оцінити можливі наслідки розвитку, її зиск в певній ситуації та відповідно до цього знаходити спосіб регуляції емоції. А міжособистісний інтелект включає в себе усвідомлення емоцій інших людей та управління емоціями інших.

Для нашого дослідження має значення модель емоційного інтелекту Люсіна. Д.В. Люсін визначає емоційний інтелект як здатність до розуміння своїх та чужих емоцій та управління ними. За його твердженням, «здатність до розуміння емоцій означає, що людина: може розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання у себе або у іншої людини; може ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію відчуває він сам або інша людина, та може виразити її словами; розуміє причини, що викликали дану емоцію та наслідки, до яких вона приведе». Здатність до управління емоціями, як стверджує Люсін, це: здатність

контролювати інтенсивність емоцій, перш за все приглушувати занадто сильні емоції; здатність контролювати зовнішнє вираження емоцій; може при необхідності викликати ту чи іншу емоцію. Здатність до розуміння та управління своїми емоціями автор моделі об'єднав подібно Х. Гарднеру у поняття «внутрішньоособистісний емоційний інтелект», а розуміння чужих емоцій та здатність управляти ними у категорію «міжособистісний емоційний інтелект».

Доцільно буде зауважити, що всі моделі емоційного інтелекту підпадають під критику за довільне додавання у них компонентів не слідуючи чітким принципам, перетворюючи його у довільний набір фактів що впливають на комунікативне життя людини.

Отже, розглянувши основні моделі емоційного інтелекту, можемо зробити висновки, що він є сукупністю компонентів та здібностей, таких як здатність до розуміння та управління власними емоціями та емоціями інших людей, а також здатність опрацьовувати інформацію закладену в емоціях, тобто визначати значення емоцій, їх зв'язки, використовувати інформацію в якості основи для мислення та прийняття рішень.

Сучасні науковці виділяють п'ять рівнів емоційного інтелекту: розпізнавання власних емоцій; контроль та управління власними емоціями; розпізнавання емоцій інших людей; управління емоціями інших людей; урахування психологічних особливостей співбесідника (цей пункт є спірним, так як деякі науковці вважають дану здатність обов'язковим компонентом уміння розпізнавати емоції інших людей). Вони зауважують, що такі рівні розвиваються поступово, один за одним і якщо попередній рівень не пройдений, наступний не зможе достатньо розвинутись. Ця думка є цікавою і у нашому дослідженні ми спробуємо довести або заперечити дану гіпотезу.

1.2.3. Емпатія, як один із компонентів емоційного інтелекту

Особливу цікавість у нашому дослідженні становить емпатія, як підструктурний компонент емоційного інтелекту. Кожен компонент є

важливою його складовою, але в рамках нашого дослідження емоційного інтелекту у взаємозв'язку з агресивними реакціями, хочемо зазначити, що найважливішим із внутрішньопсихічних факторів що блокують агресивну поведінку є здатність людини до емпатії, тобто до проникнення переживаннями людини, розуміння почуттів, психічних станів іншої особи в формі співпереживання, співчуття та уміння поставити себе на місце об'єкта - є протилежною реакцією від ворожості.

Слово «емпатія» походить від римського «*patho*», що означає глибоке, сильне, чутливе почуття (відчуття), близьке до страждання та від грецького «*empathēia*» - співпереживання, відчуття. Російською мовою «відчуття» у даному сенсі звучатиме як «вчувствование» і матиме глибший сенс. Термін «емпатія» у даному розумінні був введений американським психологом Е. Тітченером на початку 20 ст. у його праці «Експериментальна психологія процесів мислення».

В основу дослідження поняття «емпатія» як ми розуміємо її сьогодні, були покладені теорії багатьох науковців різних підходів. Ще до запровадження у обіг терміну «емпатія», схожими критеріями, але іншими словами описували подібне відчуття відомі науковці.

Так, Р. Фішер ще у 1873 році вживав терміни переживання та співпереживання, що німецькою мовою звучало «*Einführung*» і пізніше було перекладено Е. Тітченером як «емпатія» через схожість за змістом та введено поняття «емпатія» у психологію, приділяючи багато уваги даному поняттю у своїх наукових працях.

На думку Т. Ліппса, переживання це не лише механізм естетичного сприйняття, а й пізнання іншої людини. Продовжуючи роботу над поняттям «переживання», він говорить, що переживання – це розуміння емоцій та ментального стану іншої людини [26]. На основі праць та думок Т. Ліппса та Е. Тітченера, В. Дільтей висунув припущення, що поняття «переживання» надто широке та може стосуватися усіх проявів життєдіяльності особистості. В.А. Шопенгауер, наприклад, вважав ідентифікацію одним із основних

механізмів емпатії, так як у процесі співчуття людина повинна перебороти свій егоїзм для того, щоб зрозуміти іншу людину: «У процесі емпатії людина ототожнює себе з іншими, перетворює переживання інших людей на свої, має прагнення припинити страждання інших, що приносить їй задоволення та відчуття щастя» [39].

Т. Спенсер розглядав розвиток симпатії, ототожнюючи з поняттям «емпатія» та визначаючи її природне походження, як «властивість людської душі співчувати». Він виокремлював інстинктивну (емоційне зараження) й інтелектуальну (співчутливу) [38], що по суті є ідентичним у сьогоденні поняттям інстинктивної та інтелектуальної емпатії.

Ряд представників психоаналітичного і неопсихоаналітичного напрямів, таких як З. Фрейд, К. Юнг, К. Хорні, Е. Фромм, Г.С. Саллівен та інші, розглядали феномен емпатії у концепції взаємозв'язку афективних і когнітивних процесів .

З. Фрейд виокремлює значення емпатії під час соціалізації особистості, виділяючи в «емпатійному процесі його імітаційну природу, пов'язуючи наслідувальні механізми з ідентифікацією - через наслідування йде шлях до розуміння того механізму, який взагалі робить можливим нашу позицію по відношенню до чужого психічного життя» [51]. Ідентифікацію З. Фрейд вважає первинною формою емоційного зв'язку з іншою особою.

Представник англійської необіхевіористичної школи М. Аргайл розглядає такі фактори, що обумовлюють емпатію: здатність приймати ролі, міжособистісну мотивацію і наявність переживання в емоційній пам'яті емпатуючого.

Для представників гуманістичної теорії, орієнтованої і на міжособистісні стосунки, зрозумілим є представлення емпатії як невід'ємного елементу психотерапевтичної взаємодії, передумовою конструктивних змін особистості, особистісного зростання та духовного розвитку.

К. Роджерс та його послідовники вважають що емпатія – це процес, який включає чутливість до емоційних станів інших, співпереживання,

усвідомлення, когнітивне структурування емоційних аспектів, мотивуючу установку на допомогу потребуючій людині [35]. К. Роджерс, С. Труакс визначають емпатію як провідний комунікативний компонент та інтерпретують його як здатність передавати партнерові розуміння його переживань або його внутрішньої ситуації. К. Роджерс надавав велику роль феномену емпатії, визначаючи її, як максимально точно сприйняття емоційних компонентів людини, але, на відміну від теорії З. Фрейда, вважав неприпустимим перехід в стан ідентифікації.

С. Деніш, Н. Каган говорять про здатність відстежувати й описувати внутрішній світ іншого в зрозумілих для нього словах, а Т. Киф у свою модель емпатійного процесу включає етап точної передачі іншому відчуттів, які виникли з його приводу, у вербальній та невербальній формах [21]. В. Франкл поняття «емпатія» розуміє через співчуття однієї людини іншій, наголошуючи на необхідності сприйняття інаковості іншої людини з любов'ю, як визнанням права іншої людини на індивідуальний спосіб існування.

Біхевіористи вважають емпатію результатом соціального навчання, тобто, співпереживання може проявляти тільки той, хто має досвід таких реакцій на подібний стимул.

У радянській психології емпіричне дослідження феномена емпатії першою здійснила Т.П. Гаврилова, визначивши на основі змістовного теоретичного аналізу основні підходи до експериментального вивчення емпатії, з якого можна зробити висновки, що лише людина з високим рівнем її розвитку, яка бачить горе іншої людини, може здійснювати необхідні дії, спрямовані на покращення ситуації, тобто форми прояву емпатії ґрунтуються на розумінні та співчутті іншої людини [12].

Російський психолог В. Бойко вважає, що емпатія є маніпулятивним механізмом, тобто, проявляючи співпереживання у спілкуванні партнер нам відкривається, і ми можемо виявити його індивідуальні особливості та використати їх у власних цілях [9].

Українські науковці-психологи сучасності О. Орищенко та О. Саннікова розглядають емпатію як складну багаторівневу інтегральну властивість особистості, виділивши три рівні в структурі емпатії: формально-динамічний рівень (якісні (модальні) та динамічні (особливості виникнення та протікання емпатійних реакцій) властивості емпатії); змістовно-особистісний (аспекти емпатії, що стосуються вибору простору для емпатійних переживань і морально-етичного змісту її об'єкта); соціальні та індивідуальні уявлення про існуючі соціокультурні «норми» емпатійних проявів відображає соціально-імперативний рівень [31].

Як ми бачимо, еволюція поняття та розуміння емпатії в цілому продовжується до наших днів. У психологічній науці, аспекти розвитку емпатії та її компонентів також вивчали і продовжують вивчати такі науковці, як В. Шопенгауер, К. Юнг, М.-Л. Гоффман, Л. Журавльова, Л. Стрелкова, Є. Ільїн, І. Юсупов, І. Коган, К. Ясперс, М. Пономарьова та багато інших. Різноманіття думок, гіпотез та підходів до вивчення феномену емпатії свідчить про недостатню неможливість представлення єдиної переконливої теорії існування, виникнення, розвитку та єдиної класифікації видів даного феномену.

Психологи Д. Гоулман та П. Екман виділяють три види емпатії: когнітивний, емоційний та емпатична турбота.

Під когнітивною емпатією розуміють її як інтелектуальний процес пізнання іншої людини, здатність до точної оцінки емоційного стану та інтерпретації її поведінки, тобто емпатія визначається як глибоке усвідомлення внутрішнього світу іншої людини. Емоційна емпатія, на відміну від когнітивної, трактується як емоційний стан, а не процес, що виникає у людини як відгук на переживання іншої особи та спроможність перейматися емоційним станом іншої людини. Остання частина тріади – емпатична турбота – це більше ніж розуміння інших та розділення їх почуттів, це здатність діяти, сприяти, допомагати. Доктор психологічних наук М. Обозов розглядає сприяння іншій особі не як компонент емпатії, а як «вищу форму її прояву з

одного боку та — як заключну фазу емпатійного процесу — з іншого» [30], називаючи її «поведінкова емпатія».

Відповідно до даної класифікації, сучасні науковці виділяють три основні фази перебігу емпатії, функціонування яких забезпечується різними психологічними механізмами [51].

Емотивно-когнітивна фаза емпатійного процесу, основними психологічними механізмами якої є емоційне зараження у поєднанні з аналітико-мнемічною діяльністю та емпатійна ідентифікація як процес емоційно-почуттєвого поєднання суб'єкта емпатії з об'єктом емпатії внаслідок емпатійної взаємодії, прийняття чужих почуттів, переживань, як власних. Як результат цієї фази є співпереживання.

Механізмом функціонування наступної, почуттєвої фази емпатійного процесу, є емпатійна децентрація, тобто подолання егоцентричних тенденцій, перетворення власних почуттів суб'єкта емпатії шляхом інтеріоризації переживань об'єкта емпатії. Ці процеси спричинюють виникнення співчуття.

Вчинково-дієва фаза емпатійного процесу характеризується активним втручанням суб'єкта емпатії в ситуацію, що склалася у об'єкта емпатії, через специфічну дію — гуманний вчинок.

Схожу, але термінологічно відмінну диференціацію компонентів емпатії, виділяє Л.П. Виговська. Три взаємопов'язані між собою компоненти – когнітивний, афективний та конативний, є основою розуміння емпатії як цілісного елементу емоційного інтелекту. Когнітивний компонент – пізнання, вивчення, усвідомлення та оцінка об'єкта емпатії, афективний – емоційні реакції на емоції, почуття або людини в цілому, а конативний компонент передбачає безпосередньо дії або поведінкові наміри по відношенню до іншої людини. Схожу класифікацію дає М. Пономарьова, називає афективний компонент Л. Виговської як емоційний, хоча змістовно виражає компонент майже ідентично.

Емпатійний процес викликає цікавість через його інтелектуальну основу, тому все більше сучасних вчених приділяють йому детальну увагу.

Цей термін включає в себе сприйняття, співпереживання, співчуття, внутрішнє сприяння і реальне сприяння, яке, в свою чергу і призводить до справжньої допомоги іншій людині.

Отже, поняття «емпатія» розглядається як відгук однієї людини на переживання іншої, усвідомлення її емоційного стану та емоційне проникнення, як здатність до співпереживання та співчуття, навіть як емоційна інтуїція. Такий емоційний відгук формується основоючись на власному сприйнятті ситуації та розумінні ментального стану іншої людини, розуміючи що джерелом емоцій є спостереження за станом іншої людини. З практичної точки зору, здатність до емпатії не є обов'язковою умовою існування в соціумі та здатність до емпатії не означає її якісне втілення у житті, але щирий емпатичний прояв значно розширює соціально-емоційні стосунки у суспільстві в цілому та у окремих групах і є одним із найважливіших сходинок у підвищенні рівня розвитку емоційного інтелекту.

1.3. Агресія та емоційний інтелект у контексті воєнного часу.

Кожна кризова ситуація, як і війна є новою сторінкою у вивченні феноменів агресії та емоційного інтелекту. Війна завжди активує палітру емоцій, зазвичай негативних, тому психіка людини знаходиться у напруженому стані. Справедливо, що посилення прояву агресії є нормальною реакцією у ненормальній ситуації.

Традиційно, основними причинами виникнення агресивного імпульсу вважаються страх, фрустрація, дискомфорт (у будь-якому його прояві) та безпосередньо напад (фізичний або вербальний).

Якщо говорити про агресію глибше у контексті воєнного часу, то цей список безумовно очолює відсутність у задоволенні базових потреб (у безпеці, їжі, воді). Втрата житла та матеріальних благ задля задоволення хоча б базових потреб, неминуче призводить до дискомфорту, який має своє відображення у різних формах агресивних проявів.

Так, якщо детальніше розглядати причини посилення проявів агресивних реакцій у контексті даної ситуації, то слід звернути увагу на наступні:

- Порушення особистих кордонів, порушення кордонів особистого простору через вимушене переселення, особливо при проживанні на одній території великої кількості людей. Така ситуація сприяє виникненню ворожих реакцій - роздратування та образ (за класифікацією А. Басса) та весь діапазон агресивних реакцій.
- Накопичення емоцій негативного змісту. Через небажання говорити про свої емоції та обговорювати болісні нещодавні спогади, відбувається накопичення деструктивних емоцій, які знаходять своє вираження у агресивній формі.
- Провина вцілілого. Відчуття провини не тільки у тих, хто уцілів в гарячих точках, а і у тих хто у перший день війни виїхав закордон.
- Тиск медіа та оточення. Щодня ЗМІ подають інформацію негативного змісту, що викликає роздратування та вербальну агресію у відповідь та заряджають агресією натовпу. До того ж, соціальні мережі є розплідником агресивно направленою спілкування.

Зазначені причини викликають повний спектр негативних емоцій та, як наслідок, агресивних реакцій, найпопулярнішими з яких є вербальна агресія, роздратування, негативізм, підозрілість та інші, що проявляються спонтанно, часто опосередковано, спостерігається посилення неконтрольованої агресії.

Слід зазначити, що через вказані та інші подібні причини, відбувається передбачувана трансформація агресії - притаманна людині активна агресивність перейшла в пасивну ненаправлену, так і навпаки; захисна агресія переходить в наступальну тощо.

З іншого боку, зміна кута зору на життєві цінності через навколишні обставини, значно підвищила рівень міжособистісного емоційного інтелекту.

Про це свідчить активізація волонтерської та іншої благодійної діяльності. Так, за даними дослідження команди платформи великих даних VKURSI та Zagoriy Foundation, реєстрація добродійних організацій на території України за квітень 2022 року зросла у 12 разів, порівняно з квітнем 2021 року (що становить 1199 (8%) з понад 15 тисяч благодійних організацій в Україні) [50].

У контексті воєнного часу можна говорити скоріше про зниження рівня саме внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Через перманентне відчуття страху та різного роду дискомфорту, власні емоції пригнічуються, блокуються, а фокус змінюється назовні, адже виникає відчуття, що є ті, кому зараз гірше або небажання згадувати що саме відбувалось с ним, відсутність підтримки найближчих через їх такий самий стан.

Найскладнішими емоційним процесом є контроль та управління емоціями у стресових ситуаціях через неможливість утримувати стійкий емоційний контакт як і з собою, так і з оточуючими.

Висновки до розділу 1.

У даному розділі наша увага була присвячена аналізу теоретичного підґрунтя дослідження агресії та емоційного інтелекту. Ми звернули увагу на такі теоретичні аспекти: поняття, теорії походження, види агресії; агресивність та агресивна особистість; поняття, моделі та структурні компоненти емоційного інтелекту; поняття, види емпатії та стадії емпатійного процесу. Дана інформація є необхідною основою проведення та аналізу результатів нашого дослідження.

Поведінка людини в конфліктній ситуації викликає інтерес багатьох дослідників через різноманіття реакцій на конфлікт. Звичайно, більша частина людей проявляє різного роду агресивні реакції, але найцікавішою є та частина людей, яка здатна розпізнавати емоційну глибину конфлікту та контролювати вихід своїх емоцій. Така здатність є результатом високого рівня розвитку емоційного інтелекту.

Проаналізувавши теоретичну основу вивчення феноменів агресії, емоційного інтелекту та емпатії, як структурного компоненту емоційного інтелекту, ми прийшли до висновку, що агресія та емпатія є протилежними емоційними реакціями. В акті агресії завжди присутній конфлікт інтересів, мотивації, намірів, цінностей, потреб та цілей, а емпатія навпаки спрямована на емоційне поєднання з об'єктом. Простими словами, емпатія зближує людей, а агресія – дистанціює.

Проблема зростання рівня агресії у воєнний час викликана неможливістю відновити контроль над власним життям та значно вплинути на ситуацію в цілому. Втрата сну, апетиту, наснаги до життя, передбачувано призводить до погіршення емоційного стану, а злість, як захисна реакція на страх, перетворюється у активні агресивні дії. Емпатичні прояви з'являються при схожості емоційних реакцій, але не кожна людина у кризовій ситуації здатна реалізувати конативний компонент емпатії і не кожен має бажання прийняти допомогу. Тому практичне вирішення питання взаємозв'язку емоційного інтелекту із різними формами прояву агресивних реакцій має широкі перспективи для дослідження.

РОЗДІЛ 2. Методичне забезпечення дослідження взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту та агресивних реакцій.

2.1. Етапи проведення дослідження.

Ідея проведення дослідження виникла в результаті зацікавленості природою агресії, різноманітністю її проявів та у пошуках відповіді на питання, яку саме роль у цьому процесі відіграє емоційний інтелект та чи пов'язаний його розвиток з посиленням чи зменшенням сили агресивної реакції. Крім того, незважаючи на десятки проведених досліджень, немає єдиного результату що вказував би на взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та проявом конкретних агресивних реакцій, тому дослідження тривають. Отже, ми вирішили провести своє дослідження задля відповіді на ці питання та прослідкувати, які саме агресивні реакції притаманні людям в залежності від рівня розвитку емоційного інтелекту.

Процес дослідження ми розбили на такі етапи:

1. Розробити проект дослідження на основі обраних методик. Було обрано три методики, які на нашу думку були найбільш ефективними для дослідження нашого питання, а саме:

- Опитувальник ворожості Басса-Дарки.
- Тест емоційного інтелекту ЕМІн (Люсін).
- Опитувальник емоційної емпатії (Мехрабіан).

Крім того, було додано анкету, що включає такі додаткові питання:

- Гендер;
- Вік;
- Скільки у вас дітей?;
- В якому робочому режимі ви зараз знаходитесь? Варіанти відповіді: присутній щодня на робочому місці; частково працюю дистанційно; працюю дистанційно; зараз не працюю;
- Як часто ви знаходитесь в стресових ситуаціях? Варіанти відповіді: практично щодня; кілька разів в тиждень-два; раз на місяць; практично ніколи;

- Оцініть від 1 до 5 наскільки ви зараз задоволені своїм матеріальним становищем (1 – зовсім не задоволений, 5 – повністю задоволений);

- Оцініть від 1 до 5 наскільки ви зараз задоволені своїми відносинами з близькими (1 – зовсім не задоволений, 5 – повністю задоволений);

- Оцініть від 1 до 5 наскільки ви зараз задоволені своєю роботою/основною діяльністю (1 – зовсім не задоволений, 5 – повністю задоволений).

2. Провести опитування. У дослідженні прийняло участь 48 респондентів, із них 31 жінка та 17 чоловіків у віці від 22 до 50 років, що мають різну ступінь задоволеності роботою, матеріальним становищем, відносинами з близькими, мають різну кількість дітей (або не мають їх взагалі).

3. Проаналізувати результати дослідження. Для аналізу отриманих даних ми скористались програмою математичної статистики Jamovi.

4. Визначити, яку практичну цінність можуть мати результати дослідження. Висновки щодо проведеного дослідження представлені у Розділі 3 нашої роботи.

2.2. Методи дослідження емоційного інтелекту та агресивних реакцій.

Для більш глибокого дослідження питання взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту та особливостями прояву агресивних реакцій, крім обраних нами методик розглянутих нижче, слід звернути увагу на такі методики тестової діагностики, що дозволяють провести дистанційне опитування.

Тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут) призначений для діагностики агресивної поведінки. Опитувальник розроблений на основі опитувальника ворожості Басса-Дарки та являє собою адаптований варіант для швидкої діагностики агресивної поведінки.

Опитувальник містить 40 тверджень та передбачає виявлення 5 типів агресивної поведінки за формою прояву: вербальну, фізичну, предметну, емоційну агресію та самоагресію. (сноска)

В контексті нашого дослідження, слід звернути увагу на шкалу «емоційна агресія», яка на думку автора, передбачає присутність емоційного відчуження у опитуваного при спілкуванні з іншими людьми, що супроводжується ворожістю. Можемо припустити, що аналіз даної шкали матиме негативну кореляцію із шкалою «міжособистиний емоційний інтелект» та її субшкалами обраного нами тесту ЕМІн (Люсін).

Методика діагностики інтегральних форм комунікативної агресії (В. Бойко). Дана методика передбачає 55 тверджень та діагностує незвичайні для опитувальників агресивні реакції: спонтанна агресія, нездатність гальмувати агресію, невміння переключати агресію, анонімна агресія, провокація агресії у оточення, схильність до відображеної агресії, аутоагресія, ритуалізація агресії, схильність заражатись агресією натовпу, задоволення від агресії, розплата за агресію.

Для глибшого дослідження взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту із різними проявами агресивних реакцій, інформативним був би аналіз кореляцій між шкалами ЕМІн та шкалами анонімна агресія, провокація агресії у оточення, аутоагресія та схильність заражатись агресією натовпу даного опитувальника. Крім того, шкала «задоволення від агресії» могла б дати відповідь на питання про мотивацію агресивної поведінки, як на рівні міжособистісного емоційного інтелекту так і як підтвердження або спростування факту аутоагресивного спрямування.

Тест емоційного інтелекту Холл

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти представлені в емоціях відносини і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень [49].

Тест складається з 30 тверджень, що відображають різні сторони життя і дає оцінку емоційному інтелекту по 5 шкалам: емоційна обізнаність,

управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей.

Багатофакторний опитувальник емпатії, IRI (Девіс) складається із 28 тверджень та передбачає оцінювання рівня емпатії за чотирма шкалами:

- децентрація (схильність до врахування точки зору іншого);
- співпереживання (в опитувальнику представляється як перенесення себе у почуття та дії літературних героїв, героїв фільмів);
- емпатична турбота (здатність до співпереживання, почуття теплоти, бажання допомогти);
- емпатичний дистресс (оцінка почуття дискомфорту в реакції на емоції інших людей, які спрямовані на себе).

Адаптація Т.Д. Карягіної, Н.А. Будаговської, С.В. Дубровської (2013).

Методика діагностики рівня емпатійних здібностей (В.В. Бойко)

Методика призначена для оцінки уміння співпереживати та приймати думки та почуття іншої людини.

Даний тест на емпатію складається із 36 тверджень та пропонує оцінення загального рівня емпатії та окремо за шістьма шкалами:

- раціональний канал емпатії (спонтанна цікавість станом, поведінкою та проблемами співбесідника);
- емоційний канал емпатії (емоційне налаштування на хвилю іншої людини);
- інтуїтивний канал емпатії (інтуїтивна оцінка партнера, його стану та поведінки);
- установки, які сприяють емпатії;
- проникаюча здатність до емпатії (здатність до створення сприятливої, довірчої, відкритої атмосфери для бесіди);
- ідентифікація в емпатії (уміння поставити себе емоційно на місце співбесідника).

Для проведення дослідження нами було обрано такі методики:

Опитувальник ворожості Басса-Дарки (Buss-Durkee Hostility Inventory, BDHI)

Вперше опублікований у 1957 році американськими психологами А. Бассом та А. Дарки. А. Басс розділив поняття "агресія" і "ворожість" і визначив останню як "реакцію, розвиваючу негативні почуття і негативні оцінки людей і подій". Створюючи свій опитувальник, автори диференціюють прояви агресії і ворожості, виділивши два види ворожості (образа та підозрілість) та шість видів агресії (фізична, непрямая (опосередкована), вербальна, роздратування, негативізм, почуття провини).

Фізична агресія – використання фізичної сили проти іншої особи;

Опосередкована (непряма) агресія – агресивна поведінка, спрямованість якої проти якої-небудь людини або предмету ховається або не усвідомлюється суб'єктом агресії;

Роздратування – підвищена нервовість, збудливість, готовність до прояву негативних реакцій на незначні подразники;

Негативізм – опозиційна манера в поведінці, що проявляється в діапазоні від пасивного неприйняття до активного опору та боротьби;

Образа – негативне почуття, в основі якого лежать переживання людини з приводу допущеної по відношенню до нього несправедливості (дійсної або вигаданої), нерозуміння з боку оточуючих, утиску інтересів, замах на почуття власної гідності;

Підозрілість – складний комплекс почуттів, що проявляються в широкому діапазоні: від недовіри та обережності по відношенню до інших людей до упевненості в тому що вони шкодять.

Вербальна агресія – вираження негативних почуттів через мовні реакції (прокляття, погрози, сарказм);

Почуття провини – негативно забарвлені переживання, пов'язані з допущеною помилкою, спричиненою шкодою, з почуттям невиконаного боргу, що часто призводять до зниження самооцінки.

Опитувальник складається з 75 тверджень, де кожне окреме твердження стосується лише однієї сторони агресивної поведінки.

Автори: А. Басс, А. Дарки (Arnold H. Buss, Ann Durkee, 1957)

Російською мовою стандартизовано А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевим и Ю.А. Кузнєцовою в 2008 році. Адаптація: С. Н. Еніколопов (1989).

Стимульний матеріал наданий у додатку 1.

Тест емоційного інтелекту ЕМІн (Люсін)

Тест емоційного інтелекту ЕМІн – це російська психодіагностична методика, основана на самозвіті, призначена для виміру рівня емоційного інтелекту (EQ у відповідності з теоретичними уявленнями автора).

В основі опитувальника трактовка емоційного інтелекту як спроможності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними.

Опитувальник складається із 46 тверджень та включає:

- 4 шкали: міжособистісний ЕІ, внутрішньособистісний ЕІ, розуміння емоцій, управління емоціями.

- 5 субшкал: розуміння чужих емоцій, управління чужими емоціями, розуміння власних емоцій, управління власними емоціями, контроль експресії.

Автор: Д. В. Люсін.

Стимульний матеріал наданий у додатку 2.

Опитувальник емоційної емпатії (Emotional Empathic Tendency Scale, EETS)

Складається із 33 тверджень, призначений для визначення рівня емпатичних тенденцій, здатності до емпатії як індивідуально-психологічної риси особистості та може використовуватись у професійному та особистому консультуванні.

Проаналізувавши результати опитувальника, можна отримати уявлення про рівень загальної емоційної чуйності, здатності до співчуття та співпереживання опитуваного.

Автори: Альберт Мехрабиан, Норман Епстайн (Albert Mehrabian, Norman Epstein, 1972). Адаптація: Ю. М. Орлов, Ю. Н. Емельянов (1986).

Стимульний матеріал наданий у додатку 3.

2.3. Аналіз надійності обраних методик.

Задля оцінки якості отриманих даних і виділення шкал, на які ми можемо найбільше спиратись при подальшому аналізі даних, ми провели в першу чергу аналіз надійності кожної зі шкал обраних нами методик.

За опитувальником дослідження рівня агресивності Басса-Дарки було отримано достатньо гарні результати за шкалою Фізична агресія (Омега Макдональда = 0.746), Роздратування (Омега Макдональда = 0.701) та дещо слабші за рештою шкал. (див. таблицю 1)

Таблиця 1 – Аналіз надійності для шкал опитувальника дослідження рівня агресивності

Шкала	Омега Макдональда
Фізична агресія	0.746
Непряма агресія	0.555
Роздратування	0.701
Негативізм	0.269
Образа	0.641
Підозрілість	0.639
Вербальна агресія	0.470
Провина	0.520

За опитувальником емоційної емпатії (Мехрабіан) також було отримано доволі непоганий рівень надійності (Омега Макдональда = 0.735).

За основними шкалами опитувальника емоційного інтелекту “ЕмІн” було отримано високі рівні надійності за шкалами Розуміння чужих емоцій, Розуміння своїх емоцій та Управління своїми емоціями (Омега Макдональда ≥ 0.794), а за шкалами Управління чужими емоціями та Контроль експресії рівень надійності трохи слабший (Омега Макдональда ≥ 0.699). Решта шкал,

що отримані сумуваннями поточних, мають відповідно вищий рівень надійності (див. таблиця 2).

Таблиця 2 – Аналіз надійності для шкал опитувальника емоційного інтелекту “ЕмІн”

Шкала	Омега Макдональда
Розуміння чужих емоцій	0.849
Управління чужими емоціями	0.699
Розуміння своїх емоцій	0.814
Управління своїми емоціями	0.794
Контроль експресії	0.731

Описові статистики та перевірка розподілів на нормальність

Задля коректного визначення критерія, котрий ми обиратимемо при дослідженні кореляційних зв'язків, ми зробили перевірку розподілів на нормальність. Шкали опитувальника дослідження рівня агресивності здебільшого не виявились нормально розподіленими (див. таблицю 3).

Таблиця 3– Описові статистики для шкал опитувальника дослідження рівня агресивності

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілکا W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Фізична агресія	5.04	2.50	0.949	0.038	не нормальний
Непряма агресія	5.15	1.76	0.924	0.004	не нормальний
Роздратування	5.81	2.57	0.967	0.189	Нормальний
Негативізм	1.88	1.06	0.913	0.002	не нормальний
Образа	2.44	1.92	0.921	0.003	не нормальний
Підозрілість	3.90	2.21	0.938	0.014	не нормальний
Вербальна агресія	6.90	2.13	0.972	0.314	нормальний
Провина	4.92	1.80	0.951	0.043	не нормальний

Шкала Емпатія опитувальника емоційної емпатії Мехраб'ян та більшість шкал опитувальника емоційного інтелекту "ЕмІн" виявились розподіленими нормально (див. таблиця 4)

Таблиця 4 – Описові статистики для шкали Емпатія опитувальника емоційної емпатії Мехраб'ян та шкал опитувальника емоційного інтелекту "ЕмІн"

	Середнє	Середнє квадратичне відхилення	Критерій Шапіро-Вілکا W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Емпатія	23.5	4.50	0.975	0.400	нормальний
Розуміння чужих емоцій	22.6	4.40	0.957	0.075	нормальний
Управління чужими емоціями	20.3	3.46	0.974	0.345	нормальний
Розуміння своїх емоцій	20.6	4.63	0.974	0.369	нормальний
Управління своїми емоціями	13.5	3.64	0.947	0.030	не нормальний
Контроль експресії	10.0	3.43	0.987	0.851	нормальний
Міжособистісний емоційний інтелект	42.9	7.01	0.972	0.293	нормальний
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	44.1	9.10	0.941	0.018	не нормальний
Розуміння емоцій	43.2	7.66	0.970	0.248	нормальний
Управління емоціями	43.8	7.97	0.954	0.058	нормальний

Висновки до розділу 2.

У другому розділі нашої роботи було проведено огляд методик дослідження, що використовуються у всьому світі для визначення рівня агресії та емоційного інтелекту. Для нашого дослідження було обрано три опитувальника: опитувальник ворожості Басса-Дарки (Buss-Durkee Hostility Inventory, BDHI), тест емоційного інтелекту ЕМІн (Люсін), опитувальник емоційної емпатії (Emotional Empathic Tendency Scale, EETS).

Було проведено аналіз надійності кожної шкали із обраних методик за допомогою омега Макдональда. Перевірку розподілів на нормальність зроблено за допомогою критерію Шапіро-Вілка.

Також було представлено опис вибірки, анкетних питань, етапів дослідження.

РОЗДІЛ 3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.

3.1. Результати емпіричного дослідження та їх обговорення.

Кореляційні зв'язки між шкалами обраних методик.

Оскільки основна мета нашої роботи – встановити взаємозалежність між особливостями прояву агресивних реакцій та рівнем емоційного інтелекту, ми скористались кореляційним аналізом. Зважаючи на те, що більшість шкал опитувальника дослідження рівня агресивності не мають нормального розподілу, ми скористались коефіцієнтом кореляції Спірмена.

За результатами кореляційного аналізу було встановлено, що Непряма агресія негативно корелює зі шкалами Розуміння своїх емоцій, Управління своїми емоціями та Контроль експресії. Всі кореляції середні за силою (див. таблицю 5). Це означає, що чим більше виражена непряма агресія, тим гірше людина розуміє свої емоції, їй складніше управляти своїми емоціями та контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Роздратування має сильну негативну кореляцію зі шкалою Управління своїми емоціями (коэф. Спірмена = -0.531 ***, $p < 0.001$) та середню за силою негативну кореляцію зі шкалою Контроль експресії.

Образа має середні за силою негативні кореляції зі шкалами Управління чужими емоціями, Розуміння своїх емоцій та Управління своїми емоціями.

Встановлено також кілька одиночних кореляції. Підозрілість негативно корелює зі шкалою Розуміння своїх емоцій, Вербальна агресія негативно корелює зі шкалою Розуміння чужих емоцій, а Провина негативно корелює зі шкалою Управління своїми емоціями.

Крім того, негативна кореляція, потенційно могла б мати місце при дослідженні із більшою кількістю респондентів для шкал: Образа – Розуміння чужих емоцій, Роздратування – Розуміння своїх емоцій, Провина – Розуміння своїх емоцій, Підозрілість – Управління чужими емоціями.

Таблиця 5 – Кореляційні зв'язки основних шкал опитувальника емоційного інтелекту “ЕмІн” зі шкалами опитувальника дослідження рівня агресивності Басса-Дарки

		Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії
Фізична агресія	коэф. Спірмена	-0.036	0.023	-0.097	-0.086	-0.189
	p	0.810	0.879	0.510	0.563	0.198
Непряма агресія	коэф. Спірмена	-0.089	-0.083	-0.449 **	-0.378 **	-0.405 **
	p	0.548	0.575	0.001	0.008	0.004
Роздратування	коэф. Спірмена	-0.097	-0.098	-0.256	-0.531 ***	-0.345 *
	p	0.510	0.508	0.079	< .001	0.016
Негативізм	коэф. Спірмена	0.066	-0.060	-0.205	0.120	0.039
	p	0.656	0.687	0.161	0.415	0.790
Образа	коэф. Спірмена	-0.275	-0.416 **	-0.433 **	-0.481 ***	-0.162
	p	0.059	0.003	0.002	< .001	0.271
Підозрілість	коэф. Спірмена	-0.105	-0.240	-0.369 **	-0.179	-0.125
	p	0.478	0.100	0.010	0.223	0.396
Вербальна агресія	коэф. Спірмена	-0.305 *	0.069	-0.106	-0.084	-0.200
	p	0.035	0.640	0.473	0.570	0.174
Провина	коэф. Спірмена	0.111	-0.136	-0.246	-0.308 *	-0.157
	p	0.453	0.355	0.092	0.033	0.287

Окрім кореляцій різних типів агресії з основними шкалами опитувальника емоційного інтелекту “ЕмІн”, ми дослідили також кореляції з додатковими шкалами, отриманими сумуванням основних, в результаті чого було отримано низку додаткових кореляцій (див. таблицю 6). Шкали Непряма агресія, Роздратування та Образа негативно корелюють із шкалою Внутрішньоособистісний емоційний інтелект. Даний додатковий аналіз лише підтверджує дані зазначені в таблиці 5.

Таблиця 6 – Кореляційні зв'язки додаткових шкал опитувальника “ЕмІн” та шкали Емпатія опитувальника емоційної емпатії Мехраб'ян зі шкалами опитувальника дослідження рівня агресивності Басса-Дарки

		Міжособистісний емоційний інтелект	Внутрішньо- особистісний емоційний інтелект	Розуміння емоцій	Управління емоціями	Емпатія
Фізична агресія	коэф. Спірмена	0.028	-0.140	-0.035	-0.076	-0.047
	р	0.851	0.344	0.812	0.608	0.753
Непряма агресія	коэф. Спірмена	-0.057	-0.554 ***	-0.295 *	-0.352 *	0.082
	р	0.700	< .001	0.042	0.014	0.581
Роздратуван ня	коэф. Спірмена	-0.057	-0.486 ***	-0.223	-0.382 **	0.134
	р	0.699	< .001	0.127	0.007	0.363
Негативізм	коэф. Спірмена	0.015	0.024	-0.029	0.140	0.080
	р	0.922	0.869	0.847	0.343	0.590
Образа	коэф. Спірмена	-0.359 *	-0.536 ***	-0.452 **	-0.473 ***	-0.112
	р	0.012	< .001	0.001	< .001	0.449
Підозрілість	коэф. Спірмена	-0.176	-0.355 *	-0.240	-0.195	-0.046
	р	0.230	0.013	0.101	0.184	0.754
Вербальна агресія	коэф. Спірмена	-0.119	-0.143	-0.213	-0.048	-0.040
	р	0.422	0.333	0.146	0.746	0.789
Провина	коэф. Спірмена	0.022	-0.339 *	-0.084	-0.252	0.416 **
	р	0.883	0.018	0.568	0.084	0.003

Порівняння рівня агресивності між підгрупами, утвореними за результатами анкетних даних

Разом з відповідями досліджуваних за методиками ми зібрали відповіді на низку анкетних питань.

Серед цих питань були питання щодо суб'єктивної задоволеності матеріальним положенням, відносинами з близькими та роботою за 5-ти бальною шкалою Ліккерта.

Виявилось, що суб'єктивна оцінка задоволеності роботою найбільше корелює зі шкалами опитувальника дослідження рівня агресивності, а саме встановлено негативну кореляцію задоволеності роботою з Фізичною агресією (коэф. Спірмена = -0.311 *, $p = 0.032$), зі шкалою Роздратування (коэф. Спірмена = -0.421 **, $p = 0.003$), Образа (коэф. Спірмена = -0.402 **, $p = 0.005$), зі шкалою Підозрілість (коэф. Спірмена = -0.435 **, $p = 0.002$), та зі шкалою Провина (коэф. Спірмена = -0.331 *, $p = 0.022$).

Потенційно може мати місце і кореляція задоволеності роботою зі шкалою Непряма агресія (коэф. Спірмена = -0.280, $p = 0.054$) (див. таблицю 7).

Таблиця 7 – Кореляційні зв'язки між типами агресивної поведінки та шкалами з суб'єктивною оцінкою з анкетних даних

		Задоволеність матеріальним положенням	Задоволеність відносинами з близькими	Задоволеність роботою	Щоденний стрес
Фізична агресія	коэф. Спірмена	-0.249	-0.079	-0.311 *	0.105
	p	0.088	0.592	0.032	0.479
Непряма агресія	коэф. Спірмена	-0.266	-0.207	-0.280	-0.010
	p	0.068	0.157	0.054	0.946
Роздратування	коэф. Спірмена	-0.217	-0.166	-0.421 **	0.188
	p	0.139	0.259	0.003	0.201
Негативізм	коэф. Спірмена	0.092	0.248	-0.248	-0.110
	p	0.533	0.089	0.089	0.459
Образа	коэф. Спірмена	-0.291 *	-0.204	-0.402 **	0.288 *
	p	0.044	0.164	0.005	0.047
Підозрілість	коэф. Спірмена	-0.206	-0.065	-0.435 **	0.217
	p	0.161	0.659	0.002	0.139
Вербальна агресія	коэф. Спірмена	-0.057	-0.150	-0.217	0.106
	p	0.703	0.308	0.138	0.475
Провина	коэф. Спірмена	-0.239	-0.111	-0.331 *	0.118
	p	0.101	0.454	0.022	0.426

Отже, робимо висновок, що незадоволеність роботою може викликати у людини такі реакції агресивні та ворожі реакції як фізична агресія, роздратування, образа, підозрілість та провина.

Задоволеність матеріальним положенням негативно корелює зі шкалою Образа (коэф. Спірмена = -0.291^* , $p = 0.044$). Тобто чим вищий рівень задоволеності, тим нижче образа.

Щоденний стрес позитивно корелює зі шкалою Образа (коэф. Спірмена = 0.288^{**} , $p = 0.047$). Що означає – чим більше людина відчуває стрес щодня, тим більше відчуває образу.

Крім того, ми порівняли жінок (31 особа) та чоловіків (17) за шкалами опитувальника дослідження рівня агресивності та встановили, що за гендером реакції відрізняються лише за шкалою Фізична агресія (t-критерій Стьюдента = -2.307 , $p = 0.026$). Див. таблиця 8.

Таблиця 8 – Перевірка гіпотез про середні за шкалами опитувальника дослідження рівня агресивності в групах жінок та чоловіків

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Альтернативна гіпотеза
Фізична агресія	t-критерій Стьюдента	-2.307	46.0	0.026	жінки \neq чоловіки
Роздратування	t-критерій Стьюдента	1.034	46.0	0.306	жінки \neq чоловіки
Вербальна агресія	t-критерій Стьюдента	0.596	46.0	0.554	жінки \neq чоловіки
Провина	t-критерій Стьюдента	1.109	46.0	0.273	жінки \neq чоловіки
Непряма агресія	U критерій Манна-Уїтні	182		0.072	жінки \neq чоловіки
Негативізм	U критерій Манна-Уїтні	254		0.840	жінки \neq чоловіки
Підозрілість	U критерій Манна-Уїтні	209		0.238	жінки \neq чоловіки
Образа	U критерій Манна-Уїтні	250		0.776	жінки \neq чоловіки

За результатами аналізу, гендер впливає на прояв агресивних та ворожих реакцій тільки при можливому прояві фізичної агресії. Як можна бачити з

коробкових діаграм на рис. 1, жінки мають нижчий рівень фізичної агресії ніж чоловіки.

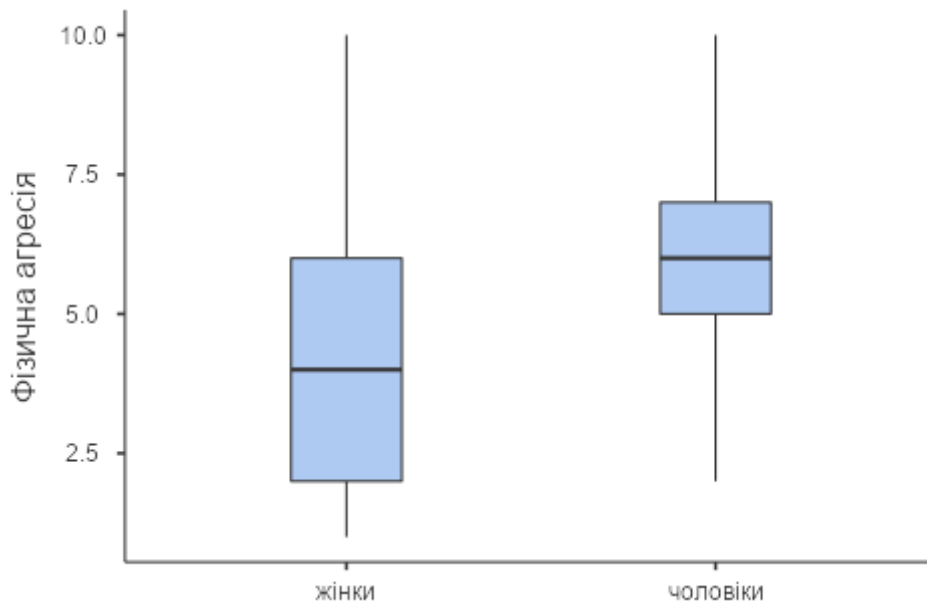


Рис. 1 – Коробкові діаграми для шкали Фізична агресія в групі жінок та чоловіків

Крім того, встановлено, що вік має позитивну кореляцію зі шкалою Негативізм (коэф. Спірмена = 0.291 *, $p = 0.045$). З рештою видів агресивних реакцій він не корелює (див. Таблиця 9).

За анкетним питанням, що стосувалось наявності дітей, було встановлено, що 13 досліджуваних не мають дітей, 25 досліджуваних мають одну дитину, а 10 мають двоє та більше дітей. Встановлено негативну кореляцію кількості дітей зі шкалою Провина (коэф. Спірмена = -0.309*, $p = 0.032$). Потенційно має місце позитивна кореляція кількості дітей з фізичною агресією. (коэф. Спірмена = 0.283, $p = 0.051$). Див. таблиця 9.

Анкета містила також питання стосовно міри віддаленості в роботі. За результати відповідей на це питання було встановлено, що 26 осіб мають часткову (18) або повну (8) віддаленість в роботі та 22 особи не мають віддаленої роботи (з них 15 присутні на роботі щоденно та 7 не працюють зараз). Проте при перевірці гіпотез про середні не було встановлено жодної відмінності в цих групах за рівнями агресивності (див. Таблицю 10).

Таблиця 9 – Кореляційні зв'язки між типами агресивної поведінки та шкалами з анкетних даних

		Вік	К-ть дітей
Фізична агресія	коеф. Спірмена	0.280	0.283
	p	0.054	0.051
Непряма агресія	коеф. Спірмена	0.168	0.118
	p	0.253	0.426
Роздратування	коеф. Спірмена	0.009	-0.131
	p	0.950	0.376
Негативізм	коеф. Спірмена	0.291 *	0.185
	p	0.045	0.209
Образа	коеф. Спірмена	0.103	-0.096
	p	0.487	0.515
Підозрілість	коеф. Спірмена	0.209	0.078
	p	0.154	0.598
Вербальна агресія	коеф. Спірмена	0.027	0.238
	p	0.855	0.103
Провина	коеф. Спірмена	0.042	-0.309 *
	p	0.778	0.032

Аналогічно не було встановлено відмінності за шкалами опитувальника дослідження рівня агресивності між всіма чотирма групами, утвореними за віддаленістю роботи.

Таблиця 10 – Перевірка гіпотез про середні за шкалами опитувальника дослідження рівня агресивності в групах тих, хто має та хто не має віддаленості в роботі.

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Альтернативна гіпотеза
Роздратування	t-критерій Стьюдента	0.799	46.0	0.428	мають віддалену роботу ≠ не мають
Негативізм	t-критерій Стьюдента	-1.161	46.0	0.252	мають віддалену роботу ≠ не мають
Вербальна агресія	t-критерій Стьюдента	-0.501	46.0	0.619	мають віддалену роботу ≠ не мають
Провина	t-критерій Стьюдента	1.105	46.0	0.275	мають віддалену роботу ≠ не мають
Фізична агресія	U критерій Манна-Уїтні	281		0.925	мають віддалену роботу ≠ не мають

Непряма агресія	U критерій Манна-Уїтні	274		0.800	мають віддалену роботу не мають
Образа	U критерій Манна-Уїтні	238		0.314	мають віддалену роботу ≠ не мають
Підозрілість	U критерій Манна-Уїтні	216		0.145	мають віддалену роботу ≠ не мають

Підсумки кореляційного аналізу для шкал опитувальника ворожості Басса-Дарки, тесту емоційного інтелекту ЕМІн (Люсін) та опитувальника емоційної емпатії (Мехраб'ян).

Фізична агресія. Реакція у вигляді фізичної агресії потенційно може мати місце при гендерному порівнянні. Для чоловіків є більш характерним використання фізичної агресії ніж для жінок. Також потенційно може мати місце фізичне вираження агресії у людей, які не задоволені роботою. Наявність дітей та їх кількість навпаки позитивно корелює зі шкалою Фізична агресія, що означає, чим більше дітей тим вищим є рівень фізичної агресії.

Непряма (опосередкована) агресія. Дана шкала є однією із найбільш виражених для порівняння зі шкалами опитувальника емоційного інтелекту ЕМІн. Вона має негативну кореляцію зі шкалами Розуміння своїх емоцій, Управління своїми емоціями, Контроль експресії, і в підтвердження - з додатковою шкалою тесту ЕМІн - Внутрішньоособистісний емоційний інтелект, яка включає ці три шкали. Отже, робимо висновок, що непряма агресія має місце при слабкому розвитку у людини внутрішньоособистісного інтелекту, що виражається у проблематичності розпізнання та оцінці власних почуттів та емоцій.

Роздратування. Шкала Роздратування корелює зі шкалами тесту ЕМІн - Управління своїми емоціями, Контроль експресії та у підтвердження цьому з додатковою шкалою Внутрішньоособистісний емоційний інтелект. Це доводить що невміння керувати своїми емоціями та контролювати їх, призводить до роздратування як готовності до прояву негативних почуттів. Крім того було виявлено слабку негативну кореляцію даної шкали із

суб'єктивною оцінкою задоволеності своєю роботою, тобто відчуття незадоволеності роботою посилює роздратування.

Негативізм. В нашому дослідженні виявився позитивно корелюючим лише із шкалою вік. З віком негативізм зростає, що пояснюється кожною наступною віковою кризою та має свої причини та прояви.

Образа. Дана шкала має найбільше кореляційних зав'язків із шкалами тесту ЕМІн та анкетною, а саме: Розуміння своїх емоцій, Управління своїми емоціями та у підтвердження зі шкалою внутрішньоособистісний інтелект. Якщо дотримуватись визначення наданого авторами опитувальника ворожості Басса-Дарки (Образа проявляється у заздрості та ненависті до оточуючих, обумовлені почуттям гніву, невдоволенням кимось конкретним або всім світом за дійсні або надумані страждання), то у даному контексті це може означати відсутність ідентифікації безпосереднього об'єкта на якого людина ображається або точної причини. Крім того, також виявилась середня негативна кореляція зі шкалою Управління чужими емоціями; середня кореляція із оцінкою задоволеності роботою та матеріальним становищем; має позитивну кореляцію з суб'єктивною оцінкою частоти відчуття стресу, що означає чим вищий рівень стресу тим сильніше образа.

Підозрілість. Дана шкала слабо корелює зі шкалою Розуміння своїх емоцій. Та середньо із суб'єктивною оцінкою задоволеності роботою.

Вербальна агресія. Єдиною, хоча і слабкою є кореляція зі шкалою тесту ЕМІн Розуміння чужих емоцій.

Провина. Слабо корелює зі шкалою тесту ЕМІн Управління своїми емоціями та середня кореляція з оцінкою задоволеністю роботою та кількістю дітей. Такий результат є зрозумілим через розуміння провини, як результату відчуття відповідальності.

Емпатія немає негативної кореляції з жодною шкалою опитувальника ворожості тому можемо зробити висновок що рівень емпатії ніяким чином не залежить від рівня прояву агресії та особливості прояву агресивних реакцій не залежать від рівня емпатії. Позитивною є лише кореляція зі шкалою Провина,

тобто чим більше людина відчуває провину тим емпатичнішою вона може бути. Це пояснюється бажанням довести свою цінність або здатність до соціально-прийнятої спроможності співчувати та співпереживати, виправдатись та опосередковано вибачитись після вчинення помилки, заподіяння шкоди тощо.

Цікавим виявився результат аналізу прояву агресивних реакцій при різному режимі роботи. Виявилось, що наявність чи відсутність роботи, дистанційна робота або із обов'язковою присутністю на робочому місці ніяк не впливає на особливості прояву агресивних реакцій.

Виявлення взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту із проявом агресивних реакцій залишається відкритим для вивчення у контексті воєнного часу. Тому, задля глибшого вивчення трансформації агресивних реакцій у воєнний час, ми провели дослідження методом усного опитування, що мало на меті отримання відповіді на відкрите запитання: «Як змінився прояв ваших агресивних реакцій після початку повномасштабної війни в Україні 2022 року?». Отримали розгорнуті відповіді від 38 респондентів (29 жінок та 9 чоловіків). Для вибірки було обрано практикуючих психологів та студентів-психологів задля точного розуміння респондентами поняття «агресивні реакції» та вірного трактування запитання у рамках психологічної науки.

За результатами дослідження, суб'єктивну оцінку посилення загального рівня агресії відзначили 87% респондентів; посилення вербальної агресії в цілому – 84% респондентів; посилення використання нецензурної лайки – 63% респондентів; зміна полюсу із пасивної на активну агресію – 50% респондентів; посилення прояву аутоагресії – 47% респондентів. Крім того, 32% респондентів відзначили, що з'явилось бажання/потяги перейти від вербальної до фізичної агресії. Також частина респондентів спостерігали зниження або підвищення толерантності, навмисне зниження соціальних контактів, знецінення як своїх так і чужих емоцій, виникнення проблем із вербалізацією емоцій, емоційне завмирання тощо. Дану суб'єктивну оцінку

власного стану респондентів ми можемо розглядати у розрізі зміни рівня емоційного інтелекту.

Як зрозуміло із результатів опитування шляхом постановки відкритого запитання, через нездатність контролювати ситуацію в цілому, власне життя, брак бачення майбутнього, дезадаптацію, неспроможність допомогти близьким, має місце активізація аутоагресії, що виражається у самозвинуваченні у бездіяльності, відмові від їжі, суїциді.

Люди, у яких агресивна риса особистості не є однією з домінуючих, можуть почати відчувати бажання нанести фізичку шкоду незначного характеру (вкусити), вербальна агресія виражається через лайку, виникає бажання принижувати. Більшість агресивних реакцій має експресивний прояв.

3.2. Рекомендації.

Повномасштабна війна в Україні 2022 року внесла свої корективи у життя як усіх українців так і багатьох людей по всьому світу. На передній план вийшли зовсім інші цінності, зазнав змін емоційний стан. У контексті воєнного часу, коли відчуття агресії та прояв агресивних реакцій суттєво зростає, слід приділяти увагу розвитку власного емоційного інтелекту.

Задля зниження особистого рівня агресивності слід, по-перше, потурбуватися про забезпечення власної безпеки, відстоювати особисті кордони, значно скоротити перегляд новин.

По-друге, приділити увагу емоціям, як власним так і тих людей хто знаходиться поруч, зазвичай вимушено. Емоційно окрашене спілкування із зловживанням нецензурної лексики, особливо направленою характеру, призводить до погіршення соціальних відносин у і так напружений час. Так само і до прояву фізичної агресії слід ставитись обережно, усвідомлюючи наслідки своїх дій. Тому необхідно більше уваги приділяти контролю та конструктивному управлінню власними емоціями, запитувати себе: Чи справді я хочу так вчинити та чи розумію я наслідки своїх дій? Що я зараз відчуваю та яке походження у моєї емоції?

Задля підвищення рівня емоційного інтелекту слід звернути увагу на кожний його структурний елемент як у комплексі так і окремо.

Якщо говорити про внутрішньоособистісний емоційний інтелект та його складові – розуміння своїх емоцій, управління своїми емоціями, контроль експресії у взаємозв'язку з агресивними реакціями, то важливо розуміти, що без уміння ідентифікувати емоції, назвати їх, розуміти їх походження, аналізувати зміст, неможливим буде вчасно помітити, коди емоції перейдуть у руйнівні та нав'язливі. Пригнічення та знецінення власних емоцій призводить до неврозів, психосоматичних захворювань, глибокої депресії, навіть суїциду, як наслідок. Прояв аутоагресії у кризових ситуаціях, що виражається у незадоволенні власною поведінкою та самозвинуваченні, часто виражається у хронічному почутті провини, низькою самооцінкою, деструктивному настрої. Для зниження аутоагресивних проявів, слід запитати себе, що я можу зробити зараз для себе або для когось іншого? Якщо неможливо нікому допомогти через об'єктивні причини, слід прийняти цей факт і рухатись далі у прийнятному напрямі.

Розуміння чужих емоцій та управління чужими емоціями, як компоненти міжособистісного емоційного інтелекту не мають виходити на передній план, адже неможливо нікому допомогти будучи не в змозі допомогти собі. Емпатія, як один із елементів міжособистісного емоційного інтелекту, є найбільш продуктивною, коли ви знаходитесь у конгруентному стані. Хоча результати нашого дослідження показали відсутність взаємозв'язку між низьким рівнем міжособистісного емоційного інтелекту і емпатії, як його окремого структурного елементу та агресивними реакціями, у ситуації воєнного часу, як і у будь-якій кризовій ситуації, бездіяльність також є своєрідним проявом ворожості.

Задля розвитку емоційного інтелекту слід практикувати активне слухання, виховувати повагу як до власних почуттів так і почуттів ближнього, давати можливість і собі і оточуючим «випустити» емоції, не оцінюючи та не

знецінюючи їх, боротися за власні особисті кордони та не порушувати кордони інших.

Крім того, важливим як ніколи стала необхідність формування відповідальності за власні емоції, самоконтроль поведінки та готовність до управління власними емоціями в емоційно напружених життєвих ситуаціях, відновлення емоційної рівноваги, вибір адекватних ситуації способів емоційного самовираження з уникненням антисоціальних проявів.

Порушення норми життя, що неминуче призводить до роздратування та викликає емоцію гніву, при неумінні контролювати власні емоції та управляти ними, призводить до прояву ворожої агресії, що, в свою чергу, несе деструктивні наслідки. Найкращим варіантом подолання агресивних настроїв є наповнення емоцій вірними цінностями шляхом формування емоційної компетентності та переведення агресії у позитивно-продуктивні дії, тобто трансформування негативної агресії у позитивну (конструктивну). Наполегливість у роботі, жага до перемоги над собою, цілеспрямована діяльність, активне заняття спортом, це те, що допоможе повернутись у ресурсний стан.

Висновки до розділу 3

Результати проведеного аналізу актуальні лише у розрізі нашого дослідження і можуть відрізнятись в залежності від вибірки та запиту. Вибірку для нашого дослідження становить 48 осіб (31 жінка, 17 чоловіків) віком від 22 до 50 років.

Можемо прослідкувати загальну тенденцію: агресивні реакції мають місце в основному при зниженому рівні внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Агресивні реакції мають найбільший прояв у людей із низьким рівнем внутрішньоособистісного емоційного інтелекту виходячи з того, що зі шкалами опитувальника ворожості Басса-Дарки найбільше корелюють шкали Розуміння своїх емоцій, Управління своїми емоціями, контроль експресії опитувальника емоційного інтелекту ЕмІн. Науковці вважають, що

найпершим рівнем емоційного інтелекту є розуміння власних емоцій і не розуміючи себе не можна розуміти інших, але в результаті нашого дослідження взаємозв'язку агресивних реакцій та емоційного інтелекту, можна дійти висновку, що міжособистісний емоційний інтелект є окремою категорією. Підтвердженням цього висновку є проведений аналіз, що показав відсутність високих показників позитивної та негативної кореляції між шкалами Розуміння чужих емоцій, Управління чужими емоціями, Міжособистісний емоційний інтелект та всіма шкалами опитувальника ворожості Басса-Дарки.

Проблема непрямой агресії та роздратування полягає у, зазвичай, не точній ідентифікації об'єкта агресії. Через відсутність здатності до розпізнання власних емоцій об'єкт агресії може заміщуватись. Говорячи про роздратування, непрямую агресію, контроль експресії, мова скоріше йде про ворожу агресію, як засіб виходу накопиченого гніву, а не мотиваційну, як засобу досягнення цілі.

Рівень емпатії не має негативної кореляції зі шкалами агресивних та ворожих реакцій, що означає відсутність взаємозв'язку між рівнем агресії і рівнем емпатії.

Результати проведеного нами дослідження виявились відмінними від загальноприйнятої думки, що полягає у диспропорційності прояву агресивних реакцій та рівня емоційного інтелекту.

Додаткове дослідження, проведене нами у воєнний час, що мало на меті отримати відкриту відповідь на запитання: «Як змінився прояв ваших агресивних реакцій після початку повномасштабної війни в Україні 2022 року?», показало високий відсоток підвищення загального рівня агресії, посилення проявів вербальної агресії, у тому числі нецензурних проявів, зміну пасивної агресії на активну, підвищення аутоагресивних проявів, бажання перейти від вербальних до фізичних проявів агресії. Крім того, відзначались такі зміни емоційних проявів: зниження толерантності, підвищення емпатії,

пригнічення або посилення вираження емоцій різного характеру, виникнення складнощів з вербалізацією емоцій тощо.

На основі отриманих даних було розроблено рекомендації підвищення рівня емоційного інтелекту з метою зниження проявів агресивних реакцій.

ВИСНОВКИ

Ідеї взаємозв'язку агресії з рівнем емоційного інтелекту все більше цікавлять науковців всього світу через неоднозначність в наповненості цих понять та розрізненості результатів досліджень. Тому, розглядаючи питання виникнення та походження агресії, особливостей агресивних реакцій та значення глибини розвитку емоційного інтелекту, ми звернулись до історії еволюції цих понять. Ми проаналізували погляди на природу виникнення агресії у теоріях інстинкту З. Фрейда та К. Лоренса, фрустраційній теорії Дж. Долларда та його колег, теорії соціального навчіння А. Бандури та Л. Берковіца та інші погляди. Розібрали більшість видів агресивної поведінки та визначились між різницею в поняттях «агресія» та «агресивність». Познайомились з поняттям та варіантами структури емоційного інтелекту, запропонованими Дж. Мейером, П. Соловєєм та Д. Карузо, моделями Р. Бар-Она та Д. Гоулмена, а також із необхідною для нашого дослідження моделлю емоційного інтелекту Д. В. Люсіна. Окремо розглянули поняття та еволюцію розвитку поняття «емпатія», як структурного компоненту емоційного інтелекту.

Проаналізувавши теоретичне підспір'я причин виникнення агресії, значення розвитку емоційного інтелекту та десятки досліджень вчених різних ступенів з різних країн світу, ми провели власне дослідження з метою виявлення взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту із проявами агресивних реакцій.

Наше дослідження базувалось на кореляційному аналізі результатів відповідей респондентів на питання опитувальника ворожості Басса-Дарки, тесту емоційного інтелекту ЕМІн (Люсін) та опитувальника емоційної емпатії (Мехрабіан). В дослідженні прийняло участь 48 людей.

На основі результатів кореляційного аналізу ми встановили, що необхідно розділяти вплив розвиненості міжособистісного інтелекту та вплив внутрішньоособистісного інтелекту на особливості прояву агресивних

реакцій. На це вказує результат нашого дослідження, після проведення якого ми дійшли до висновку, що агресивні реакції негативно корелюють лише з компонентами внутрішньоособистісного інтелекту. А рівень розвитку емпатії ніяким чином не корелює із наявністю агресивних посилів.

З наданих результатів видно, що найчастіше агресія проявляється у непрямій формі, у вигляді роздратування та образи.

Виходячи з того, що результати досліджень науковців проведених у різних країнах та різних соціальних групах можуть кардинально відрізнятись, слід розглядати особливості прояву агресивних реакцій як наслідок слабкого розвитку емоційного інтелекту у індивідуальній формі, в залежності від соціальних умов та факторів, що оточували людину від народження до моменту звернення та емоційного стану, емоційного досвіду і індивідуальних властивостей особистості.

Отже, наша гіпотеза щодо залежності проявів агресивних реакцій від рівня розвитку емоційного інтелекту підтвердилась лише частково.

Для визначення підвищення рівня прояву агресивних реакцій у стресових ситуаціях ми провели усне опитування 38 респондентів, яким було запропоновано дати відкриту відповідь на питання «Як змінився прояв ваших агресивних реакцій після початку повномасштабної війни в Україні 2022 року?». Аналіз відповідей показав високий процент підвищення загального рівня агресії, посилення вербальної агресії та нецензурного її прояву, переходу від пасивної до активної агресії, підвищився прояв аутоагресії.

Було розроблено ряд рекомендацій для підвищення рівня емоційного інтелекту, що сприятимуть зниженню проявів агресивних реакцій.

Незважаючи на те, що дослідження розвитку емоційного інтелекту та агресивних реакцій тривають не одне десятиліття, можна говорити про перспективи дослідження цих феноменів у таких напрямках: проблема раннього виявлення прояву агресивних тенденцій; взаємозв'язок позитивної агресії з розвитком емоційного інтелекту; виявлення змін у прояві агресивних реакцій у людей, що цілеспрямовано навчаються розпізнавати власні емоції

(використовуючи лонгітюдний метод дослідження); дослідження обставин що блокують розвиток емоційного інтелекту; дослідження вроджених та набутих основ прояву агресивних реакцій; дослідження природи ворожих реакцій (образи та підозрілості). Для отримання реальних результатів слід провести повноцінне масштабне дослідження на великій вибірці людей, що представлятимуть різні соціальні та етнічні, вікові групи, різний рівень стресу та локусу-контролю тощо.

Нажаль, проводити дослідження у воєнний час є складним завданням, та будемо сподіватись, що найближчим часом, науковці всього світу представлять нам нові, цікаві та непередбачувані результати.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Алфимова М. В. Психогенетика агрессивности / М. В. Алфимова В.И. Трубников // Вопросы психологии. – 2000. – № 6. – 112–121 с.
2. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / Монография – Новополюцк : Полоц. гос. ун-т, 2011. – 49 с.
3. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: Переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. - 1994. - Т. 15. - №1. - 3-17 с.
4. Аронсон Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию/ СПб.: ПраймЕврознак, 2006, 416 с.
5. Басова, А. Г. Понятие эмпатии в отечественной и зарубежной психологии / А. Г. Басова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2012. — № 8 (43). — С. 254-256. — URL: <https://moluch.ru/archive/43/5271/> (дата обращения: 01.06.2022).
6. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль /Пер. с англ. – СПб.: ПраймЕврознак, 2007, 510с.
7. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия /Пер. с англ. – СПб.: Питер, 1998. – 26, 312 с.
8. Боева Е. В., Урсул В. С. Вербальна агресія та засоби її вираження у сучасному соціумі. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. КД Ушинського. Лінгвістичні науки. 2011. №. 13. 46-54 с.
9. Бойко В.В. Оценка эмпатии личности. – М.: РГБ, 2009
10. Визель Т. Г., Сенкевич Л. В. Агрессия и аутоагрессия: предпосылки, проявления, последствия : монография. Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого Тула,. 2005. 430 с.
11. Выговская, Л.П. Эмпатийные отношения младших школьников, воспитывающихся вне семьи : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / Л.П. Выговская ; НИИ психологии. – Киев, 1991. – 20 с.

12. Гаврилова, Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии / Т. П. Гаврилова / Вопросы психологии. – 1975. – № 2, 147–158 с.
13. Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта / Г. Гарднер. – М. : «Вильямс», 2007, 231 с.
14. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки. – М. : Альпина Паблишер, 2012, 124 с.
15. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ/пер. и оформ. «Argads Mantojums», 2016 , 448 с.
16. Ениколопов С.Н. Понятие агрессии в современной психологии / Прикладная психология. - 2001. - № 1, 60-71 с.
17. Журавльова Л.П. Емпатійні ставлення та їх класифікація / Л.П. Журавльова // Соціальна психологія. 2008. № 5 (31), 39–46 с.
18. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб. : Питер, 2006. 154, 316 с.
19. Карпінська Т. Основні методи та прийоми попередження і контролю агресивної поведінки / Т. Карпінська // Психологія і суспільство. – 2010. – № 4 (42). – 104–110 с.
20. Карягина, Т. Д. Проблема формирования эмпатии / Т. Д. Карягина // Консультативная психология и психотерапия. – 2010. – № 1, 38–54 с.
21. Карягина Т.Д. Эволюция понятия «Эмпатия» в психологии: дис. канд. психол. наук/ Т.Д. Карягина. – М., 2013, 39-98 с.
22. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоцій-ного інтелекту : автореф. дис. канд. психол. наук / Н. В. Коврига. – К., 2003, 20 с.
23. Кочетова Ю.А. Электронный журнал «Современная зарубежная психология» 2019. Том 8. № 3, 29—36 с. doi: 10.17759/jmfp.2019080303
24. Крэйхи Б. Социальная психология агрессии. – СПб.: Питер, 2003
25. Кулик Н.А., Гільова Л.Л. збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології» / Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. N 39/ 2018 / DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.79-90>

26. Липпс Т. Эстетика. Философия в систематическом изложении / Т.Липпс; [пер.: И. В. Постман, И. В. Яшунский, С. Ильин]. – М.: Территория будущего, 2006, 218 с.
27. Лоренц К. Агресія або так зване зло 2018. Електронна бібліотека <https://knijky.ru/books/agressiya>
28. Майерс Д. Социальная психология. – СПб.: Изд. «Питер», 1999.
29. Можгинский Ю.Б. Агрессивность детей и подростков. Распознавание, лечение, профилактика /М.:2008, 181 с.
30. Обозов Н.Н. Межличностные отношения / Н.Н. Обозов. – Л.: Изд. Ленинградского ун-та, 1979. – 153с.
31. Орищенко О.А. Дифенційно-психологічний аналіз емпатії : автореф. канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія» /О.А. Орищенко. Одеса, 2004. - 21 с.
32. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. М.: Высш. шк. 1984.
33. Платонова Н.М. Агрессия у детей и подростков /СПб.: Речь 2006
34. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности / А.А. Реан // Психологический журнал. – 1996. – № 5. – С. 3–18.
35. Роджерс, К. Эмпатия / К. Роджерс / Психология мотивации и эмоций ; под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002, 328с.
36. Рубинштейн С. Основы общей психологии/Спб.:Питер, 2020, 713 с.
37. Соловйова С.В. Агресивність як властивість особистості в нормі на патології: дис. Д.п.н. Спб.: 1996
38. Спенсер Г. Основания психологии / Г. Спенсер. Физиологическая психология в 14 лекциях /Т. Циген. М. : АСТ, 1998
39. Студёнов Е.Г. Социальная работа: от идеи к практике. Вид.2 / М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К» 2019, 173 с.
40. Фрейд З. По ту сторону принципа наслаждения. Я и Оно. Неудовлетворенность культурой. - СПб.: Алетейя СПб, 1998, 214, 225 с.

41. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. – М.: АСТ, 2004, 237 с.
42. Фурманов И.А. Социальная психология агрессии и насилия: учебн. пособие / И.А. Фурманов. – Минск: БГУ, 2016. –
43. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности 3 изд./ СПб.: 2007, 117-118 с.
44. Христук О.Л. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник/ Львівський державний університет внутрішніх справ. – Львів 2014, 89-101с.
45. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. Психологія особистості. 2011. № 1(2), 282–288 с.
46. Mayer J, Salovey P, Caruso D,(2001). Sitarenios G. Emotional intelligence as a standard intelligence. Emotion (Washington, DC), Vol. 1, 3, 232.
47. <https://www.israsociety.com/>
48. <https://www.osce.org/files/f/documents/4/7/471051.pdf> / Збірник практичних матеріалів для роботи з кривдниками.
49. <https://psylab.info/> Стимульний матеріал до обраних методик.
50. <https://vkursi.pro/news/content/splesk-reiestratsiy-blahodiynykh-orhanizatsiy-doslidzhennia-vkursi-ta-zagoriy-foundation-234986>
51. <http://upj.com.ua/indexa.php?page=archieve> Український психологічний журнал.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Стимульний матеріал до опитувальника ворожості Басса-Дарки.

Опросник состоит из 75 утверждений. При составлении опросника использовались следующие принципы:

- вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
- вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Инструкция

Внимательно прослушайте утверждения. Если вы согласны с утверждением, то ставьте знак «+», если нет, ставьте знак «-».

Обработка результатов

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия:

«да» = 1, «нет» = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;

«нет» = 1, «да» = 0: 9, 17, 41.

2. Косвенная агрессия:

«да» = 1, «нет» = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;

«нет» = 1, «да» = 0: 10, 26, 49.

3. Раздражение:

«да» = 1, «нет» = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

«нет» = 1, «да» = 0: 11, 35, 69.

4. Негативизм:

«да» = 1,

«нет» = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Обида:

«да» = 1, «нет» = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.

«нет» = 1, «да» = 0: 44.

6. Подозрительность:

«да» = 1, «нет» = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

«нет» = 1, «да» = 0: 65, 70.

7. Вербальная агрессия:

«да» = 1, «нет» = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

«нет» = 1, «да» = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Чувство вины:

«да» = 1, «нет» = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Враждебность = Обида + Подозрительность;

Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

Интерпретация результатов

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6,5-7 \pm 3$. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Стимульный материал

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.

8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю несогласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.

28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня..
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу".
34. Я никогда не бываю мрачен от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть..
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам".
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.

51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.

71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Додаток 2

Стимульний матеріал до тесту емоційного інтелекту ЕМІн (Люсін).

Описание основных шкал и субшкал опросника ЭМІн

Шкала МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ). Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.

Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями.

Субшкала МП (понимание чужих эмоций). Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

Субшкала МУ (управление чужими эмоциями). Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Субшкала ВП (понимание своих эмоций). Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин их возникновения, способность к вербальному описанию.

Субшкала ВУ (управление своими эмоциями). Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

Субшкала ВЭ (контроль экспрессии). Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Для подсчета баллов ответы испытуемых кодируются по следующей схеме. Для утверждений с прямым ключом: «совсем не согласен» – 0, «скорее не согласен» – 1, «скорее согласен» – 2, «полностью согласен» – 3; для

утверждений с обратным ключом: «совсем не согласен» – 3, «скорее не согласен» – 2, «скорее согласен» – 1, «полностью согласен» – 0.

Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путем простого суммирования соответствующих субшкал:

$$\text{МЭИ} = \text{МП} + \text{МУ}$$

$$\text{ВЭИ} = \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Другой способ суммирования субшкал дает еще две шкалы – ПЭ и УЭ:

$$\text{ПЭ} = \text{МП} + \text{ВП}$$

$$\text{УЭ} = \text{МУ} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Тест состоит из 46 утверждений.

1. Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть.
2. Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения.
3. Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица.
4. Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение.
5. У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника.
6. Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю.
7. Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди.
8. Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться.
9. Я умею улучшить настроение окружающих.
10. Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую.
11. Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов.
12. В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки.
13. Я легко понимаю мимику и жесты других людей.

14. Когда я злюсь, я знаю, почему.
15. Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации.
16. Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком.
17. Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии.
18. Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим.
19. Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть.
20. Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние.
21. Я контролирую выражение чувств на своем лице.
22. Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство.
23. В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций.
24. Если надо, я могу разозлить человека.
25. Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние.
26. Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю.
27. Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это.
28. Я знаю как успокоиться, если я разозлился.
29. Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса.
30. Я не умею управлять эмоциями других людей.
31. Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда.
32. Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые.
33. Мне трудно справляться с плохим настроением.

34. Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает.
35. Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям.
36. Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями.
37. Я умею контролировать свои эмоции.
38. Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно.
39. По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую.
40. Если близкий человек плачет, я теряюсь.
41. Мне бывает весело или грустно без всякой причины.
42. Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей.
43. Я не умею преодолевать страх.
44. Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает.
45. У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить .
46. Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются.

Додаток 3

Стимульний матеріал до опитувальника емоційної емпатії (Мехраб'ян).

Тест состоит из 33 предложений-утверждений.

Обработка

Сопоставьте свои ответы с ключом и подсчитайте количество совпадений.

Ключ

Согласен "+" 1, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31

Не согласен "-" 2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33

Инструкция: Прочитайте приведенные утверждения и, ориентируясь на то, как вы ведете себя в подобных ситуациях, выразите свое согласие "+" или несогласие "-" с каждым из них.

Текст опросника

1. Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко.
2. Люди преувеличивают способность животных чувствовать и переживать.
3. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства.
4. Меня раздражает в несчастных людях то, что они сами себя жалеют.
5. Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать.
6. Я считаю, что плакать от счастья глупо.
7. Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей.
8. Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств.
9. Я сильно волнуюсь, когда должен (должна) сообщить людям неприятное для них известие.
10. На мое настроение сильно влияют окружающие люди.
11. Я считаю иностранцев холодными и бесчувственными.

12. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми.

13. Я не слишком расстраиваюсь, когда мои друзья поступают необдуманно.

14. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки.

15. По-моему, одинокие люди чаще бывают недоброжелательными.

16. Когда я вижу плачущего человека, то я сам (сама) расстраиваюсь.

17. Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым (счастливой).

18. Когда я читаю книгу (роман, повесть и т.п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле.

19. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь.

20. Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг волнуются.

21. Если мой друг или подруга начинают обсуждать со мной свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

22. Мне неприятно, когда люди, смотря кино, вздыхают и плачут.

23. Чужой смех меня не заряжает.

24. Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет.

25. Я теряю душевное спокойствие, если окружающие чем-то угнетены.

26. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков.

27. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных.

28. Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге.

29. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей.

30. Чужие слезы вызывают у меня раздражение.

31. Я очень переживаю, когда смотрю фильм.

32. Я могу оставаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг.

33. Маленькие дети плачут без причины.