МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ ЛГБТ СПІЛЬНОТИ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531–1
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Зінов'єва Таїсія Геліївна
Науковий керівник: Гречаник М. І.,
доктор PhD, викладач кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к.психол.н.,
Доцент кафедри психології

Запоріжжя

2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Зінов'євій Таїсії Геліївні

Тема роботи Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб ЛГБТ спільноти

керівник роботи Гречаник М. І., доктор PhD, викладач кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «06» 03 2025 року № 350—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: Вивчити підходи до характеристики поняття емоційного інтелекту і сформувати інтегроване визначення; визначити структурні елементи емоційного інтелекту та їхню роль у життєдіяльності людини; довести значущість психологічної допомоги для ЛГБТІК+ спільноти і описати чинники, які впливають на психоемоційний стан представників ЛГБТІК+ спільноти; провести емпіричне дослідження і проаналізувати результати; порівняти показники емоційного інтелекту трансгендерних людей з іншими представниками/цями ЛГБТІК+ спільноти.

5. Перелік графічного матеріалу: 12 рисунків, 4 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Гречаник М. І., викладач		
Розділ 1	Гречаник М. І., викладач		
Розділ 2	Гречаник М. І., викладач		
Висновки	Гречаник М. І., викладач		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	червень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	червень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	червень 2025 р.	Виконано

Студент _____ Т.Г. Зінов’єва

Керівник роботи _____ М. І. Гречаник

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 61 сторінка, 12 рисунків, 4 таблиці, 67 джерел, 1 додаток.

Об’єкт дослідження: емоційний інтелект ЛГБТІК+ спільноти.

Предмет дослідження: особливості емоційного інтелекту різних груп ЛГБТІК+ спільноти.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити особливості емоційного інтелекту різних груп ЛГБТІК+ спільноти.

Гіпотеза дослідження 1: показники емоційного інтелекту трансгендерних респондентів будуть значущо відмінними від показників цисгендерної групи ЛГБТІК+ спільноти.

Гіпотеза дослідження 2: показники емоційного інтелекту трансгендерних респондентів будуть нижчим за показники цисгендерних опитуваних.

Методи дослідження: в ході дослідження були використані наступні методи та методики: теоретичний аналіз літератури та статистичних даних, метод опитування, методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл), кількісна та якісна обробка даних, порівняльний аналіз отриманих результатів, t–критерій Стьюдента.

Практична значимість дослідження: результати дослідження можуть бути використані спеціалістами та спеціалістками у сферах надання психологічних послуг та освіти на психологічні теми (зокрема в рамках діяльності громадських організацій) для вдосконалення програми роботи з представниками і представницями трансгендерної спільноти.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ТРАНСГЕНДЕРНІСТЬ, ДЕПРЕСИВНІ СТАНИ, ПСИХОЛОГІЧНІ КОНСУЛЬТАЦІЇ, ЛГБТІК+ СПІЛЬНОТА.

SUMMARY

Zinov″yeva T.H. Psychological features of the emotional intelligence of LGBT people.

Bachelor's qualification work: 61 pages, 12 figures, 4 tables, 67 sources, 1 appendix.

Object of study: emotional intelligence of the LGBTIQ+ community.

Subject of study: peculiarities of emotional intelligence of different groups of the LGBTIQ+ community.

Purpose of the study: to theoretically and empirically investigate the features of emotional intelligence of different groups of the LGBTIQ+ community.

Research hypothesis 1: the emotional intelligence indicators of transgender respondents will be significantly different from the indicators of the cisgender group of the LGBTIQ+ community.

Research hypothesis 2: the emotional intelligence indicators of transgender respondents will be lower than the indicators of cisgender respondents.

Research methods: the following methods and techniques were used in the study: theoretical analysis of literature and statistical data, survey method, "Diagnostics of emotional intelligence" technique (N. Hall), quantitative and qualitative data processing, comparative analysis of the results obtained, Student's t-test.

Practical significance of the study: the results of the study can be used by specialists in the fields of providing psychological services and education on psychological topics (in particular, within the framework of the activities of public organizations) to improve the program of work with representatives of the transgender community.

Key words: emotional intelligence, transgender, depressive states, psychological counseling, lgbtiq+ community.

ЗМІСТ

ВСТУП……..……7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛГБТІК+ СПІЛЬНОТИ……...…..10
1.1 Поняття емоційного інтелекту……...10
1.1.1 Визначення та характеристика емоційного інтелекту……..10
1.1.2 Особливості дослідження емоційного інтелекту ЛГБТІК+ спільноти…19
1.2 Чинники, які впливають на психоемоційний стан представників ЛГБТІК+ спільноти……...……..……...26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЛГБТІК+ СПІЛЬНОТИ…….38
2.1 Вибірка, метод та методика дослідження…...……..38
2.2 Інтерпретація результатів дослідження…….43
2.3 Порівняльний аналіз результатів дослідження…….46
ВИСНОВКИ……..…….……...…….53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…..…….……..54
ДОДАТКИ…….……62

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Представники та представниці ЛГБТІК+ спільноти майже увесь стикаються з дискримінацією, стигматизацією, гомофобією та соціальною ізоляцією. Ці чинники можуть негативно впливати на психічне здоров'я – спричиняти підвищений рівень тривожності, депресії, спроби самогубства. Дослідження К. Раян, Р. Тумі, Р. Діаз та С. Рассела [55] показує, що для ЛГБТІК+ спільноти ризик як депресивних так і суїцидальних станів є в рази вищим ніж для інших людей. А для трансгендерних та небінарних людей цей ризик є іще в рази вищим ніж для інших представників та представниць ЛГБТІК+ спільноти. Цьому сприяють чинники пов'язані з воєнним станом, дискримінацією, насильством, обмеженим доступом до медичних послуг, відсутністю правової захищеності.

Велика кількість стресу, соціальна ізоляція, страх осуду, фрустрація постійно супроводжують представників та представниць ЛГБТІК+ спільноти на життєвому шляху. Емоційний інтелект – здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції та емоції інших – є критичним інструментом для подолання життєвих перешкод, ведення здорового соціального життя і успішної життєдіяльності. А дослідження його показників є лакмусовим папірцем, який визначає здатність людини до вищезазначених процесів і адаптації до складних життєвих ситуацій.

Дослідження емоційного інтелекту серед ЛГБТІК+ спільноти, і трансгендерної спільноти зокрема, буде найбільш корисним для громадських організацій, що надають психологічні послуги вразливим групам населення. Дуже часто в їхній роботі зустрічається чітке розділення на трансгендерний напрям і напрям роботи з усіма іншими групами ЛГБТІК+ спільноти. Тож порівняння показників емоційного інтелекту цих двох груп стане у нагоді при формуванні освітніх заходів на теми психічного здоров'я і при наданні психологічних консультацій.

Для цього необхідно розглянути сутність емоційного інтелекту, його структурні елементи і те, який вплив вони мають на життя і добробут людини, провести емпіричне дослідження на основі репрезентативної вибірки, інтерпретувати та проаналізувати результати дослідження і викласти їх у відповідній формі.

Актуальність забезпечується нагальною потребою ЛГБТІК+ спільноти в отриманні якісних послуг психологічного консультування, в умовах підвищеного ризику погіршення ментального стану за рахунок чинників війни, недотримання державою принципів прав людини, наростання праворадикальних тенденцій в Україні та світі. Ця психологічна допомога має бути надана з урахуванням особливостей трансгендерної спільноти у порівнянні з іншими групами ЛГБТІК+.

Серед попередніх досліджень емоційного інтелекту є роботи таких авторів, як Д. Гоулман [43], Дж. Майер [52], Р. Бар-Он [31], П. Саловей [61]. В Україні тема емоційного інтелекту розкривається у працях Е. Л. Носенко [16], Н. В. Ковриги [12], О. І. Власової [3], Зарицької В. В. [10]. Дослідження ЛГБТІК+ спільноти проводились багатьма вченими, такими, як A. H Rogers [59], J. K. Kellerman [38], L. Timmins [66]. Серед українських дослідників та дослідниць, які вивчали особливості ЛГБТІК+ спільноти можна виокремити М. Діденко [27], П. Вергун та Г. Венгер [3], М. Гречаник [5].

Об’єкт дослідження: емоційний інтелект ЛГБТІК+ спільноти.

Предмет дослідження: особливості емоційного інтелекту різних груп ЛГБТІК+ спільноти.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити особливості емоційного інтелекту різних груп ЛГБТІК+ спільноти.

Гіпотеза дослідження 1: показники емоційного інтелекту трансгендерних респондентів будуть значущо відмінними від показників цисгендерної групи ЛГБТІК+ спільноти.

Гіпотеза дослідження 2: показники емоційного інтелекту трансгендерних респондентів будуть нижчим за показники цисгендерних опитуваних.

Завдання дослідження:

1. Вивчити підходи до характеристики поняття емоційного інтелекту і сформувати інтегроване визначення.
2. Визначити структурні елементи емоційного інтелекту та їхню роль у життєдіяльності людини.
3. Довести значущість психологічної допомоги для ЛГБТІК+ спільноти і описати чинники, які впливають на психоемоційний стан представників ЛГБТІК+ спільноти.
4. Провести емпіричне дослідження і проаналізувати результати.
5. Порівняти показники емоційного інтелекту трансгендерних людей з іншими представниками/цями ЛГБТІК+ спільноти.

Методи дослідження: В ході дослідження були використані наступні методи та методики: теоретичний аналіз літератури та статистичних даних, метод опитування, методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл), кількісна та якісна обробка даних, порівняльний аналіз отриманих результатів, t–критерій Стьюдента.

Практична значимість дослідження: Результати дослідження можуть бути використані спеціалістами та спеціалістками у сферах надання психологічних послуг та освіти на психологічні теми (зокрема в рамках діяльності громадських організацій) для вдосконалення програми роботи з представниками і представницями трансгендерної спільноти.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛГБТІК+ СПІЛЬНОТИ

1.1 Поняття емоційного інтелекту

1.1.1 Визначення та характеристика емоційного інтелекту

Емоційний інтелект є важливою структурою людської особистості, яка впливає на всі сфери життя. Причиною цьому є провідна роль емоцій у діяльності, поведінці та активності людини. Емоції – це «багатогранні реакції організму на вплив подразників зовнішнього та внутрішнього середовища, що виявляються у суб'єктивних переживаннях, експресивній поведінці та фізіологічному збудженні» [15]. Відповідно, стосунки індивіда зі своїми та чужими емоціями часто визначають успішність та неуспішність вирішення різноманітних життєвих ситуацій.

Роботи Г. Гарднера були основною передумовою виникнення поняття емоційного інтелекту. Він зробив припущення про те, що інтелект стосується не лише розумових здібностей, а має різноманітні форми і прояви: «вербальні, просторові, кінестетичні, логіко–математичні, музичні, внутрішньоособистісні (спрямовані на власні емоції) та міжособистісні (спрямовані на емоції інших людей). Вчений вважав, що внутрішньоособистісний інтелект є способом самопізнання, розуміння власних емоцій і почуттів з метою управління своєю поведінкою. Міжособистісний інтелект – це здатність розуміти інших людей, ефективно з ними взаємодіяти» [15]. В сучасному розумінні емоційного інтелекту мають місце останні два пункти. Емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація відносяться до внутрішніх проявів емоційного інтелекту, тоді як емпатія, розпізнавання емоцій – до зовнішніх.

Загалом, поняття емоційного інтелекту є поєднанням двох феноменів, які раніше здавались непоєднуваними. Емоції розглядались як некерований, неусвідомлюваний, інстинктивний процес тваринного походження. В той час як інтелект вважали найвищою формою психічної функції, піком еволюції, визначною рисою людяності. Проте з розвитком психологічної науки цей відносно примітивний погляд на речі було відкинуто. Між емоціями і мисленням є нерозривний зв'язок – наша свідомість здатна вербалізувати емоції, аналізувати, раціоналізувати їх, визначати причинно–наслідкові зв'язки, що призвели до тих чи інших емоційних процесів, виражати емоції вербально і невербально, сприймати та розуміти емоції інших людей, співчувати і співпереживати, що викликає появу емоцій у самої людини (емпатія), що було б неможливо без задіяння інтелекту. І навпаки – емоції можуть виникати завдяки інтелектуальним процесам: уяві, пам'яті, мисленню. Не лише внутрішні чинники появи емоцій тісно пов'язані з високим рівнем людини як індивіда. На відміну від тварин, для яких основними подразниками ззовні є ті, що забезпечують виживання як особини, так і всього виду, у людини, хоч подібні емоційні процеси також присутні, є також почуття прекрасного – витвір художнього чи музичного мистецтва може викликати унікальні емоції та переживання.

Таблиця 1.1

Підходи до визначення емоційного інтелекту

Підходи	Визначення	Дослідник
Феноменологічний	Інтелект – особлива форму змісту свідомості. Емоційний інтелект – система знань людини про емоції і почуття, особливості їх прояву і способи їх контролю.	Р. Глезер [42]
Генетичний	Інтелект – наслідок адаптації до вимог навколишнього середовища в природних умовах взаємодії людини із зовнішнім світом.	Ж. Піаже [56]

Продовження таблиці 1.1

	Емоційний інтелект – адаптивний механізм, за допомогою якого людина активно пристосовується до соціуму відповідно.	
Соціокультурний	Інтелект – результат процесу соціалізації та впливу культури в цілому. Емоційний інтелект – емоційна компетентність, що формується внаслідок соціалізації та впливу культури.	М. Коул [14]
Процесуально-діяльнісний	Інтелект – особлива форму людської діяльності. Емоційний інтелект – форма інтелектуальної діяльності, направлена на емоції	С. Рубінштейн [22]
Інформаційний	Інтелект – сукупність елементарних процесів переробки інформації. Емоційний інтелект – сукупність елементарних процесів переробки інформації, джерелом якої є процеси емоційної сфери.	Р. Стернберг [68]
Функціонально-рівневий	Інтелект – система різнорівневих пізнавальних процесів. Емоційний інтелект – різновид інтелекту, що залучає різні його рівні до пізнання емоцій.	Б. Ананьєв [1]
Підхід регуляції	Інтелект – чинник саморегуляції психічної активності. Емоційний інтелект – чинник саморегуляції психічної активності, що задіює емоції.	Л. Терстоун [65]

На основі робіт М. Холодної [26], О. Журавльової [8] можна визначити та систематизувати підходи до визначення інтелекту як такого і, як наслідок, емоційного інтелекту (див. табл. 1.1). За рахунок новизни поняття емоційного інтелекту, вчені на сьогоднішній день не дійшли до певного спільного визначення цього поняття. Проте. якщо брати до уваги особливості кожного з перелічених підходів, на їхній основі можна сформувати інтегроване розуміння концепції емоційного інтелекту:

Емоційний інтелект – це система знань людини про емоції та почуття, навичок керування своїми емоціями та емоціями інших людей, набутих у процесі соціалізації, форма інтелектуальної діяльності, зокрема переробки інформації та регуляції психічної активності, що допомагає людині адаптуватись до соціуму.

Іншим підходом до розгляду емоційного інтелекту може бути структурно–інтегративна концепція [8]. На її основі можна виділити такі структурні елементи:

«Під емоційним інтелектом ми розуміємо особливу форму організації індивідуального емоційного досвіду у вигляді наявних емоційних структур, що породжують емоційний простір відображення і емоційні репрезентації, які будуються в межах цього простору.

Емоційний досвід розглядається нами як система індивідуальних емоційних ресурсів, що обумовлює особливості емоційного ставлення суб'єкта до світу і характер емоційного відображення дійсності в індивідуальній свідомості. Рівень організації емоційного досвіду визначається ступенем сформованості і мірою інтеграції когнітивних, метакогнітивних і інтенціональних психічних структур.

Емоційні структури – це психічні утворення, які в умовах емоційного контакту людини зі світом забезпечують можливість надходження інформації про події, що відбуваються, по емоційному каналу сприйняття та її перетворення, управління процесами переробки цієї інформації і вибірковість емоційного відображення. Емоційний простір – це суб'єктивний діапазон емоційного відображення, в межах якого відбуваються різного роду емоційні рухи.

Емоційна репрезентація – це актуальний емоційний образ тієї чи іншої конкретної події, суб'єктивно–емоційна форма "бачення" того, що відбувається, індивідуальна емоційна картина події» (О. Журавльова [8]). Цей підхід було виділено як розширене та структуроване розуміння емоційного інтелекту, побудоване на основі структурно-інтегративного підходу до визначення інтелекту.

Розуміння свого емоційного інтелекту допомагає у визначенні чинників впливу на психічний стан, наприклад низька обізнаність у власних емоціях може призводити до того, що людина не проживає їх належним чином, причиною цього може бути подавлення емоцій, дисоціація, відмова психіки сприймати емоції як такі. Емоційна обізнаність – це здатність розуміти власні емоції, прислухатись до них, визначати на їхній основі свої потреби. Не розуміючи своїх емоцій, людина матиме проблеми з визначенням своїх бажань, того що приносить їй позитивний результат, а що навпаки створює емоційну небезпеку, погіршення психічного стану і якості життя, так як емоції є своєрідним компасом, які вказують на те, як певні події, вчинки, рішення впливають на життя людини: позитивно, негативно чи нейтрально. Людина може не відслідковувати процеси набуття енергії та навпаки втоми, що може призвести до ірраціонального і не виваженого використання власних ресурсів і, як наслідку, перевантаження, вигорання, депресії, втрати можливості працювати, досягати своїх цілей, займатися своїми хобі, домашніми справами і загалом погіршення якості життя та благополуччя.

Таблиця 1.2

Моделі структури емоційного інтелекту

Компоненти				
Моделі	Обізнаність	Управління	Емпатія	Вплив на інших
Здібностей	Ідентифікація емоцій, розуміння емоцій	Використання емоцій, управління емоціями	-	-

Продовження таблиці 1.2

Гоулмана	Емоційна самосвідомість	Самоконтроль	Соціальна чутливість	Управління стосунками
Бар-Она	Пізнання себе	Адаптивність, управління стресами, переважаючий настрій	Навички міжособистісної взаємодії	

Існують такі підходи до визначення емоційного інтелекту (табл. 1.2):

1. Модель здібностей (Дж. Майєр і П. Саловей [61]) полягає у поєднанні

некогнітивних знань, тобто емоційної компетентності, та навичок управління і регуляції зовнішніх проявів емоцій і почуттів. Згідно цього підходу емоційний інтелект має таку структуру:

— Ідентифікація емоцій – сприйняття, визначення емоцій, розрізнення справжніх емоцій та їхньої імітації.

— Здатність використовувати емоції для покращення ефективності мислення, наприклад напрямку уваги, викликання емоцій, що сприяють вирішенню завдань, використовувати коливання настрою для аналізу різних точок зору на проблему.

— Розуміння емоцій – здатність розуміти комплекси емоцій, зв'язки та переходи між ними, причини їхнього виникнення, вербальну інформацію про емоції.

— Управління емоціями – здатність до керування емоціями, їхнє усвідомлення, зниження інтенсивності негативних емоцій, без їхнього пригнічення, здатність до вирішення емоційно навантажених проблем [7].

Позитивною стороною цієї класифікації є те, що в ній описані різні підходи до взаємодії з емоціями: як навичка, як інструмент, як мисленнєвий процес. Проте емоції показані як внутрішній процес, направлений на саму людину, в той час як міжособистісна сторона розкрита не повністю. В той же час, Дж. Майер та П. Салавей вбачали в емоційному процесі велику сторону

міжособистісної взаємодії – емпатія, здатність до управління емоціями інших та спонукання до дії. “До основних якостей емоційного інтелекту авторами було віднесено емпатію та співчуття, розрізнення власних почуттів, баланс між емоціями та розумом, а також ознаки високої самоповаги та самосприйняття людини. До основних принципів емоційного інтелекту П. Саловеєм та Д. Майером віднесено емпатію, обізнаність, рівновагу та відповідальність” [7].

2. Модель Д. Гоулмана [43]:

Підхід Д. Гоулмана є дещо схожим із попереднім. Вчений розширив компоненти емоційного інтелекту згідно з моделлю здібностей, додавши три елементи: ентузіазм, наполегливість, соціальні навички.

Структура емоційного інтелектом за Гоулманом є такою:

— Емоційна самосвідомість – здатність прислухатись до своїх емоцій, усвідомлювати вплив власних почуттів на психологічний стан, усвідомлювати свої цінності, навичка здорової самооцінки.

— Самоконтроль – здатність стримувати емоції, адаптивність, воля, ініціативність, впевненість у собі, оптимізм.

— Соціальна чутливість – емпатія, здатність прислухатись до емоцій інших, поводити себе відповідно.

— Управління стосунками – здатність до впливу, спонукання, натхнення інших людей, співпраці та вирішення конфліктів [7].

У цьому підході глибше та детальніше розкриті компоненти міжособистісної взаємодії – співпереживання, спонукання, чутливість. Ця класифікація передбачає менш інструментальний підхід до емоцій, більше концентруючись на відповідних знаннях та навичках, зокрема інтуїтивних. Самоконтроль та управління емоціями також розглядаються частково в контексті міжособистісних взаємин. Д. Гоулман вважав, що емоційний інтелект може розвиватись і трансформуватись протягом життя [43].

3. Модель Р. Бар-Она представляє поняття коефіцієнту емоційності [31].

Дослідник розглядав розвиток емоційного інтелекту в зв’язку з проблемою якості життя людини. Таким чином, набуті в процесі життя навички та здібності формують здатність людини ефективно взаємодіяти з внутрішнім та зовнішнім світом. Р. Бар-Он запропонував таку структуру емоційного інтелекту: інтраперсональні (внутрішні) якості – вони характеризуються емоційною свідомістю, самоповагою, самоактуалізацією, незалежністю, впевненістю в собі; інтерперсональний (міжособистісний) компонент, який складають такі якості, як емпатія, чутливість, соціальна відповідальність; адаптивність та управління стресами, що мають тісний взаємозв’язок, так як висока адаптивність передбачає ефективне управління стресами.

Таким чином, дослідник виділив сфери емоційної компетенції, яку нерідко виділяють як окрему сторону емоційного інтелекту: пізнання себе, навички міжособистісної взаємодії, здатність до адаптації, управління стресовими ситуаціями і переважаючий настрій – високий рівень характеризується відчуттям щастя, оптимізмом.

На основі різних моделей моделей структури емоційного інтелекту можна сформувати інтегроване визначення його компонентів.

Обізнаність в емоціях – сприйняття, визначення емоцій, розрізнення справжніх емоцій та їхньої імітації, здатність розуміти комплекси емоцій, зв'язки між емоціями, переходи між емоціями, причини виникнення емоцій, вербальну інформацію про емоції, здатність прислухатись до своїх емоцій, усвідомлювати вплив власних почуттів на психологічний стан, усвідомлювати свої цінності, навичка здорової самооцінки.

Управління емоціями – здатність використовувати емоції для покращення ефективності мислення, наприклад напрямку уваги, викликання емоцій, що сприяють вирішенню завдань, використовувати коливання настрою для аналізу різних точок зору на проблему, здатність до керування

емоціями, зниження інтенсивності негативних емоцій, здатність до вирішення емоційно навантажених проблем без пригнічення пов'язаних з ними негативних емоцій, вміння адаптуватись до складних життєвих ситуацій, управляти стресом пов’язаним із ними.

Емпатія – здатність прислухатись до емоцій інших і поводити себе відповідно, навички міжособистісної взаємодії, здатність сприйняти емоції інших, висловити співпереживання.

Розпізнавання та вплив на емоцій інших людей – здатність сприймати інтерпретувати емоції інших, впливати на емоційну регуляцію інших, здатність спонукання, натхнення інших людей, співпраці та вирішення конфліктів.

На розвиток емоційного інтелекту впливають як зовнішні так і внутрішні чинники. Одним з таких чинників є нейровідмінність [17]. Вірогідність наявності аутичності у трансгендерних та небінарних людей є від трьох до шести разів вищою ніж у інших груп людей. Ця статистика включає в себе лише людей, у яких РАС є діагностованим, тож дослідники припускають, що це значення може становити від трьох до дев’яти разів вищої вірогідності. Крім РАС у трансгендерних та небінарних людей також була виявлена більша схильність до розладу дефіциту уваги та гіперактивності, а також обсесивно–компульсивного розладу [67]. На основі дослідження Островської емоційної сфери дітей з РАС [17] було виявлено, що «дітям з розладами спектра аутизму характерні інші, специфічні для даної групи особливості вираження емоцій», а також «чим нижчий рівень аутизму, тим вищий рівень тривожності, незадоволеності, стресу через надмірні вимоги оточення, фрустрації та пригнічений емоційний стан». Ці чинники можуть негативно впливати на розвиток емоційного інтелекту, зокрема здатності управляти емоціями. Таким чином, у дослідженні емоційного інтелекту групи трансгендерних людей вірогідна похибка у негативний бік, за рахунок цього феномену.

Підсумовуючи – поняття емоційного інтелекту розвивалось поступово і має різні визначення та розуміння. Існують різноманітні елементи емоційного інтелекту: обізнаність в емоціях, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розуміння емоцій інших. Кожен із них відіграє значну роль у діяльності та соціальному житті людини. Існує статистична вірогідність присутності РАС у трансгендерних людей.

1.1.2 Особливості дослідження емоційного інтелекту ЛГБТІК+

Для представників і представниць ЛГБТІК+ спільноти властиві особливі характеристики емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект є важливим для ЛГБТІК+ спільноти в особливості – наприклад, дослідження К. Аллен показує, що вищі рівні емоційного інтелекту позитивно корелюються з показниками задоволення від професійної діяльності, при чому загальний рівень задоволення є нижчим за рахунок ЛГБТІК+ ідентичності [28].

Розуміння рівня емоційного інтелекту є вкрай важливим для покращення психічного здоров’я і добробуту людини. Показники обізнаності в емоціях, управління емоціями, самомотивації, емпатії, розпізнавання емоцій інших вказують на зони росту і потенційні запити для психотерапії та психологічних консультацій для кожної людини особисто, тож рекомендовано проходити дослідження емоційного інтелекту незалежно від статі, гендеру та сексуальної ідентичності. Це дасть можливість краще зрозуміти себе і свої потреби, правильно підібрати спеціаліста чи спеціалістку відповідно до запиту, визначити напрям психотерапії, який був би оптимальним для вирішення ситуацій, дискомфорту, що виникають.

Питання психологічної допомоги гостро стоїть для будь якої маргіналізованої групи людей, зокрема й ЛГБТІК+ спільноти, і дослідження емоційного інтелекту є важливим кроком у покращенні цієї ситуації. чинник стресу, властивому саме стигматизованим групам, негативно впливає на їхнє

здоров’я, наприклад провокує повторювані негативні думки (M. L. Hatzenbuehler [45]), і в осіб з емоційним дефіцитом це призводить до психопатологій [37]. Це також підтверджується дослідженням травми, викликаною дискримінацією (L. Timmins, K. A. Rimes, Q. Rahman [66]). При цьому, дослідження вибірки гомосексуальних чоловіків показують, що респонденти з вищим рівнем емоційного інтелекту здатні значно краще справлятись із гомофобфєю та біфобією, та мають досвід кращого формування сексуальної ідентичності (P. Arsyane, S. Aishah [29]). Більше того, високі рівня навички управління емоціями стимулює розвиток здорової психіки та самооцінки. Дослідження показали, що високий рівень емоційного балансу допомагає зменшити або навіть побороти наслідки стресу меншин [35, 54]. Також було з’ясовано, що правильний розвиток компонентів емоційного інтелекту забезпечує краще психо-когнітивне пристосування, що, у свою чергу, допомагає членам та членкиням ЛГБТІК+ спільноти прийняти свою сексуальну ідентичність (M. A. Mîndru, L. E. Năstasă [54]).

На превеликий жаль, серед пригнічуваних груп ризик депресивних станів та спроб суїциду є набагато вищим, ніж середньостатистичний. Під особливий ризик підпадають молоді люди, підлітки, діти. Суїцид є другою за частотою причиною смерті серед дітей 10–14 років і третьою за частотою причиною смерті серед молодих людей 15–24 років [38]. При цьому ризик суїциду серед молоді що є частиною ЛГБТІК+ спільноти є більш ніж у чотири рази вищим [48, 49]. Дослідження проведене у Сполучених штатах Америки показує, що 1,8 мільйонів молодих людей серед ЛГБТІК+ спільноти серйозно припускають суїцид як рішення і кожні 45 секунд відбувається спроба самогубства (Trevor project [57]). Станом на 2023 рік – це 41% від усієї спільноти, а половина з них – це трансгендерні, зокрема небінарні люди.

Серед бісексуальної спільноти 48% людей припускають самогубство, 27% вчиняють спробу суїциду на рік [32]. Серед гомосексуальних людей ці відсотки становлять 37% суїцидальних думок та намірів, 19% спроб

самогубства. Для порівняння, серед гетеросексуальної молоді ці показники становлять 14% для суїцидальних ідей, 6% для спроб самогубства [36].

Трансгендерні, зокрема небінарні, люди мають вищий ризик депресії, суїцидальних думок, намірів та спроб у порівнянні з цисгендерними людьми – як серед гетеросексульної так і негетеросексуальної спільнот, зокрема через явище гетернормативності –переконання у тому, що гетеросексуальність, цисгендерність є нормою і будь-які інші форми сексуальності, гендеру та гендерної експресії ненормальні, аморальні, хворобливі, тощо [46]. Станом на 2020 рік дослідження (Price-Feeney M., Green A.E., Dorison S.) показують, що молоді люди, які відносяться до трансгендерної та небінарної спільнот підпадають під ризик депресивних станів, суїцидальних намірів та спроб самогубства, який є у 2–2,5 рази вищим ніж для інших груп ЛГБТІК+ спільноти [58]. Віктимізація та дискримінація щодо маргіналізованих груп підвищує ризики депресії та самогубств.

Станом на 2021 рік дослідження (Green A. E., Price M. N., Dorison S. H.) показують, що насиченість досвіду дискримінації прямо корелюється зі спробами суїциду, а молоді люди, що стикнулись із чотирма типами стресу меншин: фізичне насильство, дискримінація, відсутність житла, конверсійна терапія – мають ризик суїцидальних спроб у 12 разів вищий ніж молоді люди, що не мали такого досвіду [44]. Третина молодих людей отримують прийняття від батьків, ще третина отримують заперечення і відмову від опікунства, а решта обирають не розкривати своєї ідентичності [50]. Тобто дві третини молодих людей серед ЛГБТІК+ спільноти потерпають від відсутності підтримки зі сторони батьків, які є одними з ключових фігур у соціальному житті людини, що буде негативно впливати на розвиток емоційного інтелекту безпосередньо. Серед таких людей ризик самогубства є у вісім разів вищим, а ризик депресії – вищий у шість разів [40]. Інший кут погляду на можливості соціалізації це безпечні простори створені як виключно для ЛГБТІК+ спільноти, так і будь–які інші дружні простори. Це може бути домівка, якщо родина є приймаючою, школа чи університет, що

завжди є неоднозначним і не однорідним простором і дуже залежить від конкретного закладу, викладацького складу, учнівського і студентського складу тощо. Для того, аби збільшити кількість безпечних просторів і покращити якість життя та можливості соціалізації для представників та представниць ЛГБТІК+ спільноти, громадські організації та ініціативи в Україні, чия діяльність має відповідне спрямування (наприк. ЖХО Сфера, ГО Київпрайд, ГІ Queer Space, ГО Білкіс та ін.), працюють над створенням ком'юніті центрів – безпечних просторів, де люди почуватимуться комфортно, не відчуватимуть страху, сорому, осуду. Доступ до безпечного простору суттєво зменшує ризик депресивних та суїцидальних станів.

Із випадками погроз та насильства стикаються 24% молодих людей серед ЛГБТІК+ спільноти, ризик спроби самогубства для цих людей є вищим у три рази. Багато з представників та представниць ЛГБТІК+ молоді зазнають булінгу, що підвищує ризик суїцидальних спроб у три рази [68]. Серед молодих людей 60% принаймні один раз за життя стикались із дискримінацією на ґрунті їхньої сексуальної та/або гендерної ідентичності, випадки дискримінації підвищують ризик спроб самогубства у 2 рази (Trevor project 2023 [64]). Представники та представниці ЛГБТІК+ спільноти, що мали досвід конверсійної терапії, підпадають під ризик повторних спроб суїциду в 2,5 разів вищий ніж ті, що не мали. Серед ЛГБТІК+ спільноти 15% людей (з них – 20% трансгендерних та небінарних) мали досвід погроз залучення до, або проходження конверсійної терапії [40]. Увесь цей досвід може призвести до погіршення розвитку емоційного інтелекту, або навіть його регресу. Депресивні стани можуть викривляти показники під час дослідження, через негативізм вони можуть бути заниженими, так як людина може сприймати себе гіршою, бути агресивно налаштованою проти інших, фрустрованою. В цьому контексті, для людей з депресією та іншими розладами корисно повторно відслідковувати рівень емоційного інтелекту в процесі терапії, аби визначити проблемні точки.

Дослідження (S. Huo, C. River, S. Clocchiatti–Tuozzo, D. Renedo, N. Sunmonu, A. Havenon, D. Sarpong, N. Rosendale, K, Sleth, G. Falcone) показують, що серед ЛГБТІК+ людей ризик розвитку неврологічних захворювань є на 15% вищим, ніж у цисгендерних та гетеросексуальних людей. При цьому, результати дослідження Єльської школи медицини не показують жодних ознак генетичного походження цього феномена. Представники та представниці ЛГБТІК+ спільноти мають вищий ризик розвитку деменції (14%) та депресії похилого віку (27%), а трансгендерні жінки мають вищий ризик стикнутися з інсультом (68%). Серед чинників, що впливають на підвищений ризик є схильність до вживання психоактивних речовин, куріння, ризик отримання ВІЛ–інфекції [47].

Повномасштабна війна погіршила ситуацію психічного здоров'я і благополуччя для кожного українця і кожної українки. Страх смерті, втрата близьких людей, домівки, майна, вимушене переміщення як по Україні так і за кордон – негативні чинники є численними та серйозними. Уразливість одностатевих пар в Україні значною мірою зумовлена відсутністю юридичного визнання їхніх стосунків і нерівним доступом до соціальних та правових послуг. Представники та представниці ЛГБТІК+ спільноти почуваються вразливими у таких сферах, як медична – неможливість отримання повної медичної інформації про партнера/ку у критичній ситуації (73,8%), юридична – неможливість розпоряджатися тілом партнера/ки у разі їхньої смерті (71,3%), що є особливо актуальним для сімей військовослужбовиць та військовослужбовців; відсутність врегулювання питань спільного майна (70,7%) та питань спадку (61,6%); можливість отримання соціальної компенсації у разі смерті партнера/ки, уразливість щодо можливості отримати відстрочку від призову на військову службу, як це передбачено для різностатевих пар (48,2%) та питання можливості мати права на опіку або піклування над дітьми партнера/ки (45,7%). Війна посилила виклики, з якими стикається ЛГБТІК+ спільнота – так зазначили 42,1% респондентів. Внаслідок війни психологічний стан погіршився у 77% респондентів і загальний стан здоров'я у 51% опитуваних. Особливо гостро

стоїть питання захищеності прав ЛГБТІК+ людей в ЗСУ: право служити в Збройних силах України в одному підрозділі зі своїми партнерами/ками, підтримують 53,7%, мати право звертатися за відстрочкою від призову для другого/ої у парі – 57,4%, право на короткочасну відпустку під час несення служби в ЗСУ у разі поранення партнера/ки – 63,3% право на відпустку під час несення служби в ЗСУ для поховання партнера/ки – 65,4% [13]. Вочевидь, усі ці чинники суттєво погіршують психологічний стан ЛГБТІК+ спільноти, викликають багато страху, фрустрації. І в такій ситуації дуже важливо знати свій рівень обізнаності в емоціях та управління ними. В іншому разі подібний постійний стрес може викликати нервові зриви, вигорання, погіршення психічного стану, депресію, спроби суїциду.

З попереднього підрозділу можна зробити такі висновки: низька обізнаність в емоціях може негативно впливати на соціальне життя людини. Не усвідомлюючи які емоції переживає людина в процесі комунікації з іншими людьми, вона ризикує стикнутися із залученістю в стосунки, які є для неї непродуктивними, деструктивними, шкідливими, і навпаки – втратити стосунки які наповнюють її, підтримують, дають ресурси та змогу рухатись вперед, створюють середовище для міцної дружби, любові, кохання. Також низька обізнаність у власних емоціях може негативно впливати на здатність побудови власних кордонів – якщо людина не відчуває негативних емоцій під час комунікацією нею може бути легко маніпулювати. Управління своїми емоціями є критично важливим у ситуаціях підвищеного стресу. Для ЛГБТІК+ спільноти наразі це майже постійний стан: подвійний страх насильства і смерті – з боку росії та з боку людей, що є агресивно налаштованими до спільноти, фрустрація через несправедливий розподіл прав і можливостей, ускладнення в соціалізації, так як багатьом довелось опинитись у зовсім нових громадах, а знайти безпечне та дружнє коло людей для ЛГБТІК+ спільноти досить складно, потребує багато часу та роботи. Працевлаштування також є серйозною проблемою, особливо для трансгендерних людей, як і будь який процес, що потребує документального

підтвердження особистості, де юридична особистість відрізняється від соціальної. Людям доводиться або розкривати факт своєї трансгендерності, або прикидатись тими, ким вони насправді не є. Таким чином створюється вихор негативних емоцій, якими важливо вміти керувати. Здатність управляти своїми емоціями сприяє їхньому вираженню замість подавлення, приховування, ігнорування. Вона також сприяє достатньому розумінню себе для того, аби розрізняти продуктивні та непродуктивні способи реагування. Невміння управляти емоціями призводить, зокрема, до переносу злості, роздратування, фрустрації, що може спричинити погіршення стосунків з близьким оточенням. Також важливо відслідковувати рівень самомотивації, бо такі події як втрата близької людини, домівки, вимушене переміщення можуть призвести до втрати сенсу життя, бажання рухатись далі, відмови від своїх цілей, бажань, мрій. Здатність до самомотивації допомагає досягати поставлених цілей, долати труднощі, зберігати оптимізм і продовжувати рух вперед. Тим не менш, самомотивація може страждати від постійної фрустрації, невдач, безперервного стресу, вигорання, недосяжності поставлених цілей. В умовах подвоєних джерел стресу для ЛГБТІК+ спільноти ці чинники, як і всі інші зазначені чинники ризику погіршення психічного стану, є досить значущими. Емпатія та розпізнавання емоцій є особливо важливими для побудови здорових та міцних стосунків, ефективної комунікації, активного слухання, позитивного спілкування. Якісна соціалізація є важливим елементом підтримання психічного здоров’я. Близькі стосунки з іншими людьми є однією з найнагальніших потреб особистості. Особливо в умовах війни – це надає можливості для підтримки, опори, отримання ресурсів, можливості розділити негативні емоції, завдяки чому їх стає легше переживати. Як було зазначено вище – побудова кола близьких, дружніх, безпечних людей є одним з найважливіших для ЛГБТІК+ спільноти. Втративши, з будь якої причини, своє минуле оточення – людина опиняється в ізоляції, подолати яку можливо лише перебуванням в колі людей. Емпатія та розпізнавання емоцій сприяють цьому процесу побудови стосунків.

Таким чином, можна стверджувати, що кожен елемент емоційного інтелекту має значущий вплив на якість життя людини і потребує розвитку. Практичною користю цього дослідження буде дорожня карта для громадських організацій, що надають послуги психологічної допомоги ЛГБТІК+ спільноти (аби зрозуміти де треба зробити опорні точки в психологічних консультаціях), а також які теми варто розглядати у рамках освітніх програм. Приклад: вебінари на теми психологічного здоров'я від ГО Resistance.

Визначення емоційного інтелекту є корисним і важливим інструментом дослідження себе та інших, вказує на зони росту, потенційні запити для психотерапії. Показники обізнаності в емоціях, управління емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій мають вплив на різноманітні сфери життя і їх важливо підтримувати та розвивати. ЛГБТІК+ спільнота потерпає від цілої низки чинників негативного впливу на своє психічне здоров'я, тож підтримка добробуту цієї групи людей є нагальною. Дослідження емоційного інтелекту може вказати на точки які потребують особливої уваги і оцінити те, наскільки добре спільнота справляється з життєвими ситуаціями.

1.2 Чинники, які впливають на психоемоційний стан представників ЛГБТІК+ спільноти

На превеликий жаль, ЛГБТІК+ спільнота є однією з груп людей, які найбільше потерпають від труднощів пов'язаних із психічним здоров'ям. Згідно з моделлю стресу меншин І. Мейера [53]: представники і представниці меншин часто відчувають специфічні для групи дистальні та проксимальні стресори, які разом створюють умови надмірного стресу та, у свою чергу, негативно впливають як на фізичне, так і на психічне здоров'я [41]. Дистальні стресові процеси є зовнішніми для меншини, зокрема досвід неприйняття, упередження та дискримінації. Процеси проксимального стресу

є внутрішніми і часто є побічним продуктом дистальних стресорів; вони включають приховування своєї ідентичності меншини, пильність і занепокоєння щодо упередженого ставлення та негативних почуттів щодо власної групи меншини.

Схему стресу меншин та його компонентів можна описати так (рис. 1.1):

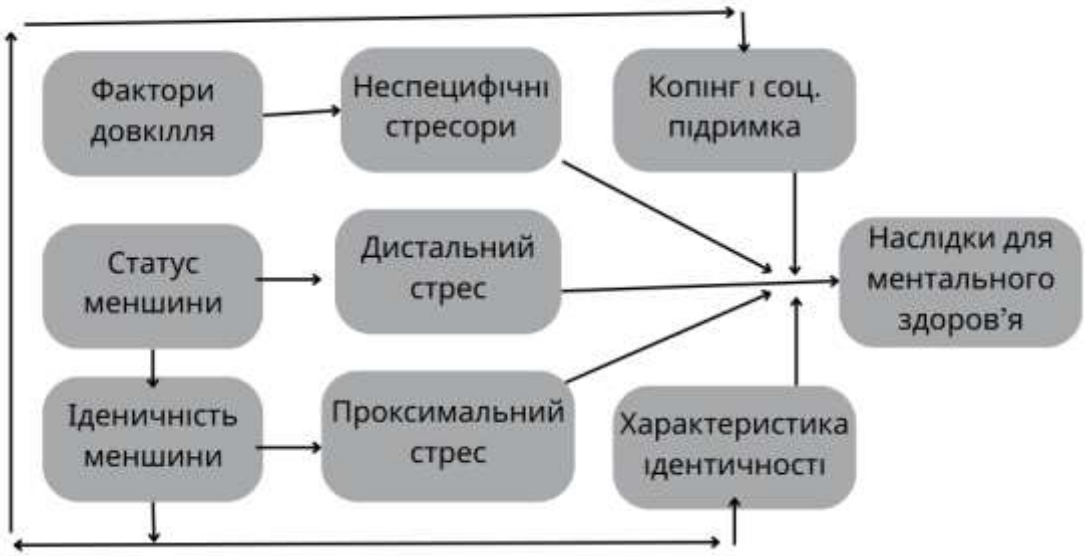


Рис. 1.1 Схема процесу стресу меншин

На цій схемі показано:

1. чинники довкілля – чинники навколишнього середовища: природні, соціальні, політичні.

2. неспецифічні стресори – негативні елементи цих чинників, що викликають стрес

3. статус меншини – загальна категорія меншини: раса, гендер, сексуальнітсь, етнічність, релігія тощо.

4. ідентичність меншини – конкретна категорія меншини: жіночий гендер, ромська етнічність, трансгендерність тощо.

5. дистальний стрес – наслідки зовнішніх стресорів: насильство, осуд, дискримінація.

6. проксимальний стрес – наслідки внутрішніх стресорів: приховування своєї ідентичності, внутрішня дискримінація, страх відторгнення.

7. характеристика ідентичності – точки перетину ідентичностей меншин, інтерсекційність.

8. копінг і соціальна підтримка – особисті копінгові стратегії та підтримка з оточення.

9. наслідки для ментального здоров'я – негативні або позитивні наслідки вищезазначених процесів та чинників.

Багато представників і представниць ЛГБТІК+ спільноти належать до інших маргіналізованих груп – гендерних, етнічних, релігійних, регіональних, медичних. Такі люди стикаються із множинною дискримінацією – ситуація, за якої особа та/або група осіб зазнає дискримінації в будь-якій формі і більш ніж за однією ознакою одночасно. Це будь-яке поєднання форм дискримінації, якої зазнають або відчувають, що зазнають ті, хто має ці ознаки [9]. Поєднання кількох ознак може створювати різні групи жертв дискримінації, найбільш відверте приниження відбувається щодо осіб з рідкісними комбінаціями ознак.

Несприйняття суспільством, соціальна ізоляція, внутрішні конфлікти, неприйняття себе, булінг, вигнання батьками з дому, насильство від представників і представниць ЛГБТІК+ проти своєї ж спільноти (що є темою про яку небагато говорять, проте є важливою так як люди, що належать до ЛГБТІК+ спільноти часто не звертаються за допомогою, аби не розкрити свою ідентичність). Ускладнене отримання медичних послуг є ще один чинником погіршення як фізичного, так і психічного здоров'я спільноти. Позитивним рухом у напрямку інклюзивності й забезпечення прав людини в Україні є затверджена 17 січня 2025 року «Стратегія розвитку системи охорони здоров'я на період до 2030 року» що задає такий стандарт як «розвиток системи охорони здоров'я повинен забезпечувати дотримання умов і можливостей рівного та справедливого доступу людини до якісних

медичних послуг незалежно від місця проживання, раси, етнічного та соціального походження, політичних, релігійних та інших переконань, статі, віку, сексуальної орієнтації, гендерної ідентичності, сімейного чи майнового стану, місця проживання, фізичного та психічного стану»[24]. Цей документ є великим кроком в напрямку покращення доступу до медичних послуг не лише ЛГБТІК+ спільноти, а й інших маргіналізованих груп населення. Проте результати цього рішення стануть відомі лише у відносно далекому майбутньому. Наразі ж представники і представниці ЛГБТІК+ спільноти стикаються з відмовою у наданні послуг, насмішками, приниженням, знеціненням, розкриттям медичної таємниці, порушеннями права на приватність, конверсійною терапією[6] («сукупність методик, спрямованих на зміну сексуальної орієнтації людини на гетеросексуальну» [23]).

Згідно з дослідженням К. Раян, Р. Тумі, Р. Діаз та С. Рассела, конверсійна терапія збільшує ризик суїцидальних спроб серед підлітків у п’ять разів [60]. І ці показники забезпечує не лише психологічний тиск, примус до самоненависті, пригнічення ідентичності. В конверсійний терапії використовують цілий спектр принизливих, антигуманних і відверто жорстоких, незаконних, насильницьких методів: «від розмов і молитов до більш серйозних втручань — розрядів струму або введення блювотних препаратів з одночасною демонстрацією гей–порно, хімічної кастрації, гормонального лікування й навіть «коригувального зґвалтування» [23]. І в Україні, на жаль, також користуються подібними способами змінити (або ж просто зламати) людину, що має ідентичність яка не співпадає з їхніми ідеями, поглядами або так званими цінностями. Продовжуючи цитувати С. Проскурякова: «Міжнародна організація Freedom House провела базове опитування про конверсійну терапію в Україні. Фахівці обробили 440 онлайн–інтерв’ю, 34 вилучили з аналізу. Більшість опитаних відносять себе до ЛГБТ–спільноти — 68%. Тих, хто вважає себе гетеросексуалами — 18%, ще 14% респондентів ідентифікують себе як небінарні люди. Третина опитаних знає тих, хто пережив конверсійну терапію, 13% мали

безпосередній досвід такого «лікування». Часто конверсійна терапія проходила в неповнолітньому віці — 65%, і в більшості випадків через примус — 76%» [23].

Відсутність доступу до якісних, або навіть будь–яких медичних послуг особливо гостро відчувається спільнотою трансгендерних людей. Ризик стикнутись із вищезазначеними проявами дискримінації такими як розкриття ідентичності, відмова в послугах, незбереження лікарської таємниці є надзвичайно високим.

Найбільш яскравий приклад таких ситуацій – трансгендерний чоловік, або трансгендерна жінка, що пройшли соціальний, гормональний і можливо навіть юридичний перехід, проте не мали хірургічного приходять на обстеження до мамолога, гінекологині, уролога відповідно. В цій ситуації їхня ідентичність одразу розкривається лікарю чи лікарці, а якщо в медичному закладі не забезпечена приватність – то й іншим пацієнтам.

Очевидно, що така ситуація створює велику небезпеку і ризик пережити насильство. Іншою проблемою в цій ситуації буде стикнутись із медичним працівником чи працівницею, що не виявляють поваги і створюють некомфортну ситуацію, що змушує пацієнта чи пацієнтку відчувати сором, страх, огиду, негативне сприйняття свого тіла, що для будь–якої людини стане чинником тимчасового або довгострокового погіршення психічного стану, а для деяких може навіть стати психологічною травмою.

Другий ризикований вид медичної допомоги – ендокринологічні консультації та обстеження. Люди, що проходять ЗГТ (замісна гормональна терапія), тобто прийом тестостерону для трансгендерних чоловіків та антиандрогени для трансгендерних жінок, а також, за можливості, препарати естрогену, доступ до яких в Україні, на жаль, вкрай обмежений, а найчастіше відсутній. При проходженні ЗГТ людям необхідний постійний нагляд ендокринолога: по–перше, це необхідно для відстеження стану, контролю процесу, зменшення побічних ефектів тощо, по–друге, лише ендокринолог може виписати довідку про здійснений гормональний перехід (нижче буде

описана важливість цієї довідки), по–третє лише ендокринолог може підібрати правильне дозування препарату, розшифрувати результати аналізів тощо.

Проблеми які постають під час цього процесу є, вочевидь вищезазначені (розкриття ідентичності, відмова в наданні послуг, інші види дискримінації), а також відсутність компетентних спеціалістів та спеціалісток, так як ведення ЗГТ навіть не входить у програму медичної освіти. У багатьох трансгендерних людей така ситуація викликає страх і недовіру до медичної системи, через що відбуваються численні випадки самолікування, які наражають представників і представниць спільноти на небезпеку.

Крім того, як гормональні препарати, так і необхідні аналізи мають ціну, недоступну для багатьох людей, через це, а також тиск суспільства, зокрема родини трансгендерні люди не мають можливості проходження ЗГТ, що підвищує ризик депресивних станів, самопошкодження, самоізоляції, суїциду.

З такими самими проблемами представники і представниці трансгендерної спільноти стикаються під час отримання психіатричних послуг, які можна поділити на загальні та ті, що стосуються транспереходу. В обох випадках пацієнти та пацієнтки стикаються з перешкодами. У першому випадку це може бути відмова від надання послуг, насмішки та приниження від медичного персоналу (особливо під час госпіталізації), списування всіх проблем на трансгендерність чи негетеросексуальність, як наслідок ігнорування справжніх проблематичних ознак порушень психічного здоров’я і відсутність належного лікування. У другому випадку – відсутність компетентного медичного персоналу в регіонах (всі хто мають отримати діагноз зазвичай вимушені їхати до Києва), несерйозне сприйняття і всі вищезазначені перешкоди. Проходження медичної комісії є необхідним для отримання діагнозу F.64 – гендерна дисфорія.

У свою чергу отримання діагнозу неможливо уникнути, так як це є першим кроком на шляху трансгендерного переходу [25]. Лише після цього ендокринологи можуть законно консультувати людину, і лише після довідки від ендокринолога можна починати юридичний перехід, який включає в себе ті ж самі ризики, але вже від представників державних органів. Крім того це є складним процесом заміни усіх документів – свідоцтва про народження, паспорту, картки платника податків тощо. І так само як і медичний перехід, це потребує багато грошових вкладень.

Усі ці складнощі та ризики викликають надзвичайну фрустрацію, а деякі трансгендерні люди навіть не мають доступу до всієї цієї інформації. Для боротьби з цими труднощами громадські організації створюють бази дружніх спеціалістів та спеціалісток у медичній, психологічній та юридичній сферах.

Щодо соціально–політичних питань, які стосуються ЛГБТІК+ спільноти, сьогоднішній стан справ, на жаль, є вкрай далеким від ідеального. Стрімке наростання праворадикальних тенденцій в Україні та світі, зокрема Європейському Союзі, вступ до якого є одним з найважливіших важелів тиску на владу для активістів та активісток, так як ЄС, принаймні станом на зараз, стоїть на засадах рівності можливостей та захисту прав людини, що стосується будь–яких маргіналізованих спільнот, зокрема і ЛГБТІК. Як вказано у статуті Ради Європи, до якого, зокрема, приєдналась і Україна [21, 287] – «Кожний член Ради Європи обов'язково повинен визнати принципи верховенства права та здійснення прав людини».

Таким чином, права людини, зокрема людей, що належать до ЛГБТІК+ спільноти мають бути законодавчо захищені кожною країною–членкинею Європейського Союзу, вступ до якого є основною метою євроінтеграції – тенденції до якої рухається і, в кращому випадку, продовжить рухатись Україна. Тим не менш, станом на 2025 рік активісти та активістки все ще добиваються розгляду законопроєкту і, зрештою, прийняття закону «Про запобіганню злочинів на ґрунті ненависті», який направлений на захист від

насильства представників та представниць не лише ЛГБТІК+ спільнот, а й інших пригнічуваних груп населення, так як наразі злочини на ґрунті ненависті кваліфікують як хуліганство, що передбачає значно меншу кримінальну відповідальність [18].

Запобігання злочинам на ґрунті ненависті є важливим, так як, по–перше, вони спрямовані на найменш захищені групи населення, по–друге – є таргетованими, тобто ризик представника чи представниці маргіналізованої спільноти постраджати від насильницького злочину є вищою, ніж у середньостатистичної людини [2].

Ще один приклад відсутності правового захисту це підписанням Президентом України Закону про внесення змін до Закону України "Про безоплатну правничу допомогу" щодо розширення переліку осіб, які мають право на безоплатну вторинну правничу допомогу. Хоча це є важливим кроком для досягнення прав маргіналізованих спільнот, злочини, скоєні за ознаками сексуальної орієнтації та гендерної ідентичності не були включені у перелік таких, що підпадають під цей закон [20]. Незважаючи на те, що документ готували спільно з партнерами та експертами в межах рекомендацій Єврокомісії про прогрес України для інтеграції в ЄС і європейські союзники наполягали, що держава має чітко визнавати такі ознаки як сексуальна орієнтація та гендерна ідентичність як обтяжувальні обставини під час визначення кримінальної відповідальності за злочини, уряд проігнорував рекомендації, що є прямою дискримінацією проти конкретної незахищеної групи населення.

Повертаючись до теми зростання праворадикальних тенденцій у Європі – цей важіль тиску, як і потенційна можливість задовольнити потребу спільноти у належному захисті стають під велике питання. Кількість популістських праворадикальних партій у Європі збільшується (зокрема, через вплив росії) і, хоча поки вони не зазнають критичного успіху в сфері державного управління, ці партії все ще мають певний вплив на суспільство, зміщуючи тенденції його розвитку в бік правих поглядів. І, хоча переважно

тема, яку експлуатують праві радикали, це «міжнародна міграція (законна та незаконна) та проблеми, які вона створює для місцевого населення» [11, 67], праворадикальні погляди передбачають боротьбу за так звані «традиційні цінності», проти меншин, зокрема і ЛГБТІК+ спільноти, а також часто є агресивно налаштованими і є не лише опонентами маргіналізованих груп, а й найпоширенішою групою людей що вчиняють насильницькі злочини проти пригнічуваних груп населення (ЛГБТІК+ спільнота, роми тощо) а також представників та представниць інших політичних поглядів [18].

При консультуванні людей, які є представниками/представницями ЛГБТІК+ спільноти варто звертати увагу на певні особливості. Наприклад, варто зважати на те, на якому етапі формування сексуальної та гендерної ідентичності знаходиться людина. Ідентичність формується у декілька стадій (V. Cass [34]):

1. Сумніви – людина починає усвідомлювати, що її цікавить інформація про сексуальну орієнтацію чи гендерну ідентичність, відмінну від гетеросексуальної та цисгендерної відповідно. Також це стосується її власних реакцій. Можуть з’являтись еротичні чи сексуальні фантазії.

2. Порівняння – людина починає відчувати свою відмінність від інших членів сім’ї та однолітків. Таким чином, індивід складає більш повне уявлення про те, що значить не бути гетеросексуальною чи цисгендерною людиною. Адже переважно кожна людина виховується з розрахунком на гетеросексуальну поведінку.

3. Терпимість – змирившись зі своєю орієнтацією чи гендерною ідентичністю та усвідомивши сексуальні, соціальні й емоційні потреби, пов’язані з нею, індивід починає терпиміше ставитися до своїх уподобань і звикає до них. Як правило, на цьому етапі людина знайомиться з іншими представниками та представницями ЛГБТІК+ спільноти, завдяки яким отримує емоційну підтримку.

4. Прийняття – терпиме ставлення до своєї ідентичності, змінюється позитивним самосприйняттям. Зв’язок з ЛГБТІК+ спільнотою міцнішає.

5. Гордість – ідентичність і пов’язані з нею аспекти стають джерелом відчуття себе частиною чогось більшого, позитивне сприйняття своєї унікальності. Людина міцно ідентифікує себе зі спільнотою, сприймає її ближче за інші групи людей.

6. Синтез – заключна стадія формування сексуальної та гендерної ідентичності, на якій людина перестає розділяти представників оточення на «своїх» та «інших». Більше не сприймає людей крізь призму їхньої сексуальної орієнтації чи ґендерної ідентичності.

Підлітки, що відносяться до ЛГБТІК+ спільноти потерпають від насильства у школі – 90% від вербального, 54% – від фізичного. При цьому, вони рідко повідомляють про ці випадки дорослим, через страх розкрити свою ідентичність. Серед питань, що виникають в процесі психологічної консультації в ЛГБТІК+ спільноти є такі:

1. Страх втратити своє оточення через камінг-аут, або аутинг – явище розкриття ідентичності людини третіми особами без її бажання і згоди.

2. Страх неприйняття свого тіла – через нав’язування суспільством хворобливого джерела гомосексуальності.

3. Страх відкритості – виражати свої думки і почуття навіть у безпечному просторі.

4. Страх самотності, за рахунок відсутності рольових моделей негетеросексуальних стосунків.

Ці страхи є неспецифічними і властивими більшості людей, проте їхнє підґрунтя є пов’язаним з ідентичністю. Окрім цих, клієнти приходять також і зі специфічними запитами, невластивими іншим людям.

«Специфічні запити, з якими гетеросексуальні клієнти, як правило, не стикаються: це прийняття себе і своєї ідентичності (внутрішня гомофобія); здійснення камінг-ауту перед важливими для особистості людьми або публічно; психологічні наслідки аутингу; психологічні проблеми у партнерських стосунках та їхня недовговічність через відсутність прикладів

для наслідування і зовнішніх стимулів (офіційного оформлення стосунків); питання виховання дітей в одностатевих парах; проблеми з роботою внаслідок дискримінації, пошук себе або ж відсутність документів (у трансгендерних людей)» [27].

Крім того, як було зазначено раніше, для трансгендерних людей є вища вірогідність наявності РАС та інших нейровідмінностей, на що варто зважати при психологічному консультуванні трансгендерних людей і, за потреби, залучати інших спеціалістів та спеціалістів до роботи.

Отже, у теоретичному аналізі було розкрите поняття емоційного інтелекту, наведені передумови його появи – диференціація поняття інтелекту на сім складових, або форм прояву: вербальні, просторові, кінестетичні, логіко–математичні, музичні, внутрішньоособистісні, міжособистісні, а також наведена інтерпретація його змісту в рамках підходів: феноменологічного, генетичного, соціокультурного, інформаційного, процесуально-діяльнісного, функціонально-рівневого та підхода регуляції, а також сформоване інтегроване визначення.

Також було розглянуто різні підходи до структури емоційного інтелекту: модель здібностей, модель Гоулмана, модель Бар-Она, і сформовані інтегровані визначення структурних елементів емоційного інтелекту.

Так як ЛГБТІК+ спільнота відноситься до маргіналізованих груп, ризики для психічного благополуччя є особливо гострими. У досліджені була наведена статистика частоти та описано чинники збільшення ризику розвитку депресивних станів та спроб суїциду. Серед них – дискримінація та віктимізація, фізичне насильство, відсутність житла, конверсійна терапія, неприйняття родини та суспільства, булінг. Була обґрунтована важливість наявності безпечних просторів для ЛГБТІК+ спільноти.

Було наведено статистичні дані щодо розвитку неврологічних захворювань серед ЛГБТІК+ спільноти, як ще один чинник ризику. Описано негативні чинники що, впливають на психічне здоров’я, джерелом яких є війна.

Інші чинники, які мають негативний вплив на психічне здоров’я в ЛГБТІК+ спільноти – несприйняття суспільством, соціальна ізоляція, внутрішні конфлікти, неприйняття себе, булінг, вигнання батьками з дому, насильство від представників і представниць спільноти, недостатній доступ до якісних медичних послуг – психіатричних, ендокринологічних і цілого ряду інших, стрімке зростання праворадикальних тенденцій в Україні та світі, відсутність належного правового захисту, великий ризик стикнутись із насильством, зокрема фізичним та сексуальним.

Були описані деякі особливості психологічного консультування ЛГБТІК+ спільноти – специфічні та неспецифічні запити, опис стадій формування сексуальної та гендерної ідентичності.

Таким чином, в першому розділі були виконані такі завдання:

1. Вивчити підходи до характеристики поняття емоційного інтелекту і сформувати інтегроване визначення.

2. Визначити структурні елементи емоційного інтелекту та їхню роль у життєдіяльності людини.

3. Довести значущість психологічної допомоги для ЛГБТІК+ спільноти і описати чинники, які впливають на психоемоційний стан представників ЛГБТІК+ спільноти.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЛГБТІК+ СПІЛЬНОТИ

2.1 Вибірка, метод та методика дослідження

Для даного дослідження була необхідна репрезентативна вибірка представників та представниць ЛГБТІК+ спільноти. При цьому серед вибірки мала бути присутня значуща частина як трансгендерних (43) людей, так і цисгендерних (42), задля ефективного формування досліджуваних груп.

Дослідження проводилось на базі вибірки 85ти представників та представниць ЛГБТІК+ спільноти у віці ранньої зрілості, а саме 19–29 років (за Е. Еріксоном [69]) та з різних регіонів України та світу. Серед досліджених була 31 жінка, 26 чоловіків та 28 людей, що не ідентифікують себе у межах бінарності. Одна людина з вибірки відзначила, що не є частиною ЛГБТІК+ спільноти (див. рис. 1.1), проте відповіла позитивно на питання стосовно трансгендерного статусу. Було прийнято рішення не виключати її з дослідження, так як основна характеристика необхідна для участі в опитуванні була присутня.

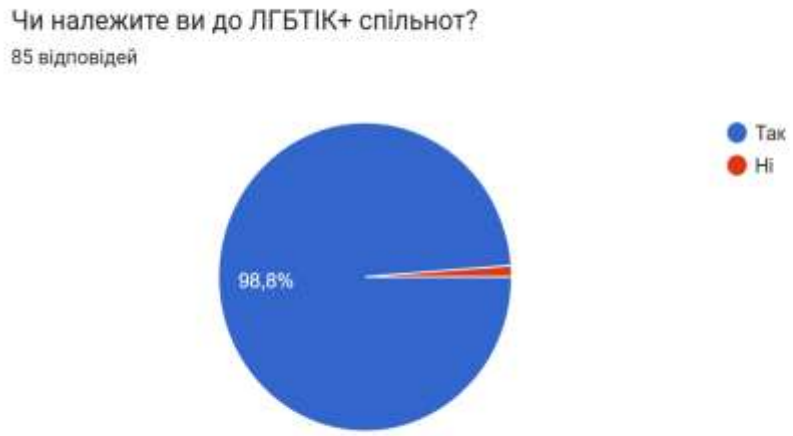


Рис. 2.1 Приналежність до ЛГБТІК+ спільноти

Відсоткове співвідношення трансгендерних до цисгендерних людей серед респондентів становить 50,6% до 49,4% (див. рис. 1.2), що дозволяє ефективно сформувати досліджувану та контрольну групу для оцінки емоційного інтелекту.

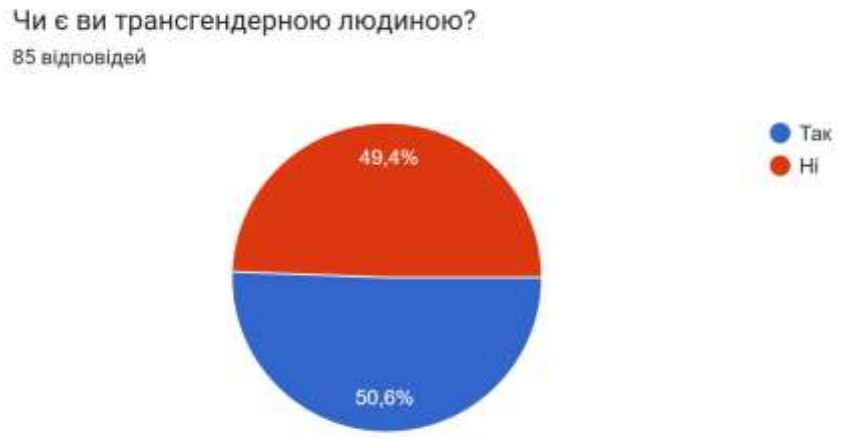


Рис. 2.2 Співвідношення трансгендерних і цисгендерних людей

Найбільш репрезентованою групою за ознакою гендерної ідентичності (див. рис. 2.3) виявились жінки – 31 респондентка, що становить 36,5% від опитуваних, наступна за чисельністю група – чоловіки, про це зазначили 26 респондентів або 30,6% вибірки. Третьою за розміром групою виявились небінарні люди – 24 людини, що становить 28,2% опитуваних. В наступних за популярністю групах чисельність різко зменшилась: агендерні люди – 7 респондентів або 8,2%, гендерфлюїдні люли – 8 респондентів, що становить 9,4%, а також один респондент вказав свій варіант – трансмаскулінна людина – один з різновидів ідентичностей трансгендерного спектру [55].

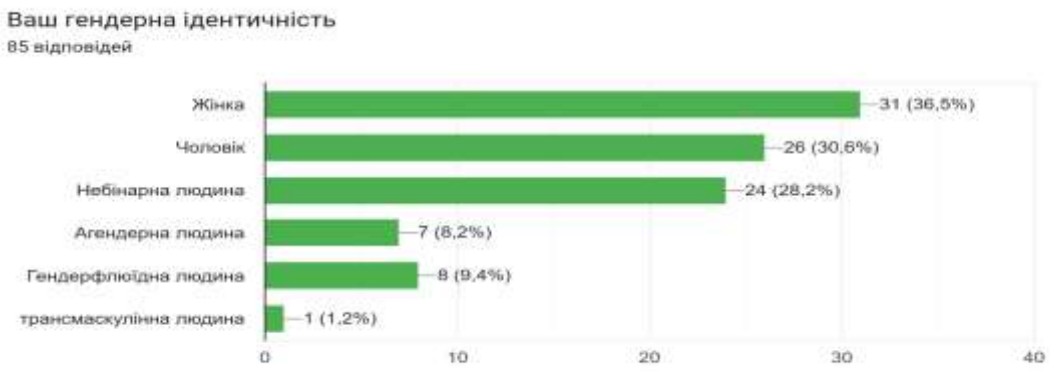


Рис. 2.3 Визначення гендерної ідентичності респондентів

Варто зазначити, що в деяких питаннях, таких як гендерна ідентичність та сексуально–романтична ідентичність, допускалось обрання декількох варіантів відповідей, а також пропонувалось додати свій варіант.

В опитуванні взяла участь усього 1 гетеросексуальна людина (1,2% від усіх відповідей), до малочисельних груп також відносяться ті, що були запропоновані самими респондентами: квір (3 людини, 3,6%), демісексуальна людина, сапфічна, асексуал з можливістю мати романтичні стосунки, абросексуальність, гомогнучкість, ароасексуальність – вказали по одній людині, кожен варіант становить 1,2% від загальної кількості. В опитуванні взяли участь 11 аромантичних і 17 асексуальних людей, що становить 12,9% та 20% відповідно. Наступною за численністю групою є бісексуальні люди – 18 людей або 21,2 відсотки. Найпопулярнішими групами виявились пансексуальні (28 респондентів) та гомосексуальні (29 респондентів) люди, що становить 32,9% та 34,1% відповідно (див. рис. 1.4). Загалом, такий розподіл є стандартним для ЛГБТІК+ спільноти і свідчить про достатню репрезентативність вибірки, за виключенням майже відсутності гетеросексуальних людей (які складають певну частину трансгендерної спільноти). Особливості романтичної та сексуальної ідентації описано в наукових роботах різних авторів (Li, Gu, Will WL Sham, and Wang Ivy Wong [51]; Carvalho, Ana Catarina, and David L. Rodrigues [33]). Це розділення полягає у тому, що романтичний та сексуальний потяг людей може бути направлений на різні статі та гендери.

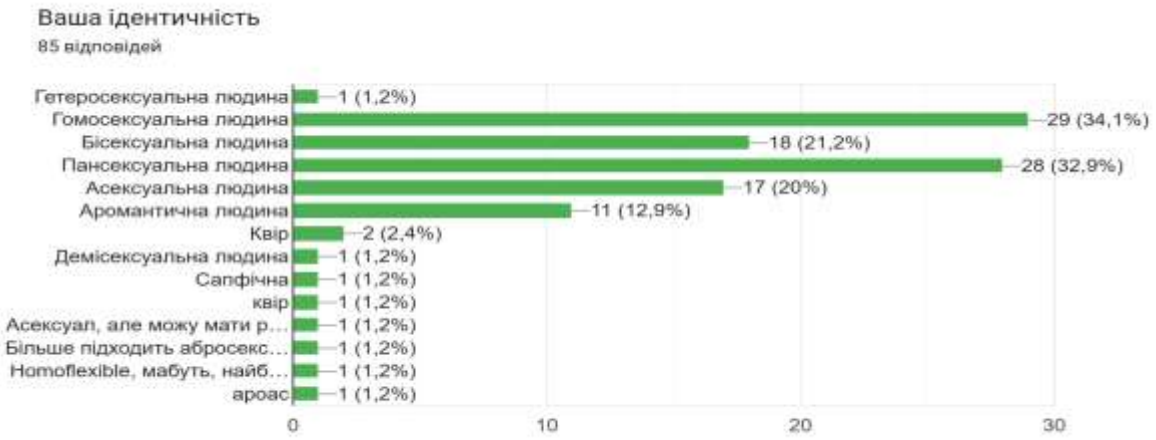


Рис. 2.4 Розподіл сексуальних та романтичних ідентичностей

Методом дослідження було обрано опитування, так як цей метод є оптимальним для охоплення великої вибірки, та підходить для досягнення мети і виконання поставлених задач дослідження. Опитування проводилось за допомогою анкети створеної на базі Google Forms. Цей сервіс дозволяє створити зручний спосіб структуризації анкети, збору відповідей та аналізу даних.

Так як метою дослідження є порівняння емоційного інтелекту трансгендерних людей та представників і представниць інших груп ЛГБТІК+ спільноти, найдоцільнішим способом дослідження є вимір показників емоційного інтелекту обох груп та проведення порівняльного аналізу. Для досягнення цієї мети було обрано методику «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл). Тест складається з 30-ти запитань із шістьма варіантами відповіді: повністю згоден, в основному згоден, частково згоден, почасти згоден, в основному не згоден, повністю не згоден. Кожна відповідь оцінюється в межах від –3 до 3 балів (див. дод. А). За результатами опитування визначаються показники емоційного інтелекту за п’ятьма шкалами:

1. «Емоційна обізнаність – усвідомлення і розуміння своїх емоцій, постійне поповнення власного словника емоцій. Люди з високою емоційною обізнаністю в більшій мірі, ніж інші обізнані про свій внутрішній стан. Людина розуміє, чому відчуває ті чи інші почуття, усвідомлює свої сильні і слабкі сторони емоційної сфери, схильна до роздумів і навчається на своєму досвіді.

2. Управління своїми емоціями – емоційна відхідливість, емоційна гнучкість, іншими словами – довільне керування своїми емоціями, самоконтроль і вміння стримувати руйнівні переживання. Високі показники можуть свідчити про ясне, свідоме мислення і збереження самовладання в стресових ситуаціях. Такі люди тактовні і обов’язкові, вони вміють визнавати свої помилки, брати на себе відповідальність за досягнення або руйнування цілей. Спокійно сприймають нову інформацію і зміну обстановки, проявляють гнучкість.

3. Самомотивація – управління своєю поведінкою, за рахунок керування емоціями, що може використатися у прагненні до самореалізації. Виражається в орієнтації на результат, пошуку найбільш ефективних способів досягнення мети. Людина з високою мотивацією вміє працювати в групі, прагне виконати поставлені завдання. Вона не боїться невдач, може піти на виправданий ризик.

4. Емпатія – розуміння емоцій інших людей, зацікавленість ними. Вміння співпереживати з приводу поточного емоційного стану іншої людини, а також готовність надати підтримку. Люди, що володіють цією якістю, вміють слухати, уважні до міміки і жестів, здатні вгадувати на емоції і настрої. Виявляють повагу до інших, незалежно від їх походження або освіти. Толерантні і терпимі до недоліків оточуючих.

5. Управління емоціями інших – вміння впливати на емоційний стан інших людей, уміння переконувати. Виявляються в умінні завойовувати прихильність, йти на компроміс, переконливо представляти інформацію» [19].

Результат від –18 до 7 вказує на низький рівень показника, від 8 до 13 – на середній, від 14 до 18 – високий рівень. Загальний результат визначається сумою показників усіх п’яти шкал з урахуванням знаку і також поділяється на низький рівень (39 і менше), середній (від 40 до 69 балів) і, відповідно, високий (від 70 і вище).

Переваги цієї методики полягають у швидкості та простоті проходження, а головним недоліком є високий ризик обрання респондентом неправдивої відповіді задля отримання бажаного результату [57]. Використання цього опитувальника є доцільним завдяки його розділенню на шкали, які можна порівнювати між двома групами як окремо так і загалом. За допомогою методики Холла також корисно вивчати індивідуальні особливості, або визначати характеристики певної групи людей. Наприклад, цей опитувальник використовують для вивчення особливостей емоційного інтелекту державних службовців України [19, 57, 30] та співробітників

громадських організацій [39]. Загалом використання цієї методики є поширеним в Україні, а також таких країнах як Великобританія та Франція [57]. Завдяки простому способу підрахунку, цей метод доцільно використовувати для великої вибірки.

2.2 Інтерпретація результатів дослідження

Відповіді було зібрано в онлайн режимі за допомогою інструменту Google Forms. Цей інструмент дозволяє створити систематизовану та зручну для проходження анкету, а також містить способи швидкої та ефективної обробки даних (наприклад співвідношення відповідей на кожне питання) Поширення опитування відбувалось за допомогою розсилки. Для кожного респондента були пораховані як окремі показники емоційної обізнаності, управління емоціями, самомотивації, емпатії, розпізнавання емоцій, так і загальне значення показника емоційного інтелекту. Респондентів було поділено на досліджувану і контрольну групу – трансгендерних людей та цисгендерних людей. Для кожної групи, а також для усієї вибірки, була порахована кількість опитуваних, що показали низький, середній та високий рівні показників емоційного інтелекту (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Систематизовані результати дослідження емоційного інтелекту

Усі респонденти						
Показ.	Обізнаність	Управління	Мотивація	Емпатія	Розпізнавання	Загал.
Низьк.	15	73	58	34	29	54
Серед.	40	10	21	32	42	28
Висок	30	2	6	19	14	3
Цисгендерні респонденти						
Показ.	Обізнаність	Управління	Мотивація	Емпатія	Розпізнавання	Загал.
Низьк.	7	33	23	17	14	23
Серед.	19	7	13	17	22	17
Висок	16	2	6	8	6	2

Продовження таблиці 2.1

Трансгендерні респонденти						
Показ.	Обізнаність	Управління	Мотивація	Емпатія	Розпізнавання	Загал.
Низьк.	8	40	35	17	15	31
Серед.	21	3	8	15	20	11
Висок	14	0	0	11	8	1

Серед усіх респондентів, найбільш розвиненим показником є обізнаність у власних емоціях. Більше третини опитуваних показали високий рівень і трохи менше половини показали середній. При цьому, показники досліджуваної та контрольної групи різняться усього в межах 1–2 людей. Це свідчить про те що життєві труднощі пов’язані з трансгендерністю майже не впливають на обізнаність в емоціях. Для представників та представниць ЛГБТІК+ спільноти, за рахунок відсутності репрезентації та неприйняття суспільства, властивий постійний процес внутрішнього пошуку себе. Це може бути джерелом для розвитку, зокрема, емоційної обізнаності.

Управління емоціями навпаки виявилось найменш розвиненою навичкою серед респондентів. 86% опитуваних показали низький рівень цього показника і лише двоє людей – високий. Всього в 11,8% виявлено середній рівень. Різниця між групами є більш суттєвою – від 2 до 7 людей, при цьому серед трансгендерних людей високого рівня не було виявлено в жодного респондента. Чинники безперервного стресу, описані у теоретичній частині, постійне переживання тривоги, страху, фрустрації негативно впливають на здатність регулювати емоції – чим більше негативних переживань, тим складніше ними керувати. Ці числа показують, що управління емоціями є найбільш важливим для практичного застосування результатів дослідження і має бути опорною точкою для створення освітніх програм та послуг психологічної консультації для ЛГБТІК+ спільноти.

За наступною шкалою – самомотивація – опитувані показали значно кращі результати, проте низький рівень все ще суттєво переважає (68%).

Чверть респондентів продемонстрували середній рівень і усього 6 показали високий – усі з них належать до цисгендерних людей. Відмінності між показниками досліджуваної та контрольної груп є суттєвими – від 5 до 12 людей, при цьому найбільший розрив відбувається у кількості респондентів що показали низький рівень. Такі чинники як невизначеність строку завершення бойових дій і їхніх наслідків, боротьба за рівні права, що дає результати непропорційно малі зусиллям, проблеми з працевлаштуванням негативно впливають на здатність до самомотивації. Особливо варто звернути увагу на пункт 2 і 3. Як було зазначено у теоретичній частині, трансгендерні люди потерпають від нерівності прав та можливостей ніж інші групи ЛГБТІК+ спільноти, зокрема і в питанні працевлаштуванні. Тож розрив між результатами досліджуваної та контрольної груп є виправданими.

Середні та низькі показники емпатії серед респондентів розподілені майже повністю рівномірно. Як у загальній вибірці так і в кожній групі, їхнє співвідношення дорівнює, або майже дорівнює 1:1. На відміну від попередніх шкал, досліджувана група показала трохи більшу кількість результатів високого рівня. Загалом показники шкали емпатії є найбільш рівномірно розподіленими, і вона є другою за «успішністю» після обізнаності в емоціях. Високий рівень показали 1 з 4,5 респондентів, і хоча загалом показник схиляється у негативну сторону, в порівнянні з іншими шкалами цей результат є відносно високим. Велика кількість власних переживань може дозволити людині дивитись на життя інших з більшим співчуттям та співпереживанням. Проте, це може так само мати й обернений ефект, коли люди що занурені у власні нещастя стають байдужими до інших. Така амбівалентність виправдовує рівномірний розподіл відповідей за цією шкалою.

Розпізнавання емоцій підпадає під більш–менш нормальний розподіл: найбільша кількість відповідей показує середній рівень, проте, так само як і у всіх інших шкалах, кількість респондентів що мають низький рівень значно переважає кількість тих, що показали високий – приблизно у два рази. Розрив

між групами трансгендерних та цисгендерних людей на кожному рівні становить дві особи. Серед усієї вибірки розпізнавання емоцій має найбільшу кількість опитуваних на середньому рівні і є найбільш збалансованою шкалою з усіх.

Варто зазначити, що проводити порівняння лише згідно з кількісними показниками не варто, оскільки групи містять різну кількість респондентів – 43 для досліджуваної і 42 для контрольної. Порівняльному аналізу присвячений наступний підрозділ.

2.3 Порівняльний аналіз результатів дослідження

У ході дослідження було обчислено середні, максимальні та мінімальні показники усіх шкал. Було виділено показники усієї вибірки, досліджуваної та контрольної груп і сформовано діаграми для візуального аналізу і порівняння результатів. Проведено порівняльний аналіз.

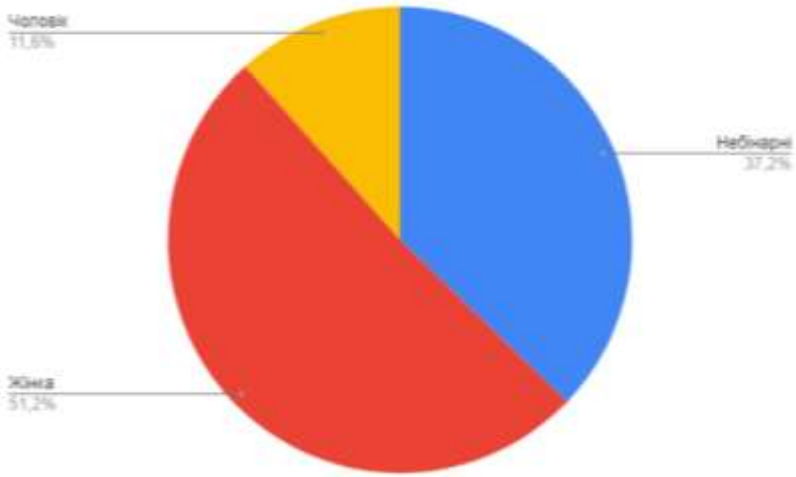


Рис. 2.5 Співвідношення серед цис. людей

Серед цисгендерних респондентів (див. рис. 2.5) було виявлено нерівномірне співвідношення – 22 жінки, що становить 51,2%, 16 небінарних осіб, що складає 37,2 відсотки вибірки і 55 чоловіків – 11,6%. З іншого боку, розподіл трансгендерної групи суттєво відрізняється.

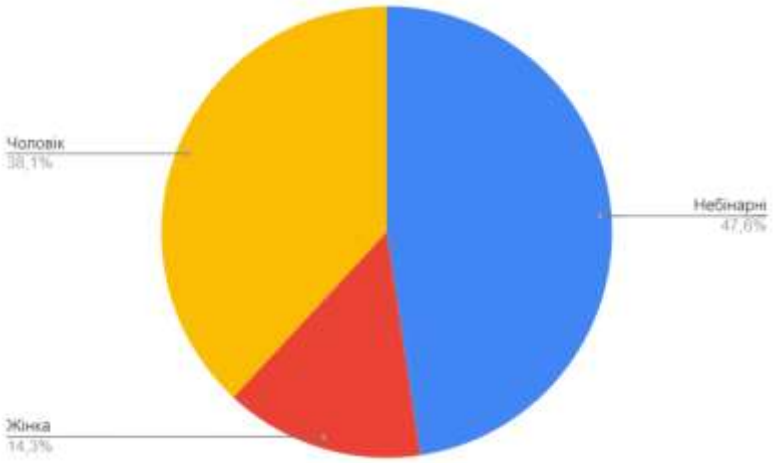


Рис. 2.6 Співвідношення серед транс. людей

У групі трансгендерних респондентів (див. рис. 2.6) домінують небінарні люди – 47,6% або 20 осіб. Наступними по кількості йдуть чоловіки – 38,1%, що становить 16 респондентів. І, на відміну від цисгендерної групи де переважають жінки, в цьому випадку їхня кількість становить 14,3%, або 6 осіб.

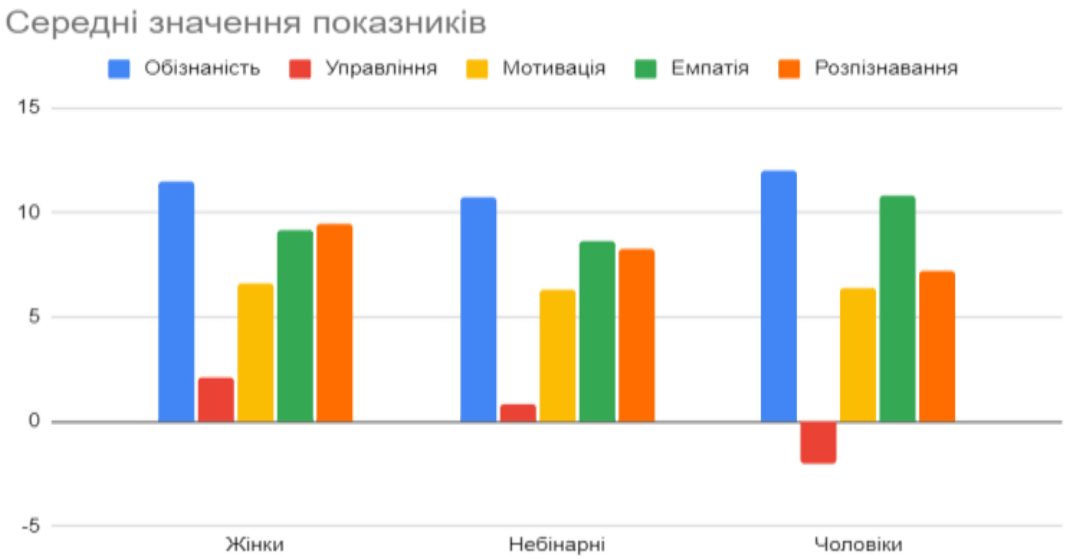


Рис. 2.7 Середні показники цис. жінок, чоловіків, небінарних осіб

Порівняння середніх значень показників емоційного інтелекту серед цисгендерних жінок, чоловіків та небінарних людей (див. рис. 2.7) показують певні відмінності. Управління емоціями найкраще проявляється у жінок і найгірше – у чоловіків. Між цими показниками є суттєва різниця, в той час як

показник небінарних осіб стоїть посередині відносно інших. Присутня несуттєва різниця в значеннях показника обізнаності в емоціях – найвищого з усіх – при цьому небінарні люди показали на цей раз нижчий результат ніж інші. Значення самомотивації в усіх трьох групах виявився майже однаковим. Найвищий рівень емпатії показали чоловіки, в той час як показники жінок та небінарних людей майже сходяться. Натомість, у розпізнаванні емоцій чоловіки виявились останніми, жінки першими, а рівень показників небінарних людей стоїть між ними. Це є цікавим спостереженням, так як у групі чоловіків поєднуються висока емпатія та низьке розпізнавання емоцій. Це можна пояснити за рахунок похибки, що пов'язана з ефектом соціальної бажаності. Крім того, високий рівень емпатії може забезпечуватись інтуїтивним сприйняттям емоцій інших, в той час як свідоме розпізнавання знаходиться на низькому рівні. Це можна пояснити упередженим ставленням суспільства до чоловіків у контексті емоційної компетентності.

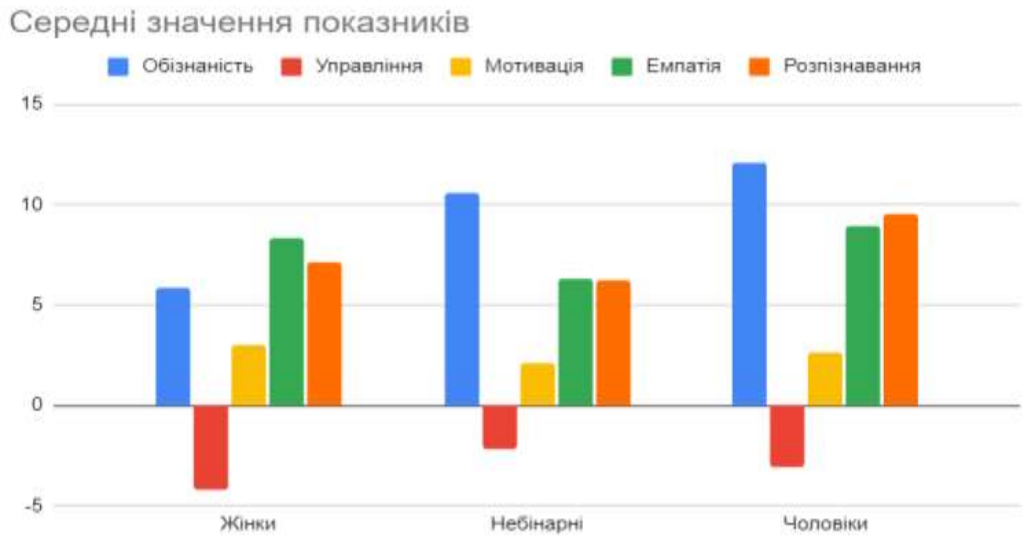
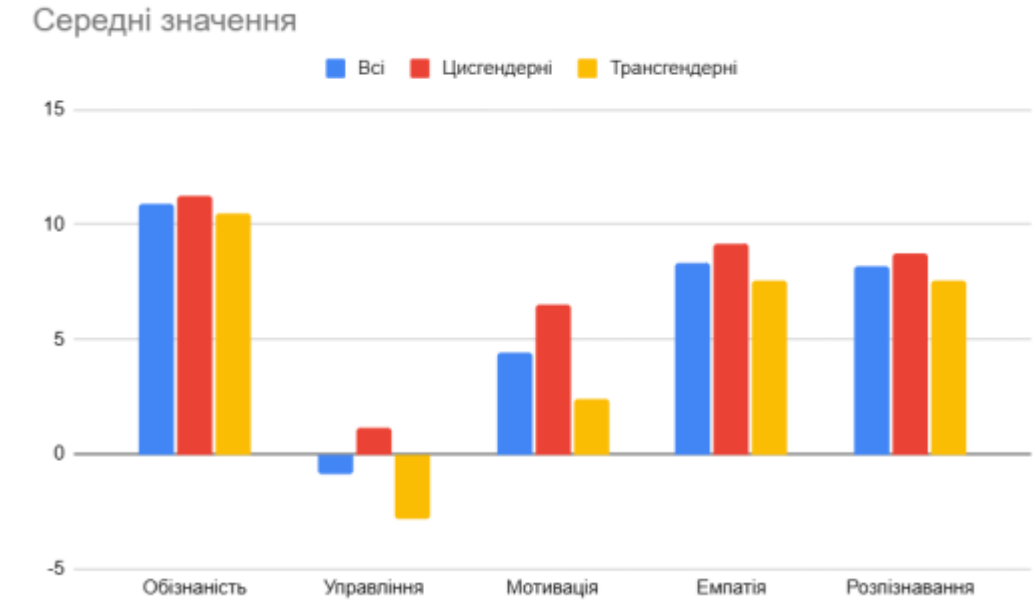


Рис. 2.8 Середні показники транс. жінок, чоловіків, небінарних осіб

Серед трансгендерних респондентів ситуація інакша (див. рис. 2.8). Показник управління емоціями є так само найнижчим, проте на цей раз усі значення у негативному полі чисел. Протилежно до попереднього розподілу, рівень управління емоціями найнижчим є у жінок, потім – чоловіків і, зрештою, небінарних людей. Обізнаність в емоціях серед жінок само є

нижчою за показники інших груп, в той час як у чоловіків – найвища. В емпатії чоловіки та жінки майже рівні, в той час як небінарні люди мають нижчий рівень. Розпізнавання емоцій є суттєво вищим у чоловіків.



,

Рис. 2.9 Середні значення показників

В ході порівняльного аналізу було з’ясовано, що середні показники шкали управління емоціями значно відрізняються від інших шкал, а також мають значущу різницю між результатами досліджуваної та контрольної групи (див. рис. 2.9). Середні показники самомотивації групи цисгендерних респондентів у 2,6 разів перевищують показники трансгендерних опитуваних, а загальні показники є нижніми, ніж у шкалах обізнаність в емоціях, емпатія та розпізнавання емоцій. Розподіл середніх значень цих трьох шкал є схожим і показує перевагу результатів контрольної групи.

Максимальні показники показують повний збіг на шкалах обізнаність в емоціях та емпатія і незначущу відмінність у шкалі розпізнавання емоцій (див. рис. 2.10). При цьому, результати цих шкал є значно вищими за інші. Показники досліджуваної групи на шкалах управління емоціями та самомотивація є значно нижчими за показники контрольної.

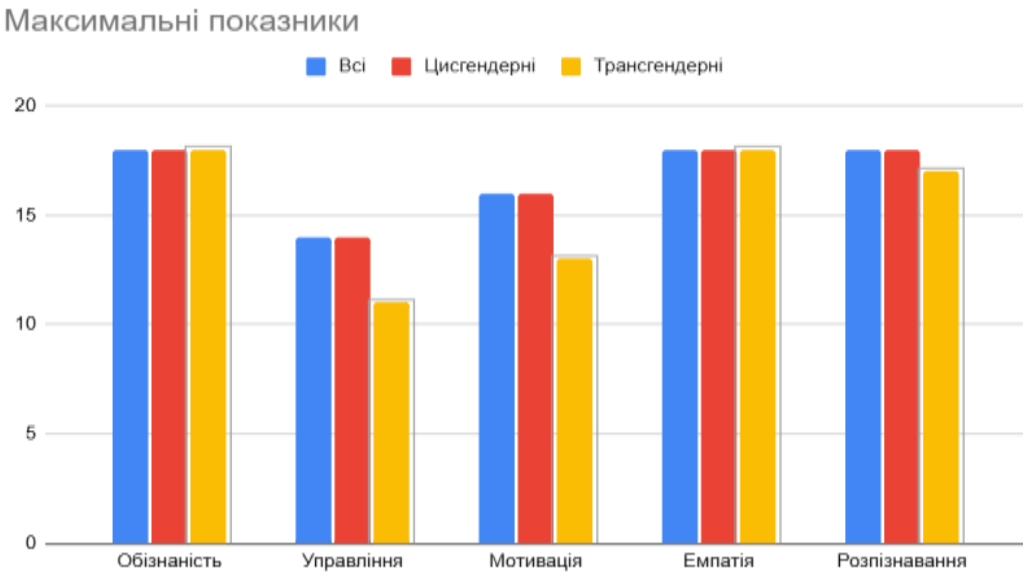


Рис. 2.10 Максимальні значення показників

На противагу, значення мінімальних показників шкал суттєво різняться між собою (див. рис. 2.11). Найбільш рівномірно розподіленою є шкала самомотивації – їй властиві середні значення і рівні показники обох груп та навіть усієї вибірки. В той же час, мінімальні значення обізнаності в емоціях, управління емоціями, емпатії та розпізнавання емоцій значно різняться.

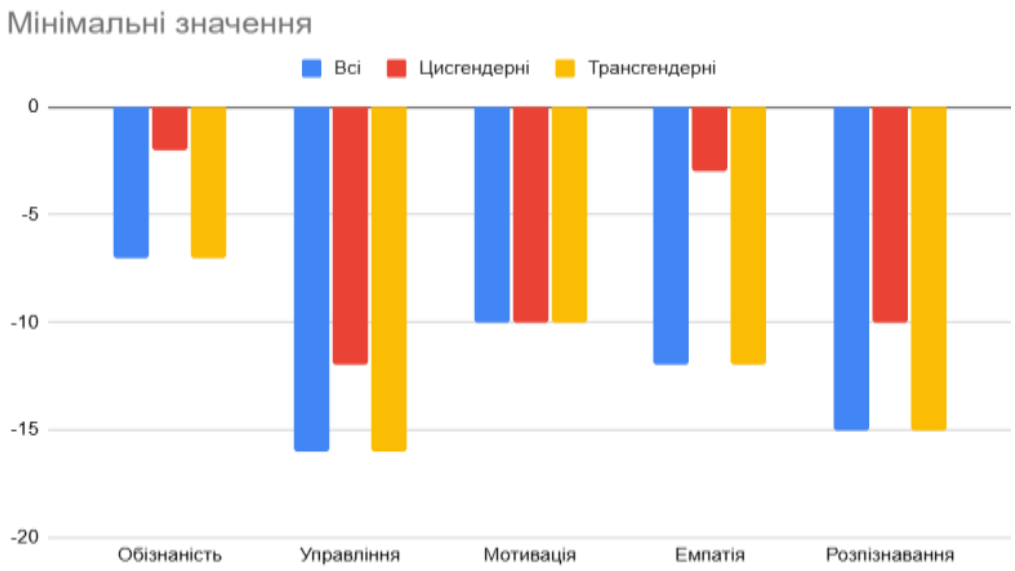


Рис. 2.11 Мінімальні значення показників

Можна зробити висновок, що такий розподіл відмінностей мінімальних та максимальних значень забезпечує виявлені середні значення – розрив показників був значущий в основному за рахунок відмінностей мінімальних

показників. Таким чином, виходячи з результатів порівняння середніх, максимальних та мінімальних значень, можна зробити висновок, що рівень емоційного інтелекту трансгендерних респондентів є нижчим за цисгендерних опитуваних. Це зумовлено більшими труднощами в повсякденному та соціальному житті, особливо в період підліткового віку, коли сексуальна та гендерна ідентичність формується найактивніше.

Таблиця 2.2

Показники дисперсії, стандартного відхилення та рівності дисперсії

	Трансгендерні	Цисгендерні
Дисперсія	217.79	214.67
Станд. відх.	14.76	14.65
Рівн. дисперсії	p=0,91	

Для визначення статистичної значущості відмінності показників досліджуваної та контрольної групи було використано t–критерій Стьюдента. Цей вибір було зумовлено тим, що цей метод підходить для порівняння двох вибірок з рівними дисперсіями. Було пораховано дисперсію та стандартне відхилення обох вибірок і обчислено рівність дисперсії (див. табл. 2.2). При $p>0.05$, дисперсії вважаються рівними. Після підтвердження можливості застосування було використано t–критерій Стьюдента і отримано результат $p=0.003$. При $p \leq 0.05$, вибірки вважаються значущо відмінними, що підтверджує відповідну гіпотезу дослідження.

Отже, було проведено збір та аналіз даних отриманих в результаті опитування за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Холл). Було здійснено кількісний, якісний та порівняльний аналіз. Емпіричне дослідження проводилось на базі вибірки респондентів, що становила 85 людей. Було сформовано досліджувану та контрольну групу: трансгендерні респонденти та цисгендерні респонденти, що є представниками та представницями ЛГБТІК+ спільноти. В ході дослідження було оброблено і

систематизовано дані за шкалами обізнаність в емоціях, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій та загального показника. Здійснено порівняльний аналіз середніх, мінімальних та максимальних значень результатів досліджуваної та контрольної групи. Також було пораховано дисперсію та стандартне відхилення обох вибірок і обчислено рівність дисперсії, а також проведено аналіз статистичної значущості відмінностей на основі t–критерія Стьюдента. У результаті порівняльного аналізу встановлено що показники групи трансгендерних опитуваних є нижчими за показники цисгендерних опитуваних, особливо управління емоціями та самомотивація. Як у цисгендерній, так і у трансгендерній групах є різниця між середніми результатами чоловіків, жінок та небінарних людей. При цьому, показники різнились від шкали до шкали. Також було виявлено, що досліджувана та контрольна група є статистично значущо відмінними. Показник t–критерія Стьюдента становив $p=0.003$. При цьому, при $p \leq 0.05$, вибірки вважаються значущо відмінними,

ВИСНОВКИ

В ході теоретико–емпіричного дослідження та аналізу отриманих результатів були виконані такі завдання:

1. Вивчено підходи до характеристики поняття емоційного інтелекту – феноменологічний, генетичний, соціокультурний, процесуально-діяльнісний, інформаційний, підхід регуляції. На їхній основі було сформоване інтегроване визначення.

2. Визначено структурні елементи емоційного інтелекту та їхню роль у життєдіяльності людини. На основі моделі здібностей, моделі Гоулмана та моделі Бар-Она було сформоване інтегроване визначення структурних елементів емоційного інтелекту.

3. Доведено значущість психологічної допомоги для ЛГБТІК+ спільноти і описано чинники ризику погіршення психічного стану. Описано особливості роботи з ЛГБТІК+, а саме специфічні запити і життєві труднощі, етапи становлення ідентичності, підвищена ймовірність РАС.

4. Проведено емпіричне дослідження і проаналізовано його результати – підраховано кількісні та якісні показники відповідно до досліджуваних груп.

5. Порівняно показники емоційного інтелекту трансгендерних людей з іншими представниками/цями ЛГБТІК+ спільноти. У ході дослідження було підтверджено дві гіпотези: показники емоційного інтелекту трансгендерних респондентів будуть значущо відмінними від показників цисгендерної групи ЛГБТІК+ спільноти, показники емоційного інтелекту трансгендерних респондентів будуть нижчим за показники цисгендерних опитуваних.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бюро ОБСЄ з демократичних інститутів і прав людини. Розуміння поняття «злочини на ґрунті ненависті». *Poligrafus Jacek Adamiak*, 2015 р.

2. Вергун П. Д. Соціальна стигматизація ЛГБТ-людей у Європі та Північній Америці: порівняльний аналіз і психологічні наслідки. *Наукові тренди постіндустріального суспільства* : збірник наукових праць з матеріалами IX Міжнародної наукової конференції, (м. Тернопіль, 21 березня, 2025 р.). Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця : ТОВ «УКРЛОГОС Груп". 2025. С. 291-294.

3. Власова, О. І., Березюк М. А. Теоретико-методичні засади дослідження емоційного інтелекту як інтраіндивідної властивості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2004. С. 175-181.

4. Гречаник М.І. Маскулінність і гомосексуальність у чоловіків: теоретичне обгрунтування. Особистість у сучасному соціопсихологічному вимірі: монографія / за заг. ред. Г.А. Пріба, Є.М. Калюжної; колектив авторів. Херсон : Олді+. 2022. С. 26-34 URL: https://www.thetrevorproject.org/resources/article/facts–about–lgbtq–youth–suicide/

5. Дарина Дмітрієвська. Допомога (не) для всіх, або Як зробити медичну систему відкритою для ЛГБТІК+ спільноти. *Інтернет видавництво «Шо Там»*. 2023 р. URL : https://shotam.info/dopomoha–ne–dlia–vsikh–abo–yak–zrobyty–medychnu–systemu–vidkrytoiu–dlia–lhbtik–spilnoty/

6. Діомідова Н. Ю. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту. *Scientific review* 14(4). 2015.

7. Журавльова Л. П. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта.* 2009. №1-2. С. 57-61.

8. Запобігання та протидія дискримінації в Україні. Множинна дискримінація : навч. посіб. / кол. авт.; ред. А.Є. Фоменко. Дніпро : Видавець Біла К.О., 2022. 236 с.

9. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : монографія. Запоріжжя: КПУ. 2010. 304 с.

10. Кіндратець О. М. Причини та наслідки зростання популярності праворадикальних популістських партій в Європейському Союзі. *Вісник Маріупольського державного університету* № 39, 2024 р.

11. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Дніпро, 2003. 224 с.

12. Косенко В., Кобліков І., Волков О., Полторацька А., Нікітенко І. Вплив повномасштабної війни в Україні на ЛГБТІК. *Аналітичний звіт ГО Бюро «Ми – є!»*. 2024. URL : https://lgbt.in.ua/materiali/yak-povnomasshtabna-viyna-vplinula-na-lgbtik-byuro-mi-ie-opublikuvalo-analitichniy-zvit

13. Коул М. Культурно-історична психологія: наука майбутнього. Київ : Когіто- Центр; Інститут психології, 1997. 432 с.

14. Лелюх–Степанчук О.О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки. *Актуальні проблеми психології.* 2017. С. 83–92

15. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету.* Серія : Педагогіка і психологія. 2012. Т. 20, Вип. 18. С. 116-122.

16. Островська К. О. Особливості емоційного сфери дітей з розладами спектра аутизму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2012. № 2(28), С. 211–219

17. Петров М., Гриценко А. Правий радикалізм та злочини на ґрунті ненависті в Україні: нинішня ситуація. *Юридична газета*. 2020. URL: https://yur–gazeta.com/interview/praviy–radikalizm–ta–zlochini–na–runti–nenavisti–v–ukrayini–ninishnya–situaciya.html

18. Подольчак Н. Ю., Карковська В. Я., Білик О.І., Цигилик Н. В. Оцінювання емоційного інтелекту державних службовців україни: порівняльний аналіз методик msceit, холла, eq–i. *Проблеми сучасних трансформацій.* Серія : право, публічне управління та адміністрування. №3, 2022.

19. Про внесення змін до Закону України "Про безоплатну правничу допомогу" щодо розширення переліку осіб, які мають право на безоплатну вторинну правничу допомогу : Закон Украни від 06 січня 2025 року №4133–IX.

20. Про приєднання до Статуту Ради Європи: Закон України від 31 жовтня 1995 р. № 38.

21. Проскуряков С.. Любити заборонено: що таке конверсійна терапія й чому вона шкідлива. *Заборона.* 2021. URL: https://zaborona.com/lyubiti–zaboroneno–scho–take–konversijna–terapiya–j–chomu–vona–shkidliva/

22. Стратегії розвитку системи охорони здоров’я на період до 2030 року. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 17.01.2025 року №34–р.

23. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги «Гендерна дисфорія» : Наказ Міністерства охорони здоров’я України від 15 вересня 2016 № 972

24. Холодна М.А. Психологія інтелекта. *Парадокси дослідження*. 2002. 272 с.

25. Як працювати з ЛГБТ: Путівник для психологів та психотерапевтів : методичні рекомендації із психологічної роботи з представниками ЛГБТ / за заг. ред. М. Діденко. 2021..

26. Allen, C. M. Examining the Relationship Between Emotional Intelligence and Perceived Career Success in the LGBTQ Community. *Keiser University.* 2023ю

27. Arsyane, P., Aishah, S. A review on emotional intelligence among homosexual of LGBT community. *Asian Journal of Scientifc Researc*. Vol. 8(1). 2015. P. 14–21.

28. Asieieva, Y., Trynchuk, O., Furman, A., Melnichuk, I., & Koval, K. Emotional intelligence peculiarities of civil servants of Ukraine. A*mazonia Investiga*. Vol. 10(48). 2021. P. 129–137,

29. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. R. Bar-On - Toronto: Multi-Health Systems. 1997

30. Callis, A. S. The black sheep of the pink flock: Labels, stigma, and bisexual identity. *Journal of Bisexuality*. Vol. 13(1). 2013. P. 82-105

31. Carvalho, A. C., Rodrigues, D. L. Sexuality, sexual behavior, and relationships of asexual individuals: Differences between aromantic and romantic orientation. *Archives of sexual behavior*. Vol. 51(4). 2022. P. 2159–2168.

32. Cass V.C. Sexual orientation identity formation: A western phenomenon. Textbook of homosexuality and mental health / R.P. Cabaj, T.S. Stein (Eds.). Washington, DC : American Psychiatric Press, 1996. P. 227–251.

33. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Underlying Cause of Death by Single Race 2018-2021 on CDC WONDER Online Database. 2022. URL : http://wonder.cdc.gov/ucd-icd10-expanded.html.

34. Centers for Disease Control and Prevention. Youth Risk Behavior Survey Data. 2015-2017. URL : www.cdc.gov/yrbs.

35. Cepa-Rodríguez E., Murgiondo J. E. Emotional Intelligence Profiles among Lesbians, Gays and Bisexuals (LGB) People: Their Influence on Mental Health, Life Satisfaction, Self-esteem and the Development of Sexual Identity. *Sexuality Research and Social Policy*. Vol. 1-11. 2024

36. Chang, C. J., Kellerman, J. K., Fehling, K. B., Feinstein, B. A., Selby, E. A. The roles of discrimination and social support in the associations between outness and mental health outcomes among sexual minorities. *American Journal of Orthopsychiatry*. Vol. 91(5). 2021. P. 607–616.

37. Doroshkevych D., Ilyash O. The Investigation of Emotional Intelligence Level in Non–Government Organization with the Use of Hall's Test. *The Journal of International Scientific Researches* 5(Ek). 2020. P. 6–14.

38. Facts About Suicide Among LGBTQ+ Young People. The Trevor project. 2021–2024. URL : https://www.thetrevorproject.org/resources/article/facts–about–lgbtq–youth–suicide/

39. Frost D. M., Meyer I. H. Minority stress theory: Application, critique, and continued relevance. *Current Opinion in Psychology.* Vol. 51. 2023

40. Glaser R. Education and Thinking : The role of knowledge. *American Psychologist.* 1984. Vol. 39 (2). P. 93–104.

41. Goleman, D. Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 2006. 360 p.

42. Green A. E., Price M. N., Dorison S. H. Cumulative minority stress and suicide risk among LGBTQ youth. *American Journal of Community Psychology.* Vol. 9. 2022. P. 157–168.

43. Hatzenbuehler, M. L. How does sexual minority stigma "get under the skin"? A Psychological Mediation Framework. *Psychological Bulletin.* Vol. 135(5). 2009. P. 707–730

44. Human Rights, Sexual Orientation, and Gender Identity / ed. by Helium A. 2018. Велика Британія : Taylor & Francis.

45. Huo S., River C., Clocchiatti–Tuozzo S., Renedo D., Sunmonu N., Havenon A., Sarpong D., Rosendale N., Sleth K., Falcone G. Brain Health Outcomes in Sexual and Gender Minority Groups. *Neurology Journals.* Vol. 103(8). 2024.

46. Johns, M. M., Lowry, R., Andrzejewski, J., Barrios, L. C., Zewditu, D., McManus, T., et al. Transgender identity and experiences of violence victimization, substance use, suicide risk, and sexual risk behaviors among high school student–19 states and large urban school districts, 2017. *Morbidity and Mortality Weekly Report.* Vol. 68(3). 2019. P. 65-71.

47. Johns, M. M., Lowry, R., Haderxhanaj, L. T., et al. Trends in violence victimization and suicide risk by sexual identity among high school students — Youth Risk Behavior Survey, United States, 2015–2019. *Morbidity and Mortality Weekly Report.* Vol. 69,(Suppl-1). 2020. P. 19–27.

48. Katz-Wise S. L., Rosario M., Tsappis M. Lesbian, gay, bisexual, and transgender youth and family acceptance. *Pediatric Clinics of North America*, Vol. 63(6). 2016. P. 1011-1025.

49. Li G., Sham W. W., Wong, W. I. Are romantic orientation and sexual orientation different? Comparisons using explicit and implicit measurements. *Current Psychology.* Vol. 42(28). 2023. P. 24288–24301.

50. Mayer J. D. The intelligence of emotional intelligence. Intelligence. N.Y. 1993

51. Meyer, I.H. Minority Stress Model. Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin.* Vol. 129(5). 2003. P. 674–697

52. Mîndru, M. A., Năstasă, L. E. The relation between emotional intelligence, sexual identity and sexual orientation. *Bulletin of the Transilvania University of Brasov. Series VII, Social Sciences and Law*. Vol. 10(2). 2017. P. 155–164.

53. Miriam J. Abelson. Men in Place: Trans Masculinity, Race, and Sexuality in America. *University of Minnesota Press.* 2019. 264 p.

54. Piaget J. The Equilibration of Cognitive Structures. The Central Problem of Intellectual Development. Chicago : University of Chicago Press, 1985. 328 p

55. Podolchak N., Bilyk O., Karkovska V., Tsygylyk N., Vesolovska M. Methods for assessing emotional intelligence: Prospects for application in public administration in Ukraine. *Problems and Perspectives in Management*. Vol. 21(2), 2023.

56. Price-Feeney M., Green A.E., Dorison S. Understanding the Mental Health of Transgender and Nonbinary Youth, *Journal of Adolescent Health*. Vol. 66. 2020. P. 684-690

57. Rogers, A. H., Seager, I., Haines, N., Hahn, H., Aldao, A., Ahn, W. Y. The indirect efect of emotion regulation on minority stress and problematic substance use in lesbian, gay, and bisexual individuals. *Frontiers in Psychology*, Vol. 8. 2017.

58. Ryan C., Toomey RB., Diaz RM., Russell ST. Parent–Initiated Sexual Orientation Change Efforts With LGBT Adolescents: Implications for Young Adult Mental Health and Adjustment. *Journal of Homosexuality.* 2020, Vol. 67(2). P. 159–173

59. Salovey P. Some final thoughts about personality and intelligence. P. Salovey, J. D. Mayer. Personality and intelligence. *Cambridge University Press.* Cambridge, U.K. 1994

60. Sternberg Robert J. Beyond IQ: A Triarchic Theory of Human Intelligence. Cambridge: *Cambridge University Press*, 1985. XVI. 411 p.

61. The Trevor Project: 2023 U.S. national survey on the mental health of LGBTQ young people. The Trevor project. 2023. URL : https://www.thetrevorproject.org/survey-2023/

62. The Trevor Project. National Survey on LGBTQ Mental Health. New York, New York : The Trevor Project. 2019. URL : https://www.thetrevorproject.org/survey-2019/?section=Introduction

63. Thurstone, L. L. The nature of intelligence. Harcourt Brace & Company, 1924. 167 p.

64. Timmins, L., Rimes, K. A., Rahman, Q. Estresores minoritarios, rumiación y angustia psicológica en personas lesbianas, gays y bisexuales. *Archivos De Comportamiento Sexual*. Vol. 49. 2021. P. 661–680.

65. Van Der Miesen AI., Hurley H, De Vries AL. Gender dysphoria and autism spectrum disorder: A narrative review. *International Review of Psychiatry*. 2016. №28(1), P. 70–80

66. Vancampfort D., DeVylder J. E. Bullying victimization and suicide attempt among adolescents aged 12–15 years from 48 countries. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. Vol. 58(9). 2019. P. 907-918

67. Vogel–Scibilia S.E., McNulty K.C., Baxter B., Miller S., Dine M., Frese F.J. The recovery process utilizing Erikson's stages of human development. *Community Mental Health Journal*, 2009. Vol. 45(6). P. 405–14. DOI : 10.1007/s10597–009–9189–4

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Інструкція: нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашого ступеня згоди з ним: повністю не згоден; в основному не згоден; почасти не згоден; частково згоден; в основному згоден; повністю згоден.

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

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

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

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

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

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

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

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

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

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

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

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

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

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

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

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

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

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

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

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.