

Пирог Г. В., Яловицька В. В. Зв'язок емоційного інтелекту та саморефлексії у ранньому дорослому віці: гендерний аспект. *Світ наукових досліджень*. Випуск 52: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 20-21 травня 2026 р.). 2026. С. 81-84.

Ганна Пирог

кандидатка філософських наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології

Валерія Яловицька

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»

*Житомирський державний університеті імені Івана Франка
м. Житомир, Україна*

ЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА САМОРЕФЛЕКСІЇ У РАНЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

Сучасні умови війни поставили перед науковцями проблему збереження та покращення психологічного благополуччя, пошуку чинників оптимізації психічного та емоційного стану, посилення здатності долати труднощі [8]. Серед таких чинників можна розглядати емоційний інтелект та саморефлексію, які сприяють кращому пізнанню себе та інших та впливають на гнучкість поведінки та стресостійкість особистості.

Емоційний інтелект визначається як один із видів інтелекту, який допомагає розрізнати свої почуття, керувати власною поведінкою, а також розуміти та розрізнати емоції, настрої та стани інших людей [5; 6]. В інших дослідженнях емоційний інтелект розглядається як набір здібностей, зокрема сприймання, розуміння, раціональне використання та керування емоціями [3; 4]. Щодо гендерних відмінностей, то більшість науковців дотримуються думки, що

емоційний інтелект не обумовлений біологією, а є соціальним феноменом і результатом гендерної соціалізації, яка з дитинства визначає жіночі та чоловічі ролі та їхні [2].

Важливим фактором розвитку емоційного інтелекту є саморефлексія. Її суть полягає у самоспостереженні та критичній самооцінці власних емоційних станів, що є інструментом самореалізації та пошуку благополуччя [1]. Саморефлексія розглядається як схильність та готовність людини до дослідження своїх внутрішніх станів, а їх розуміння можливе завдяки здатності до інсайту [7].

Проте, попри значну кількість праць, присвячених вивченню емоційного інтелекту та саморефлексії, питання їхньої взаємодії крізь призму гендерних і статевих відмінностей у ранній дорослості залишається недостатньо розкритим.

У публікації представлено результати емпіричного дослідження гендерного аспекту зв'язку емоційного інтелекту та саморефлексії у ранньому дорослому віці. Дослідження проводилось в березні-квітні 2026 року в онлайн форматі за допомогою Гугл-форми. У дослідженні взяло участь 60 людей, 30 жінок та 30 чоловіків віком від 20 до 40 років. Для збору емпіричних даних було використано тест емоційного інтелекту Н. Холла та коротка шкала саморефлексії та інсайту

За тестом емоційного інтелекту Холла виявлено, що рівень емоційного інтелекту чоловіків вище, ніж у жінок, 50% чоловіків мають середній рівень і 43,30% низький, водночас лише у 30% жінок середній рівень, а низький рівень продемонструвало 63,30% жінок. При цьому у жінок вище емоційна обізнаність та емпатія, ніж у чоловіків, а чоловіки мають вищий рівень самомотивації та розпізнавання емоцій інших людей.

За t-критерієм Стьюдента статистично значущі відмінності між показниками чоловіків та жінок виявлено лише в самомотивації ($t=2,471593$, емоціями вища і більш виражена, ніж у жінок. Показник управління своїми емоціями у чоловіків також вище, гендерні відмінності близькі до значущих

чоловіками і жінками в емоційному інтелекті і його структурі не було виявлено, тому можна зробити висновок, що показники емоційного інтелекту та його складові переважно є універсальними для двох гендерів.

За короткою шкалою саморефлексії та інсайту P.J. Silvia високий рівень саморефлексії має 67% жінок та 50% чоловіків, середній 23% жінок та 27% чоловіки, низький 10% жінок та 23% чоловіків. Високий рівень інсайту мають 23% жінок та 27% чоловіків, середній 33% жінок та 43% чоловіків, низький 43% жінок та 30% чоловіків. Тобто жінки демонструють більшу схильність до саморефлексії, а чоловіки більшу схильність до інсайту, але статистично значущих відмінностей не було виявлено.

Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона (табл.1) вказують на існування прямих зв'язків між емоційним інтелектом та саморефлексією, емоційним інтелектом та інсайтом у жінок помірного і у чоловіків суттєвого ступеню.

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки емоційного інтелекту та саморефлексії для жінок і чоловіків

Показники	жінки		чоловіки	
	саморефлексія	інсайт	саморефлексія	інсайт
Емоційний інтелект		0,4562		
	p = 0,043	p = 0,011	p	p
Емоційна обізнаність	0,4982	0,3172		
	p = 0,005	p	p	p
Управління своїми емоціями	-0,0145			
	p = 0,939	p	p	p
Самомотивація	0,1321			
	p = 0,486	p	p	p
Емпатія	0,4594			
	p = 0,011	p	p	p

Розпізнавання	0,4168			
емоцій інших людей	p = 0,022	p	p	p

Кореляційний аналіз саморефлексії зі складовими емоційного інтелекту показав деякі гендерні відмінності (див. табл.1). Лише у чоловіків виявлений прямий зв'язок між самомотивацією та саморефлексією помірного ступеню. Гендерні відмінності для більшості інших зв'язків проявляються лише в їхній інтенсивності: зв'язок між самомотивацією та інсайтом для жінок є суттєвим, тоді як для чоловіків – помірним; емпатії з саморефлексією для жінок – помірним, для чоловіків – суттєвим; розпізнаванням емоцій інших людей та саморефлексією для жінок – помірним, для чоловіків – суттєвим.

Зв'язки між емоційною обізнаністю та саморефлексією, управлінням емоціями та інсайтом суттєві і не мають відмінностей між жінками та чоловіками.

Отже, за результатами емпіричного дослідження емоційного інтелекту та саморефлексії у ранній дорослості було виявлено статистично значущі гендерні відмінності лише в самомотивації – у чоловіків здатність до довільного керування власними емоціями вища і більш виражена, ніж у жінок, і вона пов'язана з саморефлексією. Інші виявлені зв'язки мають універсальний характер або відрізняються лише інтенсивністю. В цілому, отримані дані підтверджують ідею про те, що емоційний інтелект не обумовлений біологією, а є соціальним феноменом та результатом гендерної соціалізації, яка в сучасних умовах є гендерно нейтральною.

Отримані нами результати мають практичне значення, яке полягає у можливості використання отриманих даних для розробки програм психологічного супроводу молоді, спрямованих на розвиток емоційної компетентності та навичок саморефлексії з урахуванням гендерної специфіки.

Список використаних джерел:

1. Ardel M., Grunwald S. The importance of self-reflection and awareness for human development in hard times. *Research in Human Development*. 2018. Vol. 15 (3-4). P. 187–199.
2. Brody L. R., Hall J. A. Gender and emotion in context. *Handbook of emotions* / ed. M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, L.F. Barrett. New York : The Guilford Press, 2008. P. 395–408.
3. Caruso D., Mayer J., Salovey P. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (3). P. 197–215.
4. Caruso D. R., Mayer J. D., Salovey P. The ability model of emotional intelligence: principles and updates. *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*. 2016. Vol. 8 (4). P. 543–558.
5. Gardner H. Frames of mind: The theory of multiple intelligences. New York : Basic Books, 1983. 528 p.
6. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
7. Silvia P. J. The self-reflection and insight scale: Applying item response theory to craft an efficient short form. *Current Psychology*. 2021. Vol. 41 (12). P. 8635–8645.
8. Shevchenko A., Pyroh H. & et al. Psychological Well-Being of Ukrainians under Martial Law: Social Implications and Educational Perspectives on Coping Strategies. *European Journal of Social Science Education and Research*. 2026. Vol. 13(1). P. 378-396.