

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Навчально-науковий інститут бізнес-освіти

**Факультет управління персоналом, соціології та психології
Кафедра педагогіки та психології**

Освітньо-професійна програма «ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**на тему: «ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ»**

здобувачки Толмачової Ірини Вікторівни _____
(підпис)

Науковий керівник: к.п. н.,
доцент кафедри педагогіки та психології
Борисенко Л. Л.

(підпис)

**Кваліфікаційна магістерська робота допущена до захисту в
Екзаменаційній комісії з атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувач кафедри: доктор педагогічних наук, професор
Артюшина М.В.

(підпис)

Київ 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Навчально-науковий інститут бізнес-освіти

**Факультет управління персоналом, соціології та психології
Кафедра педагогіки та психології**

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія

ПОГОДЖЕНО

Керівник проектної групи (гарант)
освітньо-професійної програми

_____ Лариса КОРВАТ

(підпис) (ім'я, прізвище)

«...» _____ 202_р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри педагогіки та
психології

_____ Марина АРТЮШИНА

(підпис) (ім'я, прізвище)

«.....» _____ 202_р.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

здобувачки Толмачовій Ірині Вікторівні

заочної форми навчання

на підготовку кваліфікаційної магістерської роботи

на тему: «Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості»

Тему затверджено наказом ректора Університету від 01.12.2023 р. № 2200-ст

Кваліфікаційна магістерська робота виконується на матеріалах вітчизняних та зарубіжних вчених, статистичних даних, а також Інтернет-джерелах з теми дослідження.

План кваліфікаційної бакалаврської роботи

Розділ 1	Науково-практичні підходи до дослідження проблеми психологічного благополуччя та емоційного інтелекту особистості
Розділ 2	Емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості
Об'єкт дослідження:	Психологічне благополуччя особистості

Предмет дослідження:	Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості
Мета магістерської дипломної роботи:	полягає у теоретичному аналізі проблеми психологічного благополуччя та емоційного інтелекту особистості, емпіричному дослідженні взаємозв'язків між ними

Конкретні завдання, які студент повинен виконати для досягнення поставленої мети:

У розділі 1.	Проаналізувати науково-практичні підходи до проблеми дослідження психологічного благополуччя та емоційного інтелекту особистості
У розділі 2	Емпірично дослідити особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту, психічних станів, стійкості до стресу та психологічного благополуччя особистості
	Визначити взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості

**Завдання підготував
науковий керівник**

_____ (підпис)

Лариса БОРИСЕНКО

_____ (ім'я, прізвище)

« _____ » _____ 2024р.

**Завдання одержала
студентка**

_____ (підпис)

Ірина ТОЛМАЧОВА

_____ (ім'я, прізвище)

« _____ » _____ 2024р.

Реферат

Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості

Кваліфікаційна магістерська робота містить 93 сторінки, 9 таблиць, 9 рисунків, список використаних джерел з 59 найменувань, 8 додатків.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя особистості.

Предметом дослідження є особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості.

Мета кваліфікаційної магістерської роботи – здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя та емоційного інтелекту особистості та визначення взаємозв'язків між ними.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання:

1. Проаналізувати науково-теоретичні підходи до проблеми дослідження психологічного благополуччя особистості.

2. Визначити сутність поняття емоційного інтелекту та його структури.

3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку психологічного благополуччя та емоційного інтелекту, тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, стійкості до стресів респондентів.

4. Здійснити математико-статистичну обробку отриманих даних.

Основні методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, абстрагування, синтез, систематизація, що застосовувалися для узагальнення теоретичних підходів до визначення сутності базових понять дослідження;

- емпіричні: бесіда, тестування за допомогою психодіагностичних методик: «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя» БіБіСі, методика Н. Холла «Емоційний інтелект», опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» ((адаптований варіант методики Г.Айзенка), тест «Стійкість до стресу»;

- математико-статистичні: розрахунки середніх значень, відсотковий аналіз, кореляційний аналіз за методом Пірсона, статистичний критерій Фішера.

Основні результати дослідження: виявлено позитивні статистично значущі взаємозв'язок між психологічним благополуччям та складовими емоційного інтелекту, а також негативні статистично значущі взаємозв'язок з такими психічними станами, як «тривожність», «фрустрація», «ригідність», а також показниками «стійкість до стресу». Виявлено статистично значущі відмінності серед респондентів двох вікових груп між рівнями прояву за шкалою «емоційна обізнаність» емоційного інтелекту; за шкалами «психологічне благополуччя» та «стосунки». Можна зазначити, що розвинений емоційний інтелект, а також позитивні психічні стани та стійкість до стресу підсилюють суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя через краще управління своїми емоціями та позитивне сприйняття життя.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що результати та висновки дослідження можуть бути використані у діяльності практичних психологів в індивідуальному та груповому консультуванні,

спрямованого на розвиток емоційного інтелекту для покращення суб'єктивного відчуття задоволеності життям у різних сферах, зокрема, у професійній діяльності, освіті, спілкуванні, дозвіллі та сфері здоров'я.

Рік виконання кваліфікаційної магістерської роботи – 2024.

Рік захисту роботи – 2024.

Ключові слова: психологічне благополуччя, емоційний інтелект, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, стійкість до стресу.

ВІДГУК
про кваліфікаційну магістерську роботу
здобувачки вищої освіти ОПП «Практична психологія»
Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана

Толмачової Ірини Вікторівни

на тему: Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості

1. Актуальність теми дослідження. В умовах воєнного стану та надзвичайно складних соціально-політичних, економічних обставинах в українському суспільстві на сьогоднішній день особливої актуальності для психологічної науки набуває проблема емоційної сфери особистості, що полягає у використанні власних переживань складної ситуації як ресурсу для самоконтролю, управління власними емоціями та інших людей, ресурсу для власної самореалізації, що є сприятливою передумовою відчуття задоволеності у всіх сферах життєдіяльності. Тому дослідження та виявлення особливостей взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту та психологічного благополуччя, а також такими психічними станами та властивостями особистості, як тривога, фрустрація, агресивність, ригідність, стійкість до стресу є актуальною проблемою психологічної науки.

2. Позитивні риси кваліфікаційної бакалаврської роботи. Теоретичний аналіз проблеми дослідження, ґрунтовність викладу здійснено автором на високому науковому рівні. Здійснено аналіз основних понять дослідження. Під час підготовки бакалаврської роботи були застосовані необхідні методи дослідження (теоретичні, емпіричні, математично-статистичні). Весь зміст та порядок проведення дослідження повністю відповідають поставленим завданням та меті.

3. Наявність самостійних розробок автора. Здобувачем теоретично обґрунтовано, емпірично виявлено та статистично підтверджено особливості взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту та психологічного благополуччя, а також такими психічними станами та властивостями особистості, як тривога, фрустрація, агресивність, ригідність, стійкість до стресу. Обґрунтовано етапи емпіричного дослідження та здійснено добротний кількісно-якісний аналіз отриманих даних з використанням методів математичної статистики.

4. Цінність теоретичних висновків і практичних рекомендацій. Результати та висновки здійсненого автором дослідження можуть бути використані в роботі соціально-психологічних служб організацій.

Щодо зауважень: в тексті роботи мають місце незначні стилістичні та орфографічні помилки. Однак, це не знижує позитивне враження від проведеного дослідження.

У цілому кваліфікаційна магістерська робота Толмачової І.В. «Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості» відповідає існуючим вимогам, що ставляться до кваліфікаційних робіт другого (магістерського) рівня, може бути рекомендована до захисту в ЕК і заслуговує позитивної оцінки.

Науковий керівник:
доцент кафедри педагогіки та психології,
к.пед.н., доцент

Л.Л. Борисенко

10 червня 2024 р.

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну магістерську роботу
здобувачки вищої освіти ОПП «Практична психологія»
Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана

Толмачової Ірини Вікторівни

Тема:

Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості

Актуальність теми кваліфікаційної магістерської роботи і доцільність її розроблення. Реалії життєдіяльності пересічної особистості характеризуються надзвичайно високим рівнем стресу, переоцінкою цінностей, погіршенням емоційних станів, які так чи інакше впливають на рівень психологічного благополуччя, особливо в умовах воєнного стану в Україні. Так, вищевикреслене обумовлює зростання інтересу до проблеми психологічного благополуччя та емоційного інтелекту. Тому дослідження та виявлення особливостей взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту та психологічного благополуччя, а також такими психічними станами та властивостями особистості, як тривога, фрустрація, агресивність, ригідність, стійкість до стресу є актуальною проблемою психологічної науки.

Якість проведеного дослідження. Робота містить результати наукового дослідження, яке проведене на репрезентативній вибірці з застосуванням валідних та надійних методик психологічної діагностики, які відповідають і меті дослідження, і особливостям вибірки. Здобувачка продемонструвала вміння адекватно застосовувати математичні методи кількісної обробки даних для перевірки сформованих емпіричних припущень. Отримані емпіричні закономірності були компетентно описані та проінтерпретовані.

Позитивні риси кваліфікаційної магістерської роботи. Теоретичний аналіз проблеми дослідження був проведений на високому науковому рівні, висновки та узагальнення, зроблені здобувачкою мають високу ґрунтовність, текст характеризується логічністю викладу матеріалу. У роботі надано визначення сутності та змісту базових понять дослідження. У емпіричній частині роботи використані валідний дослідницький інструментарій та адекватні математико-статистичні методи дослідження. Усі поставлені у роботі задачі були вирішені, у висновках проведене узагальнення найбільш суттєвих здобутків дослідження.

Зауваження. В роботі мають місце окремі стилістичні та орфографічні помилки.

Практична значимість висновків і рекомендацій. Результати дослідження можуть використовуватись в діяльності практичних психологів з метою розробки та впровадження програм психологічної корекції та профілактики, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту для покращення суб'єктивного відчуття задоволеності у різних сферах життєдіяльності людини.


У цілому кваліфікаційна магістерська робота Толмачової І.В. «Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості» відповідає існуючим вимогам, що ставляться до кваліфікаційних робіт другого (магістерського) рівня, може бути рекомендована до захисту в ЕК і заслуговує позитивної оцінки.

Рецензент:

доктор психологічних наук,
професор кафедри соціальної роботи
факультету психології
КНУ імені Тараса Шевченка
10 червня 2024 р.

А. М. Львовчкіна

Людмила Антонівна Москаленко
Заст. декана факультету психології
КНУ імені Тараса Шевченка
Людмила Антонівна Москаленко



Зміст

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Науково-теоретичні підходи до дослідження проблеми психологічного благополуччя в психологічній науці ці.....	7
1.2. Сутність поняття «емоційний інтелект» та його структура.....	15
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ...	28
2.1. Методика та організація дослідження.....	28
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	35
Висновки до розділу 2	65
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ	77

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний спосіб життя призводить до різноманітних стресових ситуацій, які можуть негативно позначитися на нашому психічному самопочутті.

Дослідження питань психологічного благополуччя та його впливу можуть створювати дискусії. З одного боку, для гарного функціонування людини важливий оптимальний рівень психічного щастя. Але з іншого боку, наукові докази про вплив факторів на психологічне благополуччя ще не вичерпно вивчені, і відсутня узгоджена концепція самого поняття "психологічне благополуччя".

Різні автори мають різні підходи до цього питання, що показує на потребу подальших досліджень у цій сфері.

Останні десять років відзначається зростання до інтересу до дослідження психологічного благополуччя особистості як в українській, так і в зарубіжній науці. Але зараз цей психологічний аспект досліджується досить обмежено через відсутність загальноприйнятого визначення цього поняття.

Безсумнівно, важливо уточнити поняття «психологічне благополуччя» та розробити надійний та валідний інструмент для його вимірювання. Особливо важливо дослідження факторів психологічного благополуччя, особливо у ранній юності, яке наразі залишається маловивченим напрямком.

Розширене визначення цих факторів дозволило б розробити стратегії для підвищення рівня психологічного благополуччя особистості, враховуючи їхні індивідуально-психологічні особливості.

Психологічне благополуччя особистості відображає інтегральний системний стан людини чи групи, який об'єднує фізичні, соціальні та духовні аспекти. Цей стан відбиває усвідомлення та оцінку людиною свого потенціалу для самореалізації.

Дослідження психологічного благополуччя в психології проводили Н. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф, Р. Райан, Л. Сердюк, Є. Савіцина, С. Бабатіна, О. Редько, Ю. Кашлюк, В. Дяченко та інші автори.

Вчені досліджують різні аспекти психологічного благополуччя особистості, такі як усвідомленість життя та важливі цінності. Ці аспекти були відзначені у роботах учених, таких як Віктор Франкл, Керол Ріфф, Юрій Кашлюк та інші.

У наукових джерелах виявлено основні теоретичні підходи до дослідження психологічного благополуччя як психологічного явища, такі як ідеї Віктора Франкла про онтологію рівнів і погляди Керола Ріффа на психологічне благополуччя.

Дослідження психологічного благополуччя та його компонентів, включаючи взаємодію емоційного інтелекту з особистістю, стає значущим у контексті розвитку наукових підходів в цій галузі.

Також викликає інтерес стеження за факторами, які впливають на психологічне благополуччя, та установлення зв'язку між цими показниками та емоційним інтелектом особистості.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості.

Мета дослідження – полягає у теоретичному аналізі проблеми психологічного благополуччя та емоційного інтелекту особистості, емпіричному дослідженні взаємозв'язків між ними.

Реалізація поставленої мети передбачає розв'язання таких завдань:

1. Проаналізувати науково-теоретичні підходи до проблеми дослідження психологічного благополуччя особистості.

2. Визначити сутність поняття емоційного інтелекту та його структури.

3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку психологічного благополуччя та емоційного інтелекту, тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, стійкості до стресів респондентів.

4. Здійснити математико-статистичну обробку отриманих даних.

У розв'язанні поставлених завдань висунуто припущення, що існують статистично значущі взаємозв'язки між показниками психологічного

благополуччя, емоційного інтелекту, психологічних станів, стійкістю до стресу; відмінності у прояві показників емоційного інтелекту та психологічного благополуччя серед вікових груп респондентів.

Методи дослідження. З метою розв'язання поставлених завдань нами було використано низку методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, абстрагування, синтез, систематизація, що застосовувалися для узагальнення теоретичних підходів до визначення сутності базових понять дослідження;

- емпіричні: бесіда, тестування за допомогою психодіагностичних методик: «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя» БіБіСі, методика Н. Холла «Емоційний інтелект», опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г.Айзенка), тест «Стійкість до стресу»;

- математико-статистичні: розрахунки середніх значень, відсотковий аналіз, кореляційний аналіз за методом Пірсона, статистичний критерій Фішера .

Теоретичне значення роботи: полягає в узагальненні наукових підходів до проблеми емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості, структуруванні та систематизації наукової інформації щодо означених понять.

Практичне значення одержаних результатів. Результати та висновки дослідження можуть бути використані у діяльності практичних психологів в індивідуальному та груповому консультуванні, спрямованого на розвиток емоційного інтелекту для покращення суб'єктивного відчуття задоволеності життям у різних сферах, зокрема, у професійній діяльності, освіті, спілкуванні, дозвіллі та сфері здоров'я.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, списку використаної літератури (59 найменувань), з них іноземних джерел 8 (вісім), 8 додатків .Загальний обсяг

роботи складає 93 сторінки (з них основного тексту 69 сторінок). У роботі наведено 9 рисунків, 9 таблиць.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Науково-теоретичні підходи до дослідження проблеми психологічного благополуччя в психологічній науці

Сучасні вимоги життя сучасної особистості характеризуються високим рівнем стресу та швидким темпом, що може впливати на її психологічний стан та сприйняття цінностей, характеризуються високим рівнем стресу, що виникає в результаті постійного тиску суспільства та швидкого ритму життя. Цей стрес може призводити до переоцінки цінностей та цілей особистості, а також впливати на зміну її ціннісних орієнтацій.

Зазначені чинники мають суттєвий вплив на психологічне благополуччя, оскільки можуть порушити гармонію та самопочуття людини. Це підкреслює актуальність вивчення та розуміння факторів, що визначають психологічне благополуччя, для розвитку ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я у сучасному світі.

Згідно з Л. Котловою варто розглянути основні концепції визначення психологічного благополуччя особистості викладені в працях вітчизняних та зарубіжних дослідників та вчених. Психологічне благополуччя визначається в контексті цих психологічних феноменів, що є важливими для подальшого дослідження [24].

У сучасній науковій психології зрозуміло розмежування понять психологічного та психічного здоров'я, хоча ця класність у диференціації виникла недавно. Важливо віддавати увагу цій різниці, оскільки вона дозволяє краще розуміти психологічний стан людини та його вплив на загальне психічне здоров'я В науковій літературі авторів М. Андрос, Л. Березовська, В. Волошина, І. Коцан наголошується на тому, що психологічне здоров'я є динамічною системою психічних властивостей особистості. Ця система

сприяє гармонії між індивідуальними потребами та соціальними вимогами, формуючи основу для вирішення життєвих завдань. Вище вказані автори вважають, що психічне здоров'я обмежується лише окремими психічними процесами та механізмами, тоді як психологічне здоров'я відображає цілісність особистості [1; 2; 8; 26].

Фактично, вказана концепція розрізнення психологічного та психічного здоров'я має стійке наукове підґрунтя. Такі автори як І. Галецька, П. Волошин, М. Горлач відзначали, що можна розглядати психологічне здоров'я як науковий еквівалент духовного здоров'я, і основна увага полягає в дослідженні як нормальних, так і патологічних аспектів духовного розвитку особистості. У своїх дослідженнях вони підкреслювали, що основою психологічного здоров'я є правильний розвиток суб'єктивності людини, а критеріями його оцінки є спрямованість розвитку та індивідуальні характеристики самореалізації особистості [9; 11; 13;].

Дослідження С.Максименко, М. Фомич у галузі психології вказують на те, що психічне здоров'я особистості виявляється через душевне благополуччя, відсутність патологічних психічних проявів і адекватну регуляцію поведінки [28; 44;].

І. Семків вважає, що психічне здоров'я можна розглядати як стан, коли індивід досягає динамічної рівноваги з його оточуючим середовищем, використовуючи всі свої вроджені біологічні характеристики, здібності та потенціал, а також оптимально функціонує всіма важливими аспектами свого життя [39].

У роботах Н.Колотій вказується, що психологічне здоров'я має розглядатися як вищий рівень прояву психічного здоров'я, який виявляється через ціннісно-смысловий розвиток особистості [23]. Українські автори такі як Н. Гранкіна-Сазонова, Ю. Кашлюк, Н. Каргіна встановили, що психологічне благополуччя полягає у розумінні особистості та прийнятті її бажань, умінні прогнозувати та шукати шляхи досягнення цілей, а також у здатності

самостійно оцінювати свою діяльність і коригувати її [14; 19; 21; 22]. Крім того, саме психологічне благополуччя служить критерієм психологічного здоров'я.

Варто відзначити, що проблема психологічного благополуччя особистості становить один із головних аспектів у сучасній психології, який привертає увагу багатьох дослідників. Однак немає єдиного узагальненого визначення цього поняття.

Крім того, важливо зауважити, що існує чимало пов'язаних понять, які мають схожість і взаємозв'язок з психологічним благополуччям: «щастя», «психічне здоров'я», «особистісна зрілість», «задоволення життям», «особистість, яка повністю функціонує», «самовдосконалена особистість», «особистість з орієнтацією на смисл», «суб'єктивне благополуччя» і інші [59].

Оскільки немає єдиного науково визнаного підходу до розуміння психологічного здоров'я особистості, різноманітність існуючих тлумачень та підходів до вивчення цього питання відрізняється. Ця проблематика розглянута в працях вітчизняних та закордонних вчених та дослідників, таких як Е. Дісі, Р. Райан, К. Ріфф А. Адлер, А. Асаджіолі, Н. Ярема, І. Коцан та інші.

І.Горбаль розглядала психологічне благополуччя як гармонію між позитивними і негативними емоціями, які накопичуються протягом життя. Важливим аспектом психологічного благополуччя є «особистісна задоволеність», яка відображає оцінку власного життя та емоційне сприйняття особистістю [12].

У своїх дослідках Н. Каргіна вказує, що психологічне благополуччя представляє собою стан душевного комфорту і внутрішньої гармонії. Цей стан обумовлений ясними цілями в особистості й наявністю необхідних ресурсів та умов для їх досягнення [19].

У своїх дослідках Е.Дінер стверджує, що психологічне і суб'єктивне благополуччя є однаковими поняттями, які включають у себе задоволення, сукупність приємних емоцій і сукупність неприємних емоцій [54].

К.Роєнко., І.Тітов відзначали, що психологічне благополуччя відображає сприйняття людиною себе, свого життя та навколишнього

середовища, включаючи усвідомлення норм і цінностей нашого зовнішнього та внутрішнього світу, що супроводжується відчуттям задоволення [34; 41].

В дослідженні проблем психологічного благополуччя в Україні К.Санько відзначає, що це концепцію слід уявляти як цілісне переживання, що відображає успішне взаємодію людини з соціальним оточенням. Цей стан супроводжується позитивним емоційним ставленням, здоровим станом організму та психіки, позитивним підходом до самореалізації і відкритим ставленням до світу [38, с. 44].

У роботі Н.Каргіної психологічне благополуччя є динамічним психічним феноменом, що включає гармонійне взаємодію між вимогами суспільства та індивідуальними потребами. Головною умовою для успішної самореалізації є ця злагожденість. Позитивне психологічне благополуччя передбачає зацікавленість у власному житті, самостійність у рішеннях та ініціативу, виявлення інтересу до конкретних сфер діяльності, активність та самостійність [19].

Як зазначає у своїх дослідженнях А. Вотерман, Е. Десі, Д. Каннеман та Р. Раян вказують, що психологічне благополуччя не обмежується лише внутрішнім, фізичним і психічним здоров'ям, але також включає у себе духовно-моральний стан і соціальне оточення.

Успішне благополуччя залежить від гармонії цих аспектів життя [52, с.109-134]. Це означає, що здоров'я не обмежується лише фізичними і психічними аспектами, але також включає етичні та духовні складові, а також взаємодію з соціальним середовищем.

За Л. Березовською важливо зауважити, що психологічне благополуччя включає когнітивний компонент задоволення від життя та залежить від наявності сталого позитивного емоційного настрою та позитивної особистісної оцінки реальності [2]. Це означає, що сприятливий психологічний стан базується на задоволенні від життя, стійкому позитивному емоційному фоні та оптимістичному сприйнятті навколишньої дійсності.

Згідно з Л. Джаббарова, Д. Заруба є інший спосіб уявлення про психологічне благополуччя, де воно вважається системною якістю особистості, що формується завдяки збереженню психофізіологічних функцій протягом життя і виявляється у власних суб'єктивних переживаннях про значимість та цінність життя взагалі [16].

Розглядаючи структуру психологічного благополуччя, можна вказати на дослідження Л. Котлової, яка визначає, що воно складається з ресурсного (особистісна зрілість), процесуального (самореалізація), результативного (благополуччя особистості), структурного (гармонія особистості), та оціночного (суб'єктивне благополуччя) компонентів [24].

За Ю. Швалбом, психологічне благополуччя можна розглядати як комплекс життєва важливих ресурсів, які сприяють успішності особистості відносно її внутрішнього і зовнішнього середовища.

Ці складові включають афективний аспект (рівновагу позитивних та негативних емоцій), метапотреби (особистісний розвиток, самореалізація), світогляд (визначені життєві цілі), інтрарефлексію (прийняття себе) і інтеррефлексію (компетентність у відносинах зі світом) [49].

У своєму дослідженні Л. Сердюк виявила, що психологічне благополуччя особистості є важливою складовою формування суб'єктності і становить необхідну передумову для розвитку мотивації самореалізації особистості [46].

К.Ріфф відзначив, що ключовими складовими психологічного благополуччя є: позитивне сприйняття інших (емпатія); задоволення самим собою та своїм життям; незалежність у прийнятті рішень і опору соціальному тиску; постійний розвиток особистості та готовність до змін; вміння управляти складними ситуаціями та вирішувати проблеми; а також наявність осмислених життєвих цілей [57;58].

Якщо не розглядати ці компоненти окремо, можна зауважити, що вони є взаємопов'язаними та утворюють більш складні особистісні якості. Автор

зазначила їх як характеристики, які сприяють більш ефективному функціонуванню у різних сферах життя.

Результати дослідження від Е.Дінера та Р.Ларсена вказують на той факт, що люди з високим ступенем задоволеності життям виявляють позитивні емоції незалежно від впливу життєвого досвіду [40].

Автори М. Павлюк, О. Шопша, Т.Ткачук підтверджують, що студентський вік є періодом інтенсивного особистісного та професійного розвитку, коли формуються ціннісні установки. Такий час сприятливий для вивчення цінностей не лише серед студентів, але й серед людей старшого віку[33].

Розглядаючи фактори психологічного благополуччя, Л.Котлова відзначила соціально-психологічні аспекти, такі як забезпечення безпеки та затишку вдома, обстановка любові та тепла у родині, взаємна відкритість і довіра у міжособистісних відносинах, батьківський контроль та участь у житті дітей, відчуття важливості у родині, а також підтримка родини у взаємодії дітей з іншими людьми та сферами життя поза сімейним колом [25].

Автор І. Толкунова вказує на значення урахування різноманітних аспектів, таких як соціальні, духовні, фізичні, матеріальні та психологічні, для досягнення психологічного благополуччя. Соціальні чинники можуть включати задоволення від соціальної позиції та взаємин, а також інтерес до ідеалів суспільства.

Духовні аспекти можуть виявлятися усвідомленням можливостей розвитку духовності та приналежністю до духовної культури. Фізичні аспекти стосуються фізичного стану особистості. Матеріальні чинники обговорюють задоволення від матеріальних потреб і стабільності матеріального статку. Психологічні аспекти включають узгодженість психічних процесів, відчуття цілісності та внутрішньої гармонії [42].

Згідно з Н. Паніною, для підвищення психологічного благополуччя важливо мати відносно стабільний рівень контролю над своїм психологічним простором.

Також, важливими факторами є задоволення основних психологічних потреб, за теоріями Є. Десі та Р. Райана, а також якісні взаємини зі світом, віра у власні можливості та загальне психічне та фізичне здоров'я [45; 52].

При аналізі моделі структурно-рівневої організації системи благополуччя важливим аспектом є вказівка на рівні цієї моделі, як зазначала І. Шаронова. Перший рівень включає зовнішні фактори (біологічні, соціальні, матеріальні), другий - особистісні фактори (темперамент, базові властивості особистості, позитивні якості характеру), третій - міжособистісні фактори (позитивні вчинки, сприятливі взаємини, соціальні досягнення), а четвертий - суб'єктивно-особистісні фактори (емоційний, когнітивно-емоційний, когнітивний компоненти) [48].

На підставі аналізу наукової літератури Л. Усачової було визначено, що індивідуальні психологічні особливості особистості, психологічні новоутворення, провідний тип діяльності, механізми психологічного захисту та адаптаційні ресурси, що враховуються у соціальних умовах розвитку, тісно пов'язані між собою. Ці елементи можуть інтегративно проявлятися як психологічне благополуччя або неблагополуччя особистості [43].

У період підліткового віку ключовими ознаками психологічного благополуччя є розвиток самопізнання через формування цінностей, планів, цілей, прийняття власної унікальності тощо.

У дорослому віці важливими аспектами психологічного благополуччя є самопізнання, задоволення основних потреб та активна діяльність у досягненні поставлених життєвих цілей.

В науковій літературі розглядаються дві основні парадигми у вивченні психологічного благополуччя особистості: гедоністичну і евдемоністичну. У гедоністичній парадигмі основним терміном є «суб'єктивне благополуччя», яке визначається як когнітивний аспект задоволення життям.

Гедоністичні теорії акцентуються на тому, що психологічне благополуччя оцінюється головним чином через рівень задоволеності та незадоволеності, і базується на рівновазі між позитивними та негативними

емоціями. У евдемоністичних теоріях, що представлені Н.Брендберном та Е.Дінером, вважається, що всі досягнуті блага людиною викликають тривале почуття щастя.

У своїх дослідженнях вчені, такі як А. Мак-Грегор та Л.Літл, розглянули різні аспекти психологічного здоров'я і висунули гіпотезу, що поняття психологічного благополуччя складається з двох основних компонентів: щастя, яке включає задоволеність життям та позитивні емоції, та осмисленість, що означає зв'язаність з метою та особистісний розвиток.

Е. Комптон підтримав цей підхід, ізолюючи два головних фактори з 18 показників психологічного благополуччя. Один із них - це емоційне та суб'єктивне благополуччя, а інший - особистісний ріст.

Він продемонстрував, що емоційне і психологічне благополуччя, хоч і взаємопов'язані, але відрізняються одне від одного.

М. Селігман вважав, що існують три шляхи до щастя: перший - це життя, сповнене приємними емоціями та задоволенням; другий - цікаве життя, яке наповнене цікавими подіями; третій - осмислене життя, в якому особисті якості використовуються для служіння чому-небудь більшому, ніж власні потреби. Другий і третій шляхи розвиваються під впливом евдемоністичних цінностей, які можуть виражатися в прагненні до діяльності і потоку, або в пошуку сенсу.

У сучасній психології велике значення має концепція потоку від М. Чіксентмігаї. Він вважав, що люди відчувають найбільше задоволення життям і самими собою, коли можуть займатися улюбленою справою. Він описав стан, коли результати діяльності відповідають очікуванням та прагненням особистості, який він назвав «почуттям потоку».

Він підкреслював, що для досягнення стану потоку необхідно кілька умов: чітко визначені цілі, миттєвий зворотний зв'язок і баланс між рівнем навичок та складністю завдання. Людина повинна відчувати, що її дії мають значення і ведуть до певного результату. У стані потоку зникає внутрішній критик, що дозволяє повністю зосередитися на поточному завданні.

Цей стан часто спостерігається у творчих професіях, спорті, науці та інших сферах, де індивіди можуть досягати високого рівня майстерності і самовираження. Потік не тільки сприяє підвищенню продуктивності, але й забезпечує глибоке відчуття задоволеності та самореалізації.

Цей стан можна вважати оптимальним для внутрішньої мотивації, коли людина повністю поглиблюється в свою діяльність. В цей момент вона відчуває вільність, радість, повне задоволення і впевненість у своїх здібностях, ігноруючи при цьому навіть базові потреби, такі як голод чи соціальні ролі.

Люди, які часто перебувають у стані потоку, часто вважають себе щасливими. Дослідження, проведені у цьому напрямку оцінки психологічного благополуччя, підтверджують наявність таких факторів, як «сенс життя» та «особистісний ріст».

Баланс між позитивними та негативними емоціями вважається ключовим показником психологічного благополуччя особистості. Дослідники, такі як Е.Дінер і Р.Ларсен, знайшли, що «суб'єктивно благополучні» люди виявляють позитивні емоції незалежно від життєвого досвіду.

Ця тенденція може бути стійкою характеристикою поведінки або особистісною рисою. Дослідження різних вчених показують, що рівень суб'єктивного благополуччя залишається стійким протягом тривалого часу, навіть до декількох років. Отже, суб'єктивне благополуччя вважається відносно стійкою особистісною особливістю [35].

1.2. Сутність поняття емоційний інтелект та його структура

Оскільки предметом дослідження є обґрунтування особливостей взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям особистості, вважаємо за доцільне дослідити сутність поняття «емоційний інтелект».

Робота Джона Майєра і Пітера Саловея дала початок виникненню поняття емоційного інтелекту, яке відображає уміння розуміти, виражати і керувати емоціями. Це вміння не лише сприяє розвитку інтелекту та

покращенню сприйняття, але й допомагає управляти своїми емоціями для досягнення успіху в різних сферах життя [31].

Е. Носенко відмічав, що основним складником емоційного інтелекту є ряд здібностей особистості, що об'єднані в когнітивні, емоційні, адаптаційні і соціальні групи. Ці здібності сприяють розвитку лідерських якостей, створенню сприятливої атмосфери в колективі і запобіганню конфліктів, а також сприяють розвитку творчих здібностей особистості.

Тому важливо, щоб майбутні фахівці всіх галузей діяльності розвивали у собі ці ключові навички [31].

Згідно з висловлюванням С. Дерев'янка та О. Собченка, емоційний інтелект впливає на продуктивність робочих в різних галузях діяльності. Дослідження показали, що працівники компанії L'Oreal, що пройшли тестування на емоційний інтелект, здійснюють більше продажів, ніж їхні колеги, які були найняті за іншою системою.

Керівники у пілотному проекті PepsiCo, відібрані за рівнем емоційної компетенції, проявляють більшу продуктивність, менший обіг кадрів, створюють нові ідеї, що приносять додаткову економічну вартість та високу окупність інвестицій [17;36].

У своїх дослідженнях вчений Р. Торндайк вперше визначив концепцію "соціального інтелекту" як здатності розуміти та бачити глибше в міжособистісних відносинах. Він розглядав цю властивість як сукупність психічних здібностей, що сприяють успішному взаємодії з іншими та адекватному сприйняттю соціального контексту.

У своїх дослідженнях Р. Торндайк виділив три основні види інтелекту: абстрактний, конкретний та соціальний. Абстрактний інтелект орієнтований на здатність розуміти абстрактні символи і використовувати їх для розв'язання завдань, тоді як конкретний інтелект дозволяє особі сприймати і взаємодіяти з матеріальним світом. Соціальний інтелект, у свою чергу, визначений як загальна здатність розуміти та керувати взаємодією з іншими людьми [31].

Судячи за думкою Р. Торндайка, соціальний інтелект є специфічною когнітивною здібністю, яка сприяє успішній комунікації та спілкуванню з іншими людьми [6].

Слід відзначити, що згідно з Р. Торндайка, уявлення про соціальний інтелект виконує роль посилення, яке об'єднує емоційну та когнітивну сфери пізнання, розглядаючи сам процес пізнання як підтримуваний як когнітивними, так і емоційними аспектами [6].

Теорії соціального інтелекту були подальше розвинуті в роботах Г. Олпорта, Дж.Гілфорда та Г.Айзенка. Г.Олпорт поширив концепцію Р. Торндайка, сполучивши соціальний інтелект з можливістю швидко робити судження про людей та передбачати їхні реакції.

Він описав соціальний інтелект як «особливий соціальний дар», який дозволяє гнучко взаємодіяти з іншими та досягати соціальної адаптації, обов'язково глибоко розуміючи їхні мотиви. З свого боку, Г. Айзенк вважав, що соціальний інтелект пов'язаний з успішною соціальною адаптацією особистості [13].

У своїй праці 1967 року Дж. Гілфорд висвітлив соціальний інтелект як комплекс інтелектуальних здібностей, що функціонують автономно від загального інтелекту та є суттєво пов'язаними з розумінням поведінки. Він ідентифікував шість ключових аспектів соціального інтелекту:

1. Дискримінація поведінкових елементів - навичка виділення вербальних та невербальних аспектів поведінки від контексту.

2. Класифікація поведінкових класів - здатність розпізнавати загальні закономірності у потоці інформації про поведінку.

3. Розуміння взаємозв'язків у поведінці - уміння слідкувати за взаємодією між елементами поведінки.

4. Аналіз системи поведінки - здатність розкривати логіку взаємодії людей у цілісних ситуаціях та розуміти суть їхньої поведінки в таких контекстах.

5. Розгортання трансформацій поведінки - вміння розпізнавати зміни в значенні конкретних типів поведінки (будь то вербальна або невербальна) в різних обставинах ситуацій.

6. Прогнозування результатів поведінки - здатність передбачати можливі наслідки поведінки, базуючись на існуючій інформації [3].

Ці навички тісно пов'язані з компонентами поняття емоційного інтелекту, яке було розроблено Дж. Майєром, П. Саловеем і Д. Карузо [3].

У період 1970-1989 років великого значення набули дослідження, що вивчали взаємодію між когнітивними та емоційними процесами, які були представлені у працях таких вчених, як Р. Бар-Он, Р. Лазарус, В. Пейн, А. Бандура та А. Маслоу.

У цей період виникло значний зацікавлення у дослідженні взаємозв'язку між емоціями та мисленням. Деякі вчені висловили припущення про існування так званого «когнітивного кола», яке поєднує настрій та оцінки [6; 31].

Вчені вважають, що емоції є важливою складовою свідомості, яка взаємодіє з іншими підсистемами для формування наших думок та реакцій.

У 1985 році Р. Бар-Он вперше ввів поняття «емоційний інтелект» і розробив метод його вимірювання (EQ-i), що відзначилося як унікальний підхід до розуміння емоційної складової людської поведінки.

У 1986 році цей термін було вперше використано у дисертаційному дослідженні В. Пейна, який висловив ідею, що почуття є неот'ємною частиною життя.

Змішані моделі емоційного інтелекту (EI) базуються на ідеях самоефективності від Альберта Бандури, теорії самоактуалізації від Абрахама Маслоу та підходу до важливості емоційного життя у клієнт-центрованій терапії від Карла Роджерса.

Ці моделі підкреслюють важливість того, щоб люди могли усвідомлювати свої здібності та ефективно керувати своєю поведінкою, враховуючи як їхні сильні, так і слабкі сторони індивідуальності.

У 1990 році вчені-дослідники Дж. Майер та П. Саловей вперше визначили та розробили методика вимірювання емоційного інтелекту (EQ). Їх дослідницька робота відіграла важливу роль у виокремленні цього поняття та встановленні його значення.

Емоційний інтелект включає в себе чотири ключові аспекти, які були визначені Дж.Майєром та П. Саловеєм. Перший з них - це здатність розпізнавати емоції у собі та інших людей, спостерігаючи їх вирази обличчя, міміку, жести, голос та поведінку.

Другий аспект полягає в розумінні причин виникнення емоцій, зв'язку між думками та почуттями, передбаченні розвитку емоцій та інтерпретації складних емоцій у взаєминах.

Третій аспект - це використання емоцій для стимулювання мислення, що означає активування розумових процесів та креативності за допомогою емоцій як мотиваційного фактора. Нарешті, четвертий аспект - управління емоціями, що включає контроль, активацію та спрямування власних та чужих емоцій для досягнення цілей, а також врахування емоцій при прийнятті рішень, виборі поведінки та побудові логічних ланцюжків [30].

Згідно з проведеними дослідженнями, про які відмічала М. Савчук , особи, які мають високий рівень емоційного інтелекту (EQ), виявляють більшу здатність до адаптації у соціальному середовищі та розвитку творчих навичок. Вони формують глибші міжособистісні зв'язки та виявляють більшу емоційну чутливість порівняно з тими, у кого рівень емоційного інтелекту нижчий [37].

У 1909 році американським психологом Е.Титченером було введено поняття "емпатія". Емпатія означає здатність співпереживати, відчувати емоційний стан та переживання іншої людини, її світосприйняття. Співпереживання є ключовим елементом спілкування.

Часто люди, які не розуміють та не відчують інших, мають проблеми у спілкуванні. Здатність до співпереживання є результатом емоційного розвитку особистості і є важливою складовою емоційного інтелекту [30; 31;].

У 1983 році Г.Гарднер висунув ідею про різноманітність інтелектуальних здібностей, включаючи інтрапсихічні та міжособистісні аспекти.

Він виділив сім форм інтелекту, таких як просторовий, музичний, лінгвістичний, логіко-математичний, тілесно-кінестетичний, міжособистісний і внутрішньоособистісний. Г.Гарднер запропонував термін «множинність виявлення інтелекту», який краще відображає концепцію різноманітності інтелекту, ніж поняття єдиного інтелекту.

У своїй книзі 1993 року «Множинність виявлення інтелекту» він визначив поняття «емоційний інтелект» і запропонував розглядати його у формах міжособистісного та внутрішньоособистісного інтелекту [27]. Представники моделей змішаного емоційного інтелекту розглядають його як складне психологічне явище, що включає як когнітивні, так і особистісні аспекти. У цьому підході всі моделі відрізняються лише за набором включених особистісних характеристик. Це розуміння емоційного інтелекту підтримують такі вчені, як Д.Гоулман та Р. Бар-Он [18;29].

Д.Гоулман вважає, що структура емоційного інтелекту є ієрархічною і вимагає вміння ідентифікувати емоції для їх управління. Одним з ключових аспектів управління емоціями є здатність генерувати емоційні стани, які сприяють успіху. Він також акцентував увагу на важливості емоційного інтелекту у лідерстві та управлінні. Він зазначав, що ефективні лідери демонструють високий рівень емпатії, що дозволяє їм краще розуміти потреби і мотивації своїх підлеглих. Такі лідери здатні створювати позитивну робочу атмосферу, сприяти співпраці та взаєморозумінню в команді.

Окрім того, Д. Гоулман також підкреслював, що розвиток емоційного інтелекту є процесом, який потребує свідомих зусиль та практики, але приносить значні переваги як у професійному, так і в особистому житті [30].

Коефіцієнт емоційного інтелекту EQ за Гоулманом складається з суми семи здібностей: самоусвідомленість, самомотивація, стійкість до стресу, контроль над імпульсами, регуляція настрою, емпатія та оптимізм.

1. Самоусвідомленість включає емоційну самосвідомість, яка дозволяє усвідомлювати вплив власних почуттів на психологічний стан та вибирати оптимальну поведінку у складних ситуаціях, та адекватну самооцінку, яка відображає розуміння власних сильних сторін і обмежень, визначаючи готовність до прийняття реальності та генерації нових ідей.

2. Самомотивованість включає орієнтацію на високі особисті стандарти та самовдосконалення, здатність поставити перед собою адекватні цілі, досягнення яких потребує певних зусиль та креативності, а ініціативність – здатність використовувати або створювати сприятливі умови для досягнення цілей.

3. Стійкість до фрустрації включає здатність протистояти перешкодам та стресам, а також здатність адаптуватися до екстремальних умов навколишньої дійсності і впевнено відчувати себе в умовах невизначеності.

4. Контроль за імпульсами охоплює впевненість у собі, яка дозволяє використовувати свої сильні сторони в складних ситуаціях, здатність керувати власними руйнівними емоціями та імпульсами для досягнення цілей, збереження розсудливості навіть у стресових ситуаціях, а також вміння спровокувати відверту розмову між конфліктними сторонами, знаходити точки збігу інтересів та спрямовувати енергію людей на досягнення спільної мети.

5. Регуляція настрою включає здатність до саморегуляції негативних психічних станів та здатність бути толерантним як до себе, так і до інших.

6. Емпатія, яка є складовою емоційного інтелекту, включає соціальну чуйність - здатність співпереживати, слухати та розуміти емоції інших, а також ділову обізнаність - здатність відчувати зміни в соціумі, розуміти можливі наслідки подій та прогнозувати поведінку інших людей.

7. Оптимізм - це позитивне сприйняття навколишньої дійсності і змін, що включає здатність викликати у інших позитивний відгук, захоплювати їх певним процесом або метою, демонструючи бажану поведінку; здатність переконати та залучити інших; допомогу у самовдосконаленні - розуміння

цілей, сильних та слабких сторін інших для спрямування їх розвитку у потрібному напрямку; сприяння змінам - визначення необхідності змін, ініціювання перетворень, захист цих змін від опонентів та знаходження практичних шляхів подолання перешкод.

Д. Гоулман також стверджує, що різна виразність різних складових може впливати на схильність особистості до лідерства [15].

К. Петридіс та Е. Фернхем розробили модель емоційної самоефективності, яка враховує особистісні характеристики та когнітивні здібності. Вони розглядають емоційний інтелект як сукупність рис особистості та поведінки, пов'язаних з емоціями.

Головна особливість цієї моделі полягає в тому, що автори акцентують увагу на суб'єктивності емоційного досвіду особистості та виділяють такі компоненти, як адаптація до нових умов, усвідомлення власних та чужих емоцій, емоційна експресія, регуляція емоцій, низька імпульсивність, здатність до підтримки позитивних відносин, адекватна самооцінка, самомотивація, соціальна обізнаність, стресоустійчивість, емпатія, щастя та оптимізм [4].

С. Дерев'янка розглядає емоційний інтелект як ключовий елемент в структурі особистості, який визначає успішність діяльності та взаємодії з іншими. Вона підкреслює, що емоційний інтелект включає здатність розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших, емоційну обізнаність, співпереживання та самомотивацію. Співпереживання, або здатність до емпатії, також є важливим аспектом емоційного інтелекту, на який звертає увагу С. Дерев'янка. Вона зазначає, що здатність розуміти та відчувати емоції інших людей є критично важливою для встановлення глибоких і значущих міжособистісних зв'язків. Співпереживання дозволяє людині бути більш чутливою до потреб і переживань оточуючих, що сприяє побудові довірчих і підтримуючих відносин.

Отже, емоційний інтелект є багатогранною характеристикою особистості, яка включає здатність розпізнавати та керувати емоціями,

емоційну свідомість, емпатію та самомотивацію. Ці компоненти разом формують основу для успішної діяльності та ефективної взаємодії у різних аспектах життя [17].

І. Васильківський вказує на те, що як соціальний, так і емоційний інтелект потребують постійного вивчення зовнішнього та внутрішнього світу, включаючи інформацію про соціальні процеси та емоції. Обидва види інтелекту містять компоненти, які відповідають за розуміння та усвідомлення ситуацій взаємодії, знання соціальних норм спілкування та взаємодії, а також особливостей культурного середовища.

Ключовою категорією, що об'єднує ці форми інтелекту, є "діяльність": як соціальний, так і емоційний інтелект проявляються, реалізуються та розвиваються через діяльність та творчість [7]. Згідно з Е. Носенко, успіх у житті значною мірою залежить від розвиненого емоційного інтелекту. Це підкреслює важливість розуміння та керування власними емоціями, а також вміння адекватно реагувати на емоції інших людей. Крім цього, необхідно мати здатність до самоконтролю для ефективного управління реакціями на різні життєві ситуації.

Важливо також підтримувати позитивні та доброзичливі стосунки з іншими, що сприяє успішній взаємодії з навколишнім середовищем. Наполегливість у досягненні поставлених цілей грає важливу роль, оскільки допомагає подолати труднощі та досягти успіху навіть у складних ситуаціях.

Таким чином, розвинений емоційний інтелект сприяє досягненню успіху у житті через здатність адекватно реагувати на емоційні виклики та ефективно взаємодіяти з іншими людьми [32].

Згідно з Н. Буркало крім цього, розвинений емоційний інтелект сприяє збалансованому росту особистості, покращує взаємодію з іншими людьми, відкриває шляхи для самовираження та розвитку внутрішнього потенціалу [5].

Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак вважали, що індивідуальна система цінностей визначає можливі варіанти поведінки в різних ситуаціях. Вибір відповідної поведінки відбувається природно, оскільки вона відображає

широкий спектр соціальних навичок, сформованих під впливом переконань. Мотивація для такої поведінки виникає в серці суб'єкта, а не зовнішніми факторами.

Особистість з високим рівнем емоційного інтелекту оцінює себе позитивно у всіх аспектах. Така людина відчуває високий рівень психологічного благополуччя, оскільки свідомо оцінює адекватність своєї поведінки у контексті досягнення гармонії з іншими [32; 47].

Дослідники М. Шпак [50] та Л. Зісберг [53] підтвердили, що розвинений емоційний інтелект є ключовим фактором для досягнення психологічного благополуччя, яке включає в себе відчуття задоволення, позитиву, гармонії та внутрішньої рівноваги у різних аспектах життя

Р. Бар-Он [55] у своїх дослідженнях визначає благополуччя як суб'єктивний стан, що виникає від відчуття задоволення самим собою, якістю взаємодій з близькими людьми, професійною діяльністю та фінансовим станом. Він наголошує на тому, що цей суб'єктивний стан є комплексним і включає в себе різні аспекти життя, які разом формують загальне відчуття благополуччя.

Важливо зазначити, що на думку Бар-Она, саме відчуття суб'єктивного благополуччя має суттєвий вплив на загальний рівень здоров'я людини.

Бар-Он підкреслює, що задоволення собою, яке включає самоприйняття і самооцінку, є фундаментальним компонентом благополуччя.

Людина, яка задоволена собою, демонструє вищий рівень самоповаги і впевненості у власних силах, що позитивно впливає на її психоемоційний стан. Взаємодія з близькими людьми, за його словами, також є критично важливою, оскільки якісні соціальні зв'язки забезпечують підтримку, розуміння та емоційну близькість, що сприяє підвищенню суб'єктивного благополуччя.

Дослідження Е. Фернандес-Абаскаль та М. Мартін-Діас підтверджує, що емоційний інтелект має позитивний вплив на психологічне благополуччя, самоконтроль та соціальні навички, які є важливими для психічного здоров'я. Високий рівень самоконтролю, який відображається у розвиненому

емоційному інтелекті, зменшує ризик для здоров'я, тоді як емоційна стійкість сприяє запобіжній поведінці для збереження здоров'я [56].

Е.Носенко вважав, що емоційний інтелект є ключовим фактором у контролі психоемоційних станів, а також у здатності розпізнавати, розуміти і відповідати на власні емоції. Він підкреслював важливість вміння встановлювати зв'язок між емоціями та конкретними ситуаціями, що дозволяє людині більш ефективно управляти своїм емоційним станом. Емоційний інтелект, на думку Носенка, не тільки допомагає в саморегуляції, але й сприяє покращенню міжособистісних відносин, оскільки людина з високим рівнем емоційного інтелекту здатна краще розуміти емоційні переживання інших і відповідним чином на них реагувати. Це дозволяє створювати більш гармонійні взаємодії та уникати конфліктів. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є невід'ємною частиною особистісного зростання і важливою навичкою для успішної соціальної взаємодії та професійного розвитку [31].

У своїй роботі В.Візір, Г.Макуріна, В.Сюсюка та І.Пашенко відзначали, що розвинений емоційний інтелект (EQ) відіграє ключову роль у здатності особистості підтримувати гармонійний баланс між розумом і почуттями. Вони підкреслювали, що високий рівень EQ допомагає уникати імпульсивних дій під впливом сильних емоцій, що часто призводять до необачних рішень та негативних наслідків. Людина з високим EQ здатна краще контролювати свої емоції, що дозволяє їй діяти більш раціонально та зважено навіть у стресових ситуаціях.

Окрім того, розвинений емоційний інтелект є ефективним захистом від маніпуляцій з боку інших людей. Особи з високим EQ мають підвищену здатність до розуміння мотивацій та намірів оточуючих, що дозволяє їм уникати ситуацій, в яких можуть бути використані маніпулятивні техніки.

Така здатність до емпатії та проникливості робить їх менш вразливими до зовнішнього психологічного впливу, що є важливим аспектом особистісної автономії та незалежності.

Розвиток емоційного інтелекту, за їхнім твердженням, є однією з важливих складових психологічного здоров'я особистості. Вони аргументували це тим, що високий EQ сприяє більшій емоційній стабільності, кращій здатності до саморегуляції та самоконтролю, а також сприяє загальному підвищенню життєвої задоволеності та психологічного благополуччя. Розуміння та управління своїми емоціями, а також здатність до емпатії і ефективної комунікації з іншими, є фундаментальними аспектами емоційного інтелекту, які значно покращують якість життя людини [10].

Отже видається доцільним дослідити особливості зв'язків складових емоційного інтелекту з психологічним благополуччям особистості.

Психологічне благополуччя та психічні стани, такі як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, а також стійкість до стресу можуть мати певні взаємозв'язки. Високий рівень психологічного благополуччя зазвичай асоціюється з низьким рівнем тривожності, оскільки людина з почуттям внутрішнього комфорту та гармонії менш схильна до переживань і страхів. Навпаки, низьке психологічне благополуччя може посилювати тривожність, оскільки відсутність емоційної стабільності збільшує сприйнятливність до стресових ситуацій.

Фрустрація, що виникає внаслідок незадоволених потреб чи невдач у досягненні цілей, може значно знижувати психологічне благополуччя. Людина, яка часто відчуває фрустрацію, може відчувати себе невпевненою і незадоволеною життям, що негативно впливає на загальний психоемоційний стан.

Агресивність є ще одним негативним психічним станом, що впливає на психологічне благополуччя. Агресивна поведінка часто виникає як реакція на внутрішній дискомфорт або стрес і може призвести до руйнування міжособистісних стосунків, що, у свою чергу, теж може знижувати загальне відчуття благополуччя. Ригідність, характеризується нездатністю адаптуватися до нових ситуацій і змін. Високий рівень ригідності може заважати розвитку особистості та знижувати психологічне благополуччя,

оскільки гнучкість і адаптивність є важливими для ефективного подолання життєвих труднощів та підтримання емоційного здоров'я. Стійкість до стресу певним чином сприяє поліпшенню самопочуття, настрою, активності, фізичного здоров'я, що, в свою чергу, позитивно відображається на загальне відчуття психологічного благополуччя особистості.

Таким чином, вважаємо доцільним емпірично виміряти рівні прояву психічних станів, таких, як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, а також стійкість до стресу з метою виявлення взаємозв'язку між ними та показниками психологічного благополуччя.

Висновки до розділу 1.

Після аналізу наукових джерел ми визначили, що емоційний інтелект - це складне психологічне утворення, яке включає в себе здатність розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших, емоційну свідомість, співчуття та внутрішню мотивацію.

Згідно з дослідженнями, особи з високим рівнем емоційного інтелекту (EQ) виявляються більш успішними у соціальних взаємодіях, мають покращені стосунки з іншими, виявляють більшу емоційну чутливість, що сприяє їх здатності ефективно вирішувати складні життєві та професійні ситуації. Психологічне благополуччя особистості відображає рівень задоволення та емоційного стану, які відображають, як людина оцінює своє життя та сприймає свої емоції. Це стан внутрішньої гармонії та психічного комфорту, який можна описати як внутрішню рівновагу та психічний комфорт. Висновок цього дослідження це те, що існує тісний зв'язок між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям особистості. Розуміння власних емоцій та вміння ефективно ними керувати мають велике значення для психологічного благополуччя. Респонденти, які володіють розвиненим емоційним інтелектом, здатні краще адаптуватися до стресових ситуацій та виявляють більшу емпатію та соціальну компетентність, що впливає на їхню загальну якість життя та задоволення ним.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методика та організація дослідження

Емпіричне дослідження проводилося серед співробітників КНЕУ, а саме співробітників відділу кадрів, фінансово-економічного відділу та бухгалтерії. Вибірка складала 32 респонденти, у віці 25-39 років та 40 і більше. 38 % (12 осіб) вибірки склали респонденти чоловічої статі, відповідно, 63% (20 осіб) – респонденти жіночої статі.

Детальніше відсоток розподілу респондентів за статтю, а також віком представлені на рис. 1 та рис. 2.

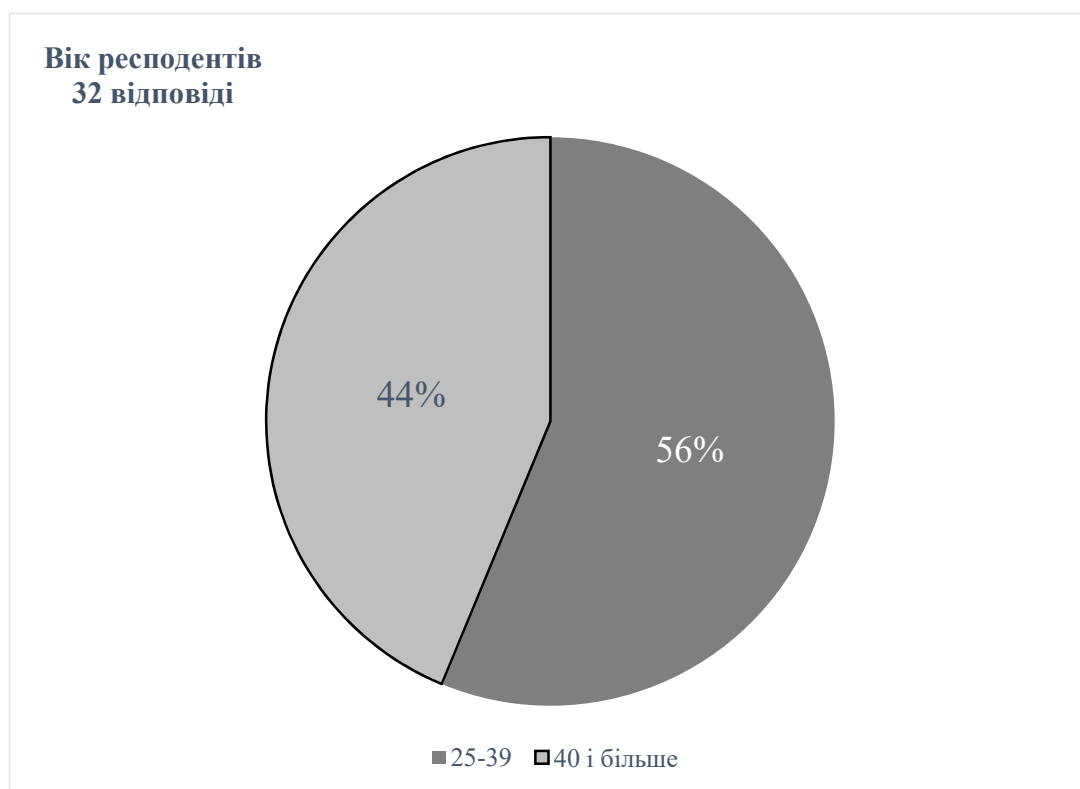


Рис 1 - відсоток респондентів за віком

Дослідження проводилося в дистанційній формі, з використанням гугл-форми для опитування. Наше дослідження було проведено в період з вересня 2023 року по березень 2024 в декілька етапів: підбір методик; пошук респондентів; діагностика емоційного інтелекту, психологічного благополуччя, тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності та стійкості до стресу респондентів; обробка та аналіз отриманих даних.

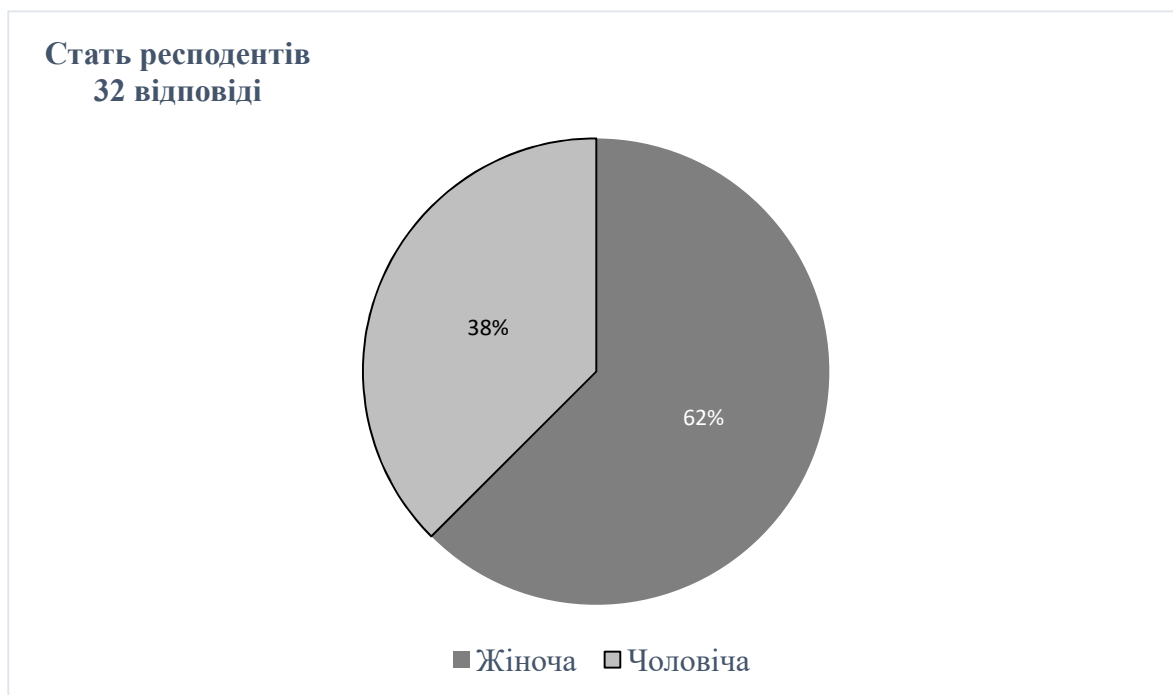


Рис 2 - відсоток респондентів за статтю

Для емпіричного дослідження було підбрано такі психодіагностичні методики (табл. 2.1)

Таблиця 2.1. – Психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження

Властивості особистості	Методики дослідження
Емоційний інтелект	Методика «Тест емоційного інтелекту EQ Н.Холла [51].

Продовження таблиці 2.1.

Психологічне благополуччя	Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale)[20].
Тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність	Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка)[20].
Стійкість до стресу	Тест «Стійкість до стресу» (Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. (Ред.2006) [20].

Методика «Тест емоційного інтелекту EQ Н.Холла є однією з найпоширеніших у діагностиці емоційного інтелекту. Її мета полягає у виявленні здібностей до розуміння власних емоцій, управління емоційною сферою та співпереживання на основі прийняття рішень.

Вона складається з 30 тверджень і містить 5 шкал:

1. Емоційна обізнаність;
2. Керування власними емоціями;
3. Самомотивація;
4. Емпатія;
5. Розпізнання емоцій.

Відповідно до методики, досліджуванним пропонується ряд висловлювань із вимогою оцінити ці висловлювання щодо себе. Інструкція до виконання така: «Вам будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони Вашого життя. Будь ласка, вкажіть у бланку відповідей (праворуч) значення, яке відповідає оцінці Вашої відповіді за такою

шкалою» (можна також пропонувати бланк відповідей з можливістю залишити позначку найбільш підходящої відповіді у відповідній графі, у такому разі дослідник сам позначає кількість балів, яку й підраховує):

Повністю не згоден: (-3 бали);

В основному не згоден (-2 бали);

Частково не згоден (-1 бал);

Частково згоден (1 бал);

В основному згоден (2 бали);

Повністю згоден (3 бали).

Далі пропонується 30 тверджень, із якими працює досліджуваний (по 6 тверджень на кожну з 5 шкал).

Обробка результатів представляє собою підрахунок балів за кожною шкалою шляхом додавання відповідних балів із урахуванням знаку. Після цього обраховується загальний показник за всіма шкалами, який представляє собою інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку [58].

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale) (адаптація Л. М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) (Додаток Б).

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) включає три субшкали:

1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо);

2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо);

3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013).

Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала. Інструкція для учасників опитування: Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Всього в методики 24 питання. Обробка та інтерпретація результатів: Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний.

Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики: Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15. Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24. Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20 Отримані показники порівнюються з нормативними.

Психологічне благополуччя: низький рівень - 12–39; середній рівень - 40–47; високий рівень- 48–60. Фізичне здоров'я та благополуччя: низький рівень-7–20; середній рівень- 21–25; високий рівень- 26–35.Стосунки: низький рівень - 5–16; середній рівень - 17–20; високий рівень - 21–25. Суб'єктивне благополуччя: низький рівень - 24–76; середній рівень-77–91; високий рівень - 92–120 [59].

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка) (Додаток В).

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» є адаптованим варіантом методики Г. Айзенка. Методика складається із 40 питань та спрямована на визначення рівня таких станів як тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

Інструкція для учасників опитування: Дайте, будь ласка, оцінку зазначених психічних станів, які можуть виникати у Вас під час конфліктної ситуації, та зробіть позначку у відповідній колонці таблиці бланка для відповідей. Спробуйте, будь ласка, бути відвертими, пам'ятаючи, що Ваша відповідь має відображати реальний, а не бажаний психічний стан. Обробка та інтерпретація результатів:

Усі твердження, що входять до складу тесту й описують психологічні стани особистості, поділяються на чотири парні групи:

- перша група (питання №№ 1–10) – характеризують тривожність;
- друга група (№№ 11–20) – фрустрацію;
- третя група (№№ 21–30) – агресивність;
- четверта група (№№ 31–40) – ригідність.

Відповіді респондентів, відповідно до визначеної групи, розподіляються за кожним психічним станом, після чого підраховується частота його виявлення у кожній групі.

Тривожність:

0–7 балів – Ви не тривожні.

8–14 балів – середня тривожність, рівень допустимий.

15–20 балів – Ви надто тривожні.

Фрустрація:

0–7 балів – Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів.

8–14 балів – середній рівень фрустрації.

15–20 балів – у Вас низька самооцінка, уникаєте труднощів, боїтеся невдач, остерігаєтеся конфліктів та гострих суперечок.

Агресивність:

0–7 балів – Ви спокійні й врівноважені.

Агресивність:

0–7 балів – Ви спокійні й врівноважені.

8–14 балів – середній рівень агресивності.

15–20 балів – Ви агресивні, нестримані. Маєте труднощі в стосунках із людьми. Схильні до провокації конфліктів і конфліктних ситуацій.

Ригідність:

0–7 балів – ригідність відсутня. Вам властиві легкість і гнучкість у поведінкових реакціях і прийнятті рішень.

8–14 балів – середній рівень ригідності.

15–20 балів – сильно виражена ригідність. Вам протипоказані зміна робочого місця, а також зміни в житті, в стосунках з іншими людьми, оскільки це призводить до виникнення труднощів у спілкуванні, стресів, конфліктів, погіршення самопочуття [59].

Тест «Стійкість до стресу» (Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. (Ред.) (2006). (Додаток Г).

Тест «Стійкість до стресу» складається з 18 питань та вимірює рівень стійкості до стресу (низький, середній, високий). Інструкція для учасників опитування: пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Обробка та інтерпретація результатів: Підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу. Сумарне число балів: 43–54- рівень вашої стійкості до стресу низький; 31–42 балів: рівень вашої стійкості до стресу середній; 18–30 балів: рівень вашої стійкості до

стресу високий. Чим менше число (сумарне) балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу, і навпаки, якщо у Вас низький рівень стійкості до стресу, то Вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя [59].

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту респондентів за методикою «Тест емоційного інтелекту EQ Н.Холла» представлені в табл.2.2, на рис.2.1

Таблиця 2.2. – Результати вимірювання емоційного інтелекту співробітників КНЕУ

Складові емоційного інтелекту	Рівні	Респонденти	
		32 особи	
		к-сть осіб	у %
Емоційна обізнаність (ЕО)	високий	8	25,0
	середній	12	37,5
	низький	12	37,5
Управління своїми емоціями (УЕ)	високий	5	15,6
	середній	10	31,3
	низький	17	53,1
Самомотивація (С)	високий	8	25,0
	середній	11	34,4
	низький	13	40,6
Емпатія (Е)	високий	10	31,2
	середній	12	37,6
	низький	10	31,2
Розпізнавання емоцій інших людей (РЕ)	високий	10	31,2
	середній	12	37,6
	низький	10	31,2
Інтегративний показник емоційного інтелекту (І)	високий	2	6,4
	середній	15	46,8
	низький	15	46,8

Результати рівневого розподілу співробітників КНЕУ за показниками емоційного інтелекту представлено на рис 2.1.

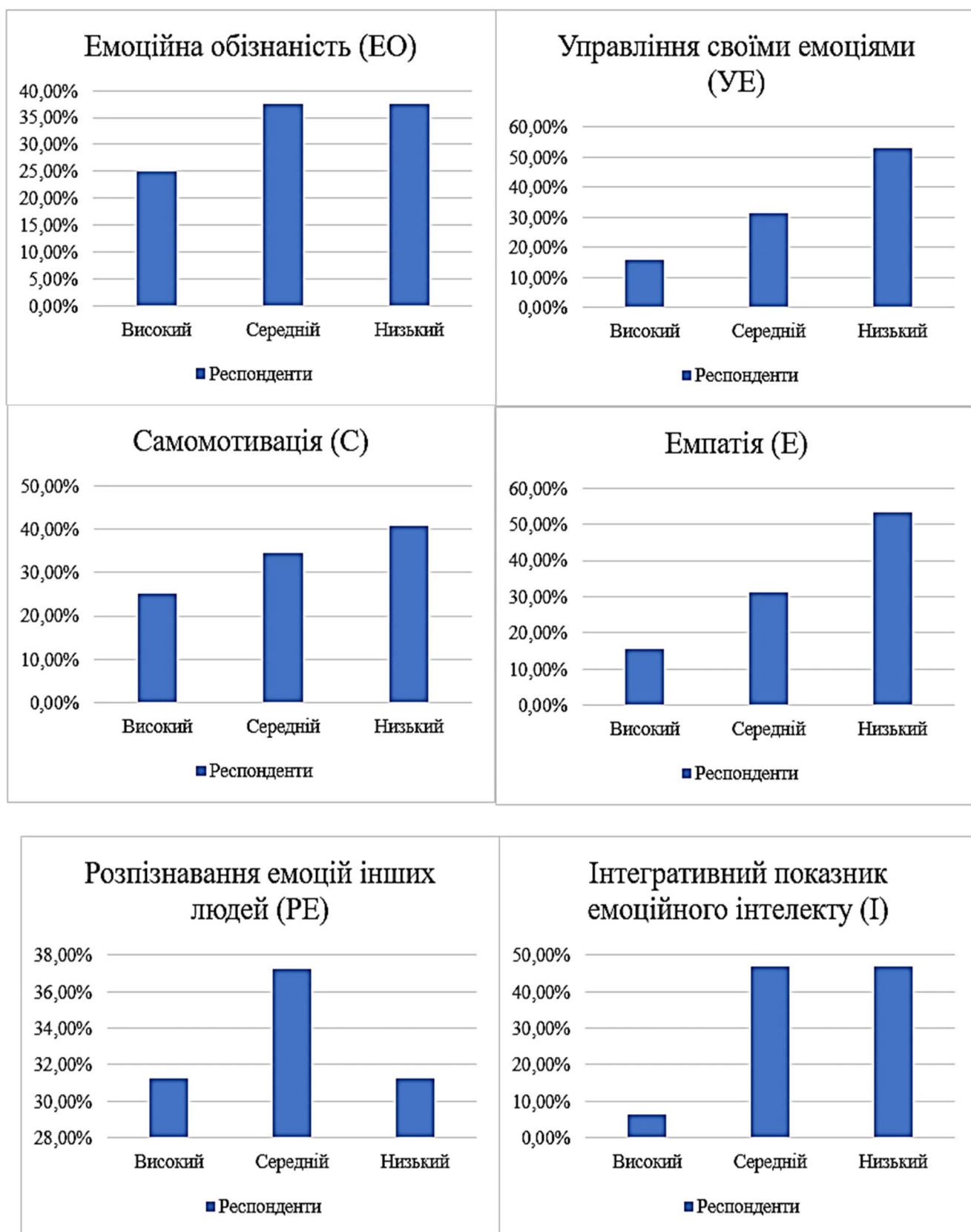


Рис.2.1 -Діаграма рівневого розподілу співробітників КНЕУ за показниками емоційного інтелекту

За результатами опитування за шкалою «емоційна обізнаність» високий рівень було виявлено у 25,0% респондентів, середній та низький рівень у 37,5 % осіб.

За такими результатами можна припустити, що група респондентів, які мають високий рівень емоційної обізнаності більше спілкується з різними людьми, вивчають соціальні науки та мають більше розвинені аналітичні навички, що сприяють глибшому розумінню та сприйняттю емоцій, як власних, так і інших.

Окрім того такі дані свідчать про те, що вони здатні точно ідентифікувати свої емоції у будь-який момент часу, розуміючи їхні причини і вплив на поведінку та рішення, також здатні співпереживати іншим, розуміти та відчувати їхні емоції, що сприяє побудові міцних міжособистісних зв'язків.

Також треба відмітити, що люди з високим рівнем емоційної обізнаності добре контролюють свої емоційні реакції, зберігаючи спокій і зосередженість навіть у стресових ситуаціях, а також вміють швидко відновлюватися після емоційних потрясінь і зберігати позитивний настрій, навіть за несприятливих обставин.

Респонденти із середнім рівнем емоційної обізнаності зазвичай розуміють власні емоції та їхні причини, але іноді можуть мати труднощі з точним визначенням або керуванням цими емоціями. Вони здатні розпізнавати основні емоції інших людей, проте можуть не завжди повністю враховувати їхній вплив на ситуацію.

Якщо розглядати осіб з низьким рівнем емоційної обізнаності то, можна сказати, що такі люди часто не можуть точно визначити, які емоції вони відчувають у певний момент. Це може призводити до плутанини та внутрішнього дискомфорту. Вони часто не помічають або неправильно інтерпретують емоційні сигнали від інших людей.

Це ускладнює ефективне спілкування та взаємодію з оточуючими.

Така група людей може зустрічати важкість у сприйнятті емоцій та переживаннях інших людей, що часто призводить до розбіжностей і потенційних конфліктів у їхніх взаємин.

Через нездатність контролювати або розпізнавати свої емоції, люди з низьким рівнем емоційної обізнаності можуть реагувати на ситуації імпульсивно або непродумано. Це може проявлятися у вигляді раптових спалахів гніву або іншої неконтрольованої поведінки. Люди з низьким рівнем емоційної обізнаності часто не здатні ефективно вирішувати конфлікти, оскільки не можуть зрозуміти емоційні потреби та точки зору інших людей.

За шкалою «управління своїми емоціями» високий рівень було виявлено у 15,6% респондентів, середній 31,3% та низький рівень у 53,1% респондентів.

Якщо брати високий рівень «управління своїми емоціями» то треба відмітити, що такі респонденти здатні демонструвати стабільність у своїх емоційних реакціях, зберігаючи спокій і рівновагу навіть у стресових ситуаціях.

Такі особи вміють контролювати свої імпульсивні реакції та емоційні сплески, приймаючи зважені і раціональні рішення, окрім того, вони можуть легко переносити стресові ситуації, швидко відновлюючись після емоційних потрясінь і підтримуючи позитивний настрій.

Респонденти з високим рівнем управління своїми емоціями не дозволяють емоціям впливати на процес прийняття рішень, завжди обмірковуючи всі можливі наслідки, їм легше адаптуватися до змін, оскільки вміють ефективно управляти своїми емоційними реакціями на нові ситуації.

Окрім того, завдяки високому рівню управління своїми емоціями, вони також краще розуміють і враховують емоції інших людей, що сприяє ефективному спілкуванню та розвитку міжособистісних відносин.

Поміж тим, треба відмітити, що за даною шкалою більшість респондентів виявили низький рівень «управління своїми емоціями».

Такі дані можуть свідчити про те, що респонденти часто діють під впливом моментальних емоцій, не розмірковуючи над наслідками своїх дій, що може призводити до необдуманих рішень та поведінкових спалахів.

Респонденти з низьким рівнем управління своїми емоціями можуть мати часті та інтенсивні емоційні сплески, такі як гнів, смуток або роздратування, які важко контролювати, можуть легко піддаватися стресу і важко справляються з тиском. Навіть незначні проблеми можуть викликати сильний стресовий стан, їхній настрій може різко змінюватися, часто без видимої причини.

В результаті чого це може створювати складнощі для оточуючих у передбаченні їхньої поведінки. Окрім того постійне перебування у стані стресу та негативних емоцій може мати наслідки для здоров'я, такі як проблеми з серцем, високий кров'яний тиск та інші розлади здоров'я.

Такі наслідки можуть заважати ефективній роботі людини в цілому, виконанню завдань, що негативно впливає на загальну продуктивність людини.

Респонденти із середнім рівнем управління своїми емоціями зазвичай може контролювати свої реакції та зберігати спокій у більшості ситуацій, але іноді втрачає контроль під сильним стресом або в несподіваних обставинах. Такі люди здатні відновлювати емоційну рівновагу, хоча це може вимагати певного часу і зусиль.

Нами існує припущення, що у воєнний період люди можуть відчувати втрату контролю над своїм життям та майбутнім, що може призводити до почуття безсилля та відчуття безвихідності.

Окрім того, у воєнний час люди можуть стикатися з травматичними подіями, які можуть спричиняти психологічну травму та ускладнювати процес управління емоціями. Війна може призводити до збільшення рівня стресу серед людей через загрозу власної безпеки, переживання втрат та травматичні враження.

Це також може призводити до зниження здатності керувати власними емоціями. По результатах за шкалою «самотивація» було виявлено: високий рівень у 25,0 % респондентів, середній у 34,4% та низький рівень у 40,6%. Якщо характеризувати респондентів з високим рівнем самотивації, то можна сказати, що вони мають ясно визначені цілі та плани, до яких постійно прагнуть.

Ці особи знають, чого хочуть досягти, і спрямовують свої зусилля на досягнення цих цілей. Мотивація таких людей переважно виходить зсередини, незалежно від зовнішніх заохочень або визнання. Вони діють з внутрішнього бажання досягти успіху і самовдосконалення.

Окрім того вони можуть демонструвати стійкість перед труднощами та невдачами, використовуючи їх як можливості для навчання і росту. Вони не здаються при першій же перешкоді та зазвичай добре організовані та дисципліновані, що дозволяє їм ефективно керувати своїм часом і ресурсами.

Такі характеристики допомагають їм досягати високих результатів і успішно реалізовувати свої плани.

Також треба відмітити, що в групі респондентів більшість мають все ж такі низький рівень самотивації.

Такі особи схильні відкладати виконання важливих завдань, часто уникаючи зусиль і зволікаючи з початком роботи. Можуть часто не мати чітких цілей або бажання досягти значних успіхів, бракує амбіцій та внутрішнього стимулу для саморозвитку.

Вони зазвичай не часто можуть проявляти ініціативу або пропонують нові ідеї, може бути відсутність внутрішнього бажання діяти, що призводить до пасивності, а у разі невдач або перешкод вони швидко втрачають інтерес і ентузіазм, схильні до зневіри та опускання рук.

Можливо припустити, що у воєнний час оточення навколо може бути непередбачуваним та нестабільним, що ускладнює зосередження на особистих амбіціях та планах.

У воєнний час люди можуть переосмислювати свої цінності та пріоритети, зосереджуючись на забезпеченні безпеки себе та своїх близьких, що може впливати на їхню мотивацію та цілі.

Взагалі війна та інші кризові ситуації можливо можуть значно впливати на самомотивацію, знижуючи її через психологічний стрес, нестабільність та втрату соціальної підтримки.

Середній рівень самомотивації характеризується здатністю осіб досягати поставлених цілей за допомогою помірної дисципліни та зусиль. Люди з таким рівнем можуть зберігати мотивацію в більшості ситуацій, але іноді потребують додаткових стимулів.

Зазвичай такі особи з добре розвиненими навичками адаптації здатні швидше пристосовуватися до нових обставин і знаходити способи ефективно діяти в складних ситуаціях.

По підрахункам за шкалою «емпатія» високий рівень було виявлено у 31,2 % респондентів, середній рівень у 37,6 %, низький рівень у 31,2 %, тобто високий та низький рівень було виявлено у однакової кількості респондентів, проте у більшості респондентів було виявлено середній рівень емпатії.

Респонденти в високим рівнем емпатії здатні точно розпізнавати і розуміти емоції та почуття інших людей, навіть якщо ті їх не висловлюють прямо, вони можуть щиро співпереживають іншим, відчуваючи їхні радості та страждання так, ніби це їхні власні емоції.

Взагалі такі особи дуже чутливі до емоційних сигналів та настроїв оточуючих, що дозволяє їм легко вловлювати тонкі зміни в настрої людей, а також люди з високою емпатією активно підтримують і допомагають іншим, прагнучі їм допомогти.

Вони вміють слухати та розмовляти з оточуючими таким чином, що ті відчувають себе почутими та зрозумілими, тому завдяки своїй здатності розуміти і підтримувати інших, вони будують глибокі, довірчі та тривалі міжособистісні відносини.

На відміну респонденти з низьким рівнем емпатії часто не здатні розпізнати або зрозуміти почуття та емоції інших людей, їм важко співпереживати іншим, вони не завжди можуть розуміти, чому інші люди відчувають певні емоції.

Такі респонденти можуть бути нечутливими до емоційних сигналів оточуючих, часто не помічають змін у настрої людей навколо. Вони рідко пропонують емоційну підтримку або допомогу, оскільки не відчувають потреби у цьому або не розуміють, що це потрібно іншим.

Окрім того їм важко ефективно спілкуватися, оскільки вони можуть не вловлювати емоційний контекст розмови та через недостатню емпатію такі люди можуть мати труднощі у побудові глибоких і довірчих відносин.

Респонденти із середнім рівнем емпатії зазвичай розпізнає та розуміє емоції інших людей, хоча не завжди глибоко співпереживає. Вони здатні проявляти підтримку та співчуття, проте іноді їй потрібно більше зусиль для кращого розуміння почуттів інших.

За шкалою «розпізнавання емоцій інших людей» було виявлено високий рівень у 31,2 % респондентів, середній рівень у 37,6 %, низький рівень у 31,2 %.

За результатами можна сказати, що більшість респондентів мають середній рівень розпізнавання емоцій інших людей, а низький рівень та високий мають рівнозначні відсотки, що свідчить про те, що більшість респондентів можуть розпізнавати емоції інших.

Респонденти з високим рівнем розпізнавання емоцій інших людей вміють уявити себе на місці іншої людини та розуміють її почуття, допомагаючи створити зв'язок та підтримку. Такі особи здатні адекватно реагувати на емоції інших, подаючи відповідні сигнали підтримки, розуміння або співчуття.

Завдяки своєму вмінню розуміти емоції інших, такі особи здатні ефективно вирішувати конфлікти та проблеми у відносинах. Вони

використовують це розуміння для покращення комунікації та формування глибоких взаємин.

На противагу, респонденти з низьким рівнем емоційного інтелекту мають труднощі з розпізнаванням емоцій через вираз обличчя, жести або тон голосу. Їм складно поставити себе на місце іншого та зрозуміти його почуття. Через це вони можуть неадекватно реагувати на емоції інших, що призводить до непорозумінь і конфліктів. Також у них можуть виникати труднощі з розумінням емоційного стану інших, що ускладнює ефективну комунікацію.

Респонденти з середнім рівнем розпізнавання емоцій інших можуть відчувати емоції інших людей і мати певне розуміння їхнього емоційного стану. Окрім того, вони також можуть помічати зміни в настрої і реакціях інших, але можуть мати труднощі у точному визначенні та інтерпретації цих емоцій.

Якщо брати результат за шкалою «інтегративний показник емоційного інтелекту» то високий рівень було виявлено у 6,4 %, середній рівень у 46,8 %, низький у 46,8 % групи респондентів.

Високий рівень емоційного інтелекту виявляється у зацікавленості особистості в їхніх власних емоціях та бажанні розуміти їх. Вони вміють уважно стежити за своїми почуттями, що допомагає їм покращувати свою самосвідомість.

Крім того, вони володіють здатністю керувати своїми емоціями і приймати обґрунтовані рішення, а також розуміють емоції інших, проявляючи вміння співчувати та встановлювати глибокі зв'язки в спілкуванні.

Респонденти з низьким рівнем емоційного інтелекту не виявляють достатньої зацікавленості у вивченні та розвитку своєї емоційної сфери. Вони не проявляють достатньої самосвідомості та емпатії до власних і чужих емоцій, що може ускладнювати їхні взаємини та досягнення цілей.

Також вони можуть не проявляти великий інтерес до розвитку емоційного інтелекту через недооцінку важливості емоційної грамотності, недостатню обізнаність з цією темою.

Респонденти з середнім рівнем інтегративного показника емоційного інтелекту можуть ефективно розпізнавати та керувати своїми емоціями. Вони також виявляють співчуття та розуміння до почуттів інших та мають здатність вирішувати конфлікти з розумінням і зберігати спокій у стресових ситуаціях.

Результати емпіричного дослідження «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) співробітників КНЕУ представлені в табл.2.3, на рис. 2.3.

Таблиця 2.3. - Результати вимірювання суб'єктивного благополуччя респондентів

Шкали	Рівні	Респонденти	
		32 особи	
		к-сть осіб	у %
Психологічне благополуччя	Високий	4	12,5
	Середній	5	15,6
	Низький	23	71,9
Фізичне здоров'я та благополуччя	Високий	2	6,3
	Середній	5	15,6
	Низький	25	78,1
Стосунки	Високий	6	18,8
	Середній	6	18,8
	Низький	20	62,4
Суб'єктивне благополуччя	Високий	-	-
	Середній	8	25,0
	Низький	24	75,0

Результати рівневого розподілу співробітників КНЕУ за показниками суб'єктивного психологічного благополуччя представлено на рис.2.3.

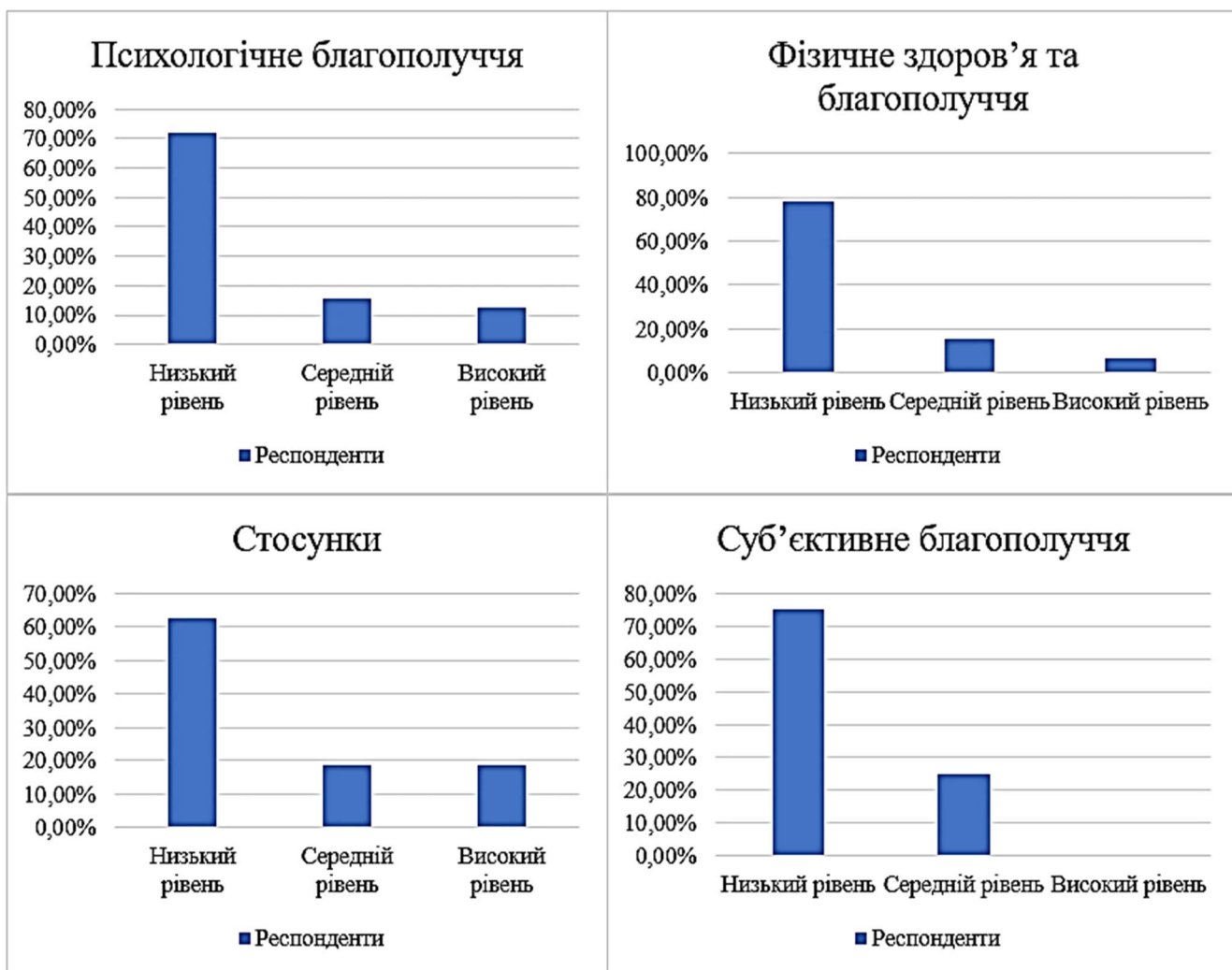


Рис. 2.3 -Діаграма рівневого розподілу співробітників КНЕУ за показниками суб'єктивного психологічного благополуччя

За результатами вимірювання суб'єктивного психологічного благополуччя треба відмітити що по шкалі «психологічне благополуччя» високий рівень було виявлено у 12,5% респондентів, середній рівень у 15,6%, низький у 71,9%.

За такими результати у більшості респондентів низький рівень психологічного благополуччя.

Такі дані можуть свідчити про те, що можливо респонденти не здатні контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх думках та рости і розвиватися як особистість, особливо в умовах війни.

За шкалою «фізичне здоров'я та благополуччя» високий рівень було виявлено у 6,3 % у групи респондентів, середній у 15,6%, низький у 78,1%.

Можливо, такі результати свідчать про те, що більшість учасників не відчувають себе фізично добре під час війни, мають проблеми з якістю сну та не можуть належним чином відпочити.

Це може призводити до виникнення депресії, тривоги та інших психологічних проблем. Стрес, спричинений війною, може негативно впливати на імунну систему та загальний стан здоров'я.

Окрім того, за шкалою «стосунки» високий рівень та середній було виявлено у 18,8 %, низький у 62,4%. За такими результатами вимірювання можна припустити, що більшість респондентів можливо не мають дружніх та щасливих стосунків, не мають можливості комфортно спілкуватися з іншими людьми, незадоволені своїм сексуальним життям.

Окрім того, під час війни через підвищений стрес, травматичні події, втрату близьких та відсутності стабільності та безпеки, а також вимушені розлуки люди можуть мати низький рівень задоволенням стосунками.

За шкалою «суб'єктивне благополуччя» низький рівень було виявлено у 75,0 % респондентів, середній у 25,0%.

Під час війни суб'єктивне благополуччя, на нашу думку, можливо, погіршується через зростання стресу, тривоги та постійних переживань стосовно безпеки та майбутнього, обмеження доступу до основних потреб та невизначеність ситуації, що важливо для відчуття стабільності і комфорту.

Ці емоційні виклики можуть суттєво впливати на здатність людей впоратися з емоціями, вирішувати проблеми та підтримувати стосунки з іншими, що може призводити до загального погіршення їхнього емоційного стану і благополуччя.

Респонденти з середнім рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя можуть відчувати певну міру задоволення та щастя у своєму житті, але можуть також стикатися з періодичними стресами та незручностями. Зазвичай такі особи справляються з незручностями шляхом

використання стратегій саморегуляції, таких як позитивне мислення, пошук підтримки у близьких або професійних консультантів, ведення здорового способу життя (наприклад, фізична активність, здорове харчування, достатній сон), а також застосування методів релаксації та стресового менеджменту, таких як медитація чи йога. Також важливим є розвиток соціальних навичок, які допомагають їм впоратися зі стресом та зберегти психологічне благополуччя.

Результати емпіричного дослідження опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка) співробітників КНЕУ представлені в табл.2.4, на рис. 2.4.

Таблиця 2.4 - Результати вимірювання станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності респондентів

Самооцінка станів	Рівні	Респонденти	
		32 особи	
		к-сть осіб	у %
Тривожність	Високий	8	25,0
	Середній	12	37,5
	Низький	12	37,5
Фрустрація	Високий	15	46,9
	Середній	12	37,5
	Низький	5	15,6
Агресивність	Високий	13	40,6
	Середній	13	40,6
	Низький	6	18,8
Ригідність	Високий	6	18,7
	Середній	12	37,5
	Низький	14	43,8

Результати рівневого розподілу співробітників КНЕУ за показниками станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності представлено на рис 2.4.

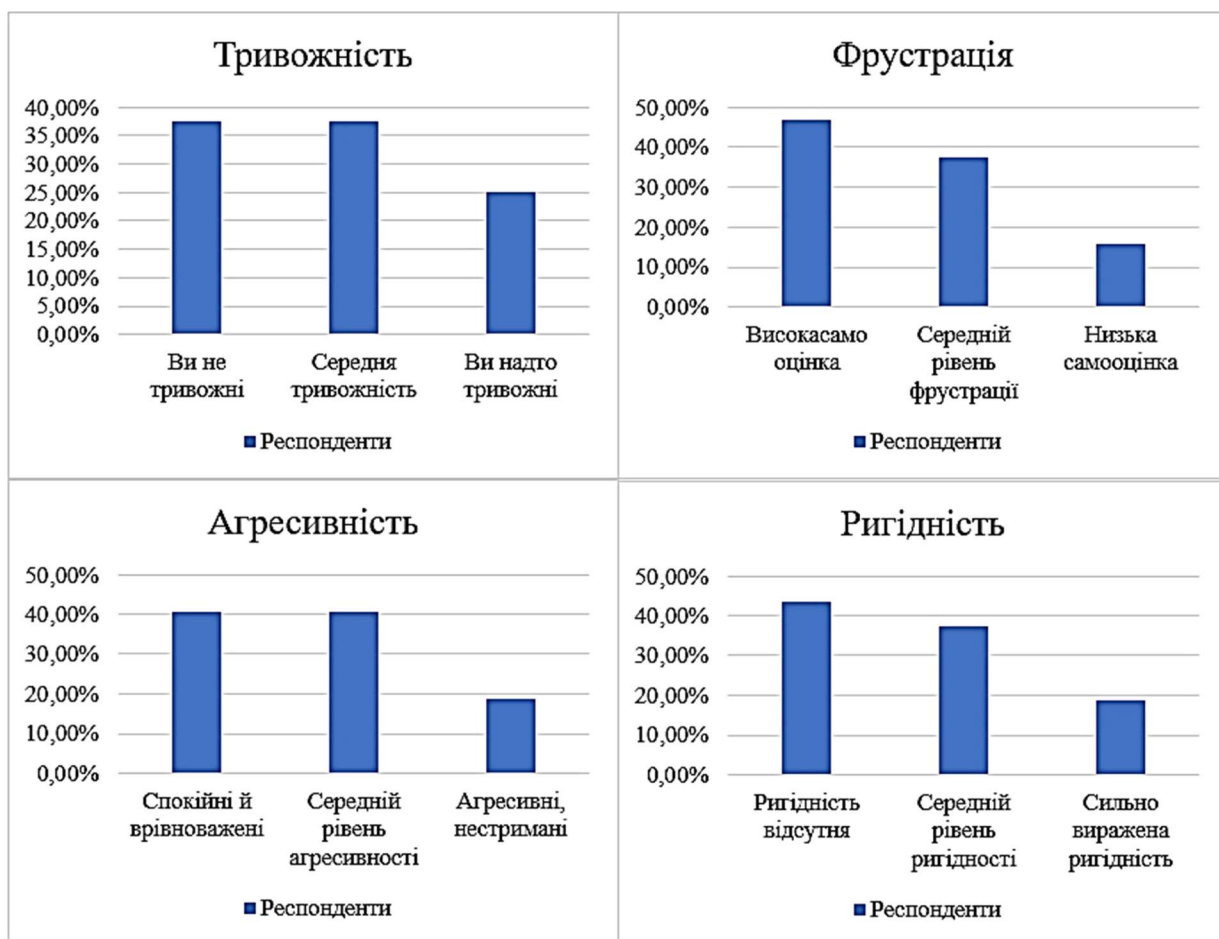


Рис. 2.4 - Діаграма рівневого розподілу співробітників КНЕУ за показниками станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності

За результатами вимірювання станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності за шкалою «тривожність» було виявлено високий рівень (ви надто тривожні) у 25,0 % респондентів, середній та низький рівні у 37,5%, тобто більшість респондентів мають середній та низький рівень тривожності.

Зазвичай респонденти з середнім рівнем тривожності відчують стресові ситуації, але здатні з ними справлятися, їхня реакція на стрес є помірною та контрольованою. Вони можуть зберігати увагу та концентрацію на важливих завданнях, хоча іноді можуть відчувати відволікання через тривогу.

Вони здатні підтримувати здорові соціальні зв'язки та вміють ефективно спілкуватися з іншими, можуть іноді відчувати тривогу у нових соціальних

ситуаціях, але здатні з цим впоратися. Не соромляться шукати підтримки у близьких людей, коли відчують тривогу, але не залежать від цього постійно.

Такі особи готові брати на себе виклики, хоча можуть відчувати певний рівень тривожності. Окрім того, вони не уникають складних ситуацій, але підходять до них з обережністю.

Здатні підтримати здоровий спосіб життя, що допомагає їм краще справлятися з тривогою. Також можуть практикувати фізичні вправи, медитацію або інші релаксаційні техніки.

Якщо розглядати респондентів з низьким рівнем тривожності то, можна припустити, що такі особи можуть мати високу здатність ефективно справлятися зі стресом, зберігаючи спокій у складних ситуаціях. Вони можуть мати позитивний світогляд, впевненість у власних силах і здатність знаходити рішення без надмірного занепокоєння.

Більше мають сконцентрованість на поточних завданнях і менше занепокоєння щодо майбутніх подій або минулих помилок.

Можуть мати легкість у спілкуванні та встановленні контактів, відсутність страху перед соціальними ситуаціями, легкість в адаптації до змін та нових обставин без надмірного занепокоєння.

Респонденти з високим рівнем тривожності характеризуються частим відчуттям надмірного занепокоєння з приводу різних аспектів життя, включаючи дрібні проблеми. Можуть мати часті головні болі, м'язову напругу, серцебиття, потовиділення та інші фізичні прояви стресу.

Через тривожні постійні думки про можливі негативні наслідки можуть мати складність на зосередженні, тенденцію уникати соціальних або професійних ситуацій, які можуть викликати тривогу. Можуть мати схильність до песимістичних прогнозів та фокусування на найгірших сценаріях.

Окрім того можуть мати часті зміни настрою, дратівливість, плаксивість або надмірна чутливість до стресу.

Особисті характеристики людини, такі як її реакція на стрес, стійкість

до емоцій та здатність подолати стрес, можуть впливати на те, як вона реагує на стресові ситуації, включаючи ті, які пов'язані з війною.

За шкалою «фрустрація»: (висока самооцінка) у 46,9 %, середній рівень фрустрації у 37,5%, низький рівень (низька самооцінка) у 15,6%. Треба відмітити, що більшість респондентів мають високу самооцінку.

Можна сказати, що такі особи можуть легко впоратися з труднощами та стресом, не дозволяючи ситуаціям впливати на них негативно. Вони можуть швидко адаптуватися до змін та знаходити конструктивні способи вирішення проблем.

Респонденти з високою самооцінкою можуть мати стабільне відчуття власної цінності та компетентності. Вони можуть довіряти своїм здібностям і вірити в свою можливість досягнення поставлених цілей.

Для таких осіб характерно позитивне ставлення до життя, внутрішня міцність та впевненість у собі, що дозволяє їм керувати стресом і конструктивно розв'язувати проблеми.

Респонденти, які мають середній рівень фрустрації можуть відчувати деякий рівень стресу та незадоволення в різних життєвих ситуаціях, але водночас вони здатні адаптуватися до них та шукати шляхи виходу. Вони можуть бути уважні до своїх внутрішніх почуттів та реакцій на навколишні події, що сприяє їхній свідомості та самоаналізу.

Респонденти з середнім рівнем фрустрації можуть мати здатність ефективно керувати стресовими ситуаціями, але можуть відчувати деяку непевність у складних моментах.

Для них характерні спроможність адаптуватися до життєвих труднощів, дотримання емоційної стійкості та уміння керувати власними емоціями у середньому ефективним способом.

Якщо характеризувати осіб з низьким рівнем фрустрації (низька самооцінка) то вони можуть відчувати сумнів у власних здібностях та цінності, що може перешкоджати їм досягати своїх цілей.

Респонденти з низькою самооцінкою можуть шукати підтримку та підтвердження від інших, оскільки вони не вірять у власні сили. Низька самооцінка може створювати у них страхи, надмірну обізнаність та непевність у себе.

За результатами вимірювання по шкалі «агресивність» маємо такі дані: високий рівень - (спокійні й врівноважені) та середній рівень у 40,6 %, низький рівень - (агресивні, нестримані): 18,8 % респондентів.

Респонденти, які проявляють спокій та врівноваженість, зазвичай демонструють здатність управляти своїми емоціями в складних ситуаціях. Вони володіють терплячістю, вміють уважно слухати та аналізувати інформацію перед тим, як робити рішення.

Такі особи здатні зберігати спокійність та концентрацію у будь-яких умовах, що допомагає їм успішно впоратися зі стресом та вирішувати проблеми об'єктивно.

За шкалою «ригідність»: низький рівень - (ригідність відсутня) було виявлено у 43,8 %, середній рівень ригідності у 37,5 % та високий у 18,7 % респондентів, тобто більшість респондентів мають низький рівень ригідності.

Респонденти з низьким рівнем ригідності (ригідність відсутня) зазвичай, легко адаптуються до нових ситуацій і змін, завжди готові до нових ідей і досвіду, можуть легко змінюють свою точку зору та приймати різні перспективи та можуть часто пропонувати нові та креативні рішення.

Респонденти з середнім рівнем ригідності можуть характеризуватися помірною гнучкістю в мисленні та поведінці. Можуть адаптуватися до нових ситуацій, але іноді потребує часу для звикання, окрім того мають свої принципи, але здатні враховувати чужі думки.

Такі особи здатні підтримувати свої звички, але можуть змінювати їх, якщо це необхідно.

Результати емпіричного дослідження Тест «Стійкість до стресу» співробітників КНЕУ представлені в табл.2.5, на рис.2.5

Таблиця 2.5 - Результати вимірювання стійкості до стресу респондентів

Рівень	Респонденти	
	32 особи	
	к-сть осіб	у %
Високий	8	25,0
Середній	23	71,9
Низький	1	3,1

Результати рівневого розподілу співробітників КНЕУ за показниками стійкості до стресу представлено на рис 2.5.

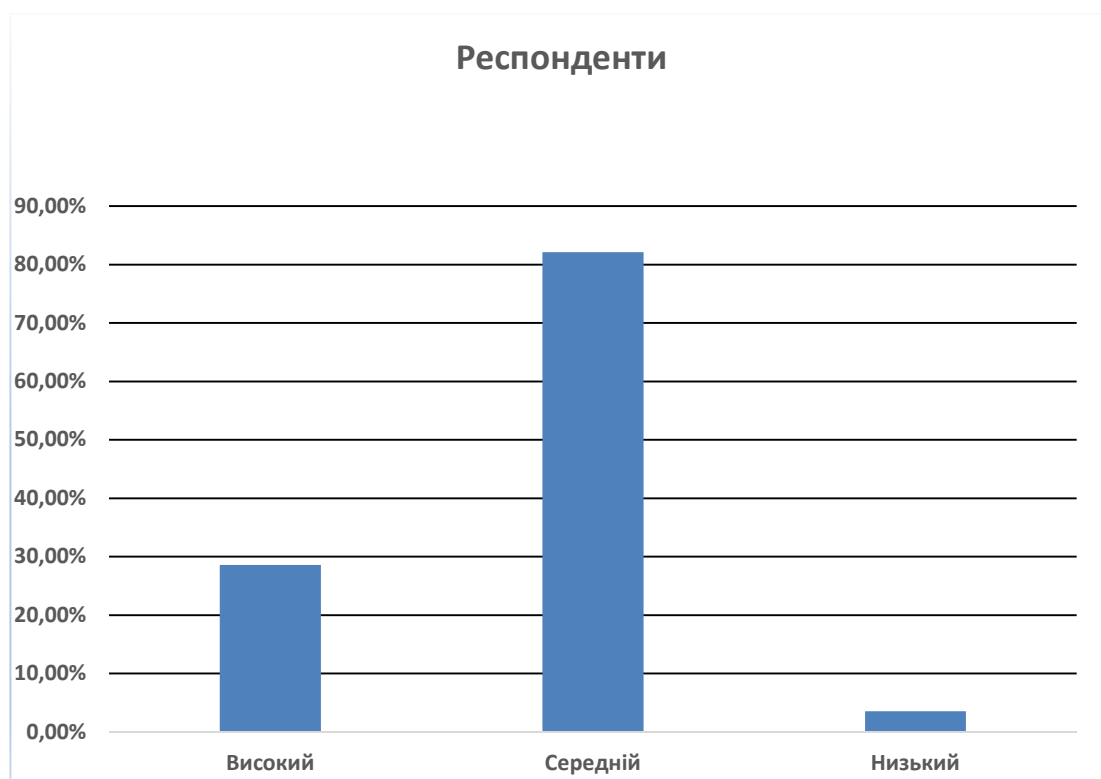


Рис. 2.5 -Діаграма рівневого розподілу співробітників КНЕУ за показниками стійкості до стресу

За результатами вимірювання стійкості до стресу було виявлено високий рівень у 25,0% , середній у 71,9 % та низький у 3,1% респондентів, тобто більшість респондентів мають середній рівень стійкості до стресу.

Такі респонденти, зазвичай справляються зі стресовими ситуаціями, але іноді можуть відчувати напруження, часто звертаються до друзів чи родини за допомогою в складних ситуаціях.

Вміють розподіляти час для відновлення, але іноді можуть перевантажуватися. Можуть застосовувати різні методи для зняття стресу, але їхня ефективність може варіюватися.

Респонденти з високим рівнем стійкості до стресу можуть зберігати спокій навіть у складних ситуаціях, швидко знаходять рішення і не піддаються паніці. Вміють добре управляти своїм часом для роботи та відпочинку.

З метою встановлення взаємозв'язку показників психологічного благополуччя, емоційного інтелекту, психічних станів та стійкості до стресу загальної вибірки респондентів здійснено кореляційний аналіз за Пірсоном за допомогою пакету IBM SPSS Statistics (версія 22).

Таблиця 2.6 - Результати кореляційного аналізу за (Пірсоном) взаємозв'язку показників емоційного інтелекту та суб'єктивного психологічного благополуччя респондентів

Шкали ЕІ	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Інтегративний показник ЕІ	,386*	,425*	,173	,381*
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,029 32	,015 32	,344 32	,032 32
Емоційна обізнаність	,277	,296	,059	,254
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,125 32	,100 32	,748 32	,161 32
Управління своїми емоціями	,354*	,496**	,170	,383*
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,047 32	,004 32	,352 32	,030 32
Самотивація	,519**	,487**	,373*	,528**
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,002 32	,005 32	,036 32	,002 32

Продовження Таблиці 2.6

Емпатія	,078	,108	,-20	,067
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,670 32	,557 32	,915 32	,715 32
Розуміння емоцій інших людей	,327	,285	,122	,293
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,068 32	,114 32	,507 32	,103 32

* – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$.

** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$.

Отже, на підставі результатів кореляційного аналізу за Пірсоном у групі респондентів нами було виявлено статистично значущі кореляційні позитивні взаємозв'язки між показниками «інтегративний показник емоційного інтелекту» ($r=386^* \leq .005$), між показниками «управління своїми емоціями» ($r=354^* \leq .005$), «самотивація» ($r=519^{**} \leq .001$) та психологічним благополуччям.

Це свідчить, що високий рівень емоційного інтелекту може сприяти кращому розумінню та контролю над власними емоціями, що, в свою чергу, покращує взаємодію з іншими людьми і позитивно впливає на загальне психологічне благополуччя.

Також було виявлено значущі кореляційні позитивні взаємозв'язки між показниками «інтегративний показник емоційного інтелекту» ($r=425^* \leq .005$), «управління своїми емоціями» ($r=496^{**} \leq .001$), «самотивація» ($r=487^{**} \leq .001$), та фізичним здоров'ям та благополуччям.

Такі результати кореляції між емоційним інтелектом і фізичним здоров'ям може бути пояснені кількома факторами.

По-перше, люди з вищим рівнем емоційного інтелекту зазвичай краще володіють навичками стресового управління, що дозволяє їм ефективніше реагувати на стресові ситуації. Це може сприяти зниженню рівня стресу, який впливає на фізичне здоров'я.

Крім того, вони можуть краще розуміти свої емоції і потреби, що допомагає їм приймати здорові рішення щодо свого життя, такі як: правильне харчування, фізична активність та управління власними межами.

Таким чином, люди з вищим рівнем емоційного інтелекту можуть бути більш схильні до здорового способу життя, що сприяє покращенню їхнього фізичного здоров'я та благополуччя.

Окрім того, нами було виявлено значущі кореляційні позитивні взаємозв'язки між показниками «самотивація» ($r=0.373^* \leq .005$) та стосунками.

Коефіцієнт кореляції (r) дорівнює 0.373, що вказує на позитивний зв'язок між двома змінними. Це означає, що зі збільшенням одномірного показника (самотивація), як правило, збільшується і інший показник (якість стосунків).

Значення $p \leq 0.005$ свідчить про високу статистичну значущість результату. Це означає, що ймовірність того, що отриманий результат є випадковим, менше 0.5%.

Таким чином, можна з високою впевненістю стверджувати про існування зв'язку між рівнем самотивації та якістю стосунків.

Така кореляція може пояснюватися тим, що особи, які здатні самостійно мотивувати себе, ймовірно, мають кращі та більш задовільні стосунки.

Це може бути пов'язано з тим, що самотивовані особи краще керують своїм життям, досягають поставлених цілей і, відповідно, можуть бути більш надійними та підтримуючими партнерами у відносинах.

На підставі кореляційного аналізу даних було виявлено значущі кореляційні позитивні взаємозв'язки між показниками «інтегративний показник емоційного інтелекту» ($r=0.381^* \leq .005$), «управління своїми

емоціями» ($r=383^* \leq .005$), «самотивація» ($r=528^{**} \leq .001$) та суб'єктивним психологічним благополуччям.

Отже, можемо сказати, що такі кореляційні дані можуть свідчити про те, що люди з вищим рівнем емоційного інтелекту зазвичай мають більш розвинені навички управління своїми емоціями.

Це означає, що вони краще розуміють свої почуття, вміють ефективно реагувати на стресові ситуації та вирішувати конфлікти без шкоди для свого психологічного благополуччя.

Такі особи зазвичай мають більш позитивне ставлення до життя, більше відчуття задоволення та внутрішньої гармонії.

Вони можуть краще справлятися з життєвими труднощами і відчувати себе більш успішними та задоволеними. Таким чином, можна наголосити, що розвинений емоційний інтелект сприяє психологічному благополуччю через краще управління своїми емоціями та позитивне сприйняття життя.

Таблиця 2.7 - Результати кореляційного аналізу за (Пірсоном) взаємозв'язку суб'єктивного психологічного благополуччя, психічних станів та стійкості до стресу респондентів

Шкали	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Тривожність	-,319	-,381*	-,048	-,301
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,075 32	,032 32	,796 32	,094 32
Фрустрація	-,280	-,440*	,033	-,245
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,121 32	,057 32	,858 32	,176 32

Продовження Таблиці 2.7

Агресивність	,056	,017	-,068	,019
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,0763 32	,927 32	,713 32	,919 32
Ригідність	-,455**	-,459**	-,283	-,462**
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,009 32	,008 32	,116 32	,008 32
Стійкість до стресу	,154	,272	,279	-,339**
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,400 32	,132 32	,122 32	,009 32

* – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$.

** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$.

На підставі кореляційного аналізу даних було виявлено значущі кореляційні негативні взаємозв'язки між шкалою «тривожність» ($r = -0,381^* \leq 0,005$), «фрустрація» ($r = -0,440^* \leq 0,005$), «ригідність» ($r = -0,459^{**} \leq 0,01$) та «фізичне здоров'я та благополуччя».

Така кореляція може свідчити про те, що тривожність супроводжується постійними негативними емоціями (страх, занепокоєння), що знижують рівень задоволеності життям.

Можемо припустити, що взагалі фрустрація викликає постійний емоційний стрес і розчарування, що знижує відчуття щастя, може сприяти появі негативних емоцій, наприклад, (гнів, безнадійність), що погіршує загальний психологічний та фізичний стан людини, а також фрустрація може призводити до надмірної самокритики та песимістичного мислення, що знижує фізичне та здоров'я та психологічне благополуччя.

Окрім того, високий рівень тривожності, який існує наразі, під час війни, означає частий стрес, який виснажує ресурси організму та психіки, погіршуючи загальний стан, тому тривожні особи мають труднощі в управлінні емоціями та поведінкою, що знижує самооцінку і призводить до незадоволеності собою.

Можемо зазначити, що така кореляція підтверджує той факт, що високий рівень тривожності підвищує рівень кортизолу, що негативно впливає на фізичне здоров'я. Це може призводити до таких фізичних симптомів, як головний біль, напруження м'язів, та проблеми зі сном, особливо під час війни.

Окрім того, особи з високою тривожністю можуть нехтувати здоровими звичками (погане харчування, недостатня фізична активність), постійне відчуття тривоги виснажує ресурси організму, що призводить до загального погіршення фізичного стану та благополуччя.

Можемо зазначити, що постійні обмеження, невпевненість та розчарування викликають великий емоційний дискомфорт під час війни, що може призводити до збільшення напруження та тривоги, що погіршує загальний стан психіки людини.

Під час війни неспроможність змінити ситуацію може призвести до втрати відчуття безпеки та контролю, що можливо буде ще більше поглиблювати фрустрацію.

Під час аналізу кореляції нами було виявлено ще деякі негативні взаємозв'язки, а саме: між «ригідність» ($r = -0.455^{**}$, $p \leq 0,01$) та «психологічне благополуччя» та ($r = -0.462^{**}$, $p \leq 0,01$) «суб'єктивне психологічне благополуччя»

Можливо особи, які проявляють ригідність важко пристосовуються до змін, що призводить до стресу та незадоволеності, можемо припустити, що ригідність підвищує роздратуванням, що знижує рівень щастя людини.

Також можливо ригідність обмежує когнітивну гнучкість, що ускладнює пошук позитивних рішень і можливостей. Окрім вище сказаного, можемо припустити, що ригідні люди частіше вступають у конфлікти через небажання компромісів, що погіршує психологічне благополуччя.

Слід зазначити, що війна викликає високий рівень стресу та тривоги, що підвищує схильність до ригідної поведінки. Люди стають більш консервативними та опираються змінам, шукаючи стабільності в умовах небезпеки, що може викликати конфлікти з оточуючими, погіршуючи підтримку і соціальні зв'язки.

Поміж тим, ми не виявили значущої кореляції між показниками суб'єктивного психологічного благополуччя та агресивністю. Можемо припустити, що важливо враховувати індивідуальні відмінності в реакціях людей на власну агресивність.

Наприклад, деякі люди можуть мати ефективні стратегії саморегуляції, які дозволяють їм компенсувати негативні наслідки агресивних вчинків і підтримувати високий рівень психологічного благополуччя.

Також важливо враховувати, що соціальне середовище та культурні особливості можуть впливати на прояви агресивності, що в свою чергу знижує суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя.

Таким чином, відсутність кореляції може бути результатом складної взаємодії різноманітних факторів, яка потребує додаткового дослідження та розуміння.

Можемо припустити такий фактор як то, що під час війни люди можуть розвивати механізми адаптації, що забезпечують відносну стабільність психічного стану, незважаючи на наявність агресивних подразників.

Окрім того, в процесі проведеного кореляційного аналізу даних нами було виявлено значущі кореляційні негативні взаємозв'язки між показниками шкалою стійкості до стресу ($r = -0,339^{**}$ $p \leq 0,01$) та «суб'єктивним психологічним благополуччям».

Такі дані можуть свідчити, що ці негативні взаємозв'язки можуть вказувати на те, що особи з меншою стійкістю до стресу можуть мати труднощі в управлінні стресом, що може призводити до погіршення їхнього психологічного благополуччя.

Окрім того, низький рівень стійкості до стресу може виявлятися в збільшеній тривожності, негативних емоціях та загальному незадоволенні життям.

Таким чином, можемо стверджувати, що ефективне управління стресом є важливим аспектом для збереження суб'єктивного психологічного благополуччя.

Оскільки загальна вибірка респондентів складала 32 особи однієї організації, доцільним було виокремити дві групи респондентів за віком (25-39 р.р), (40-60р.р) та порівняти рівні прояву показників емоційного інтелекту та психологічного благополуччя серед цих респондентів.

З метою порівняння відсоткового розподілу показників емоційного інтелекту та психологічного благополуччя між віковими групами респондентів, було використано критерій Фішера, які представлені в таблицях 2.8 - 2.9.

Таблиця 2.8 - Результати аналізу за (Фішером) порівняння рівнів прояву за емоційним інтелектом вікових груп респондентів

Методика Н.Холла	Рівні	Респонденти				Ф _{емп}	Р 0,05
		вік 25-39 (18 осіб)		вік 40+ (14 осіб)			
		к-сть осіб	У %	к-сть осіб	У %		
Емоційна обізнаність (ЕО)	низький	9	50,00	6	42,86	2,03	
	середній	6	33,33	3	21,43	0,38	
	високий	3	16,67	5	35,71	2,59	
Управління своїми емоціями (УЕ)	низький	10	55,56	7	50,00	0,24	
	середній	4	22,22	6	42,86	0,31	
	високий	4	22,22	1	7,14	0,39	
Самотивація (С)	низький	7	38,89	6	42,86	0,27	
	середній	6	33,33	5	35,71	0,33	
	високий	5	27,78	3	21,43	0,34	

Продовження Таблиці 2.8

Емпатія (Е)	низький	7	38,89	3	21,43	0,58	
	середній	6	33,33	6	42,86	0,34	
	високий	5	27,78	5	35,71	0,23	
Розпізнавання емоцій інших людей (РЕ)	низький	7	38,89	3	21,43	0,58	
	середній	8	44,44	4	28,57	0,51	
	високий	3	16,67	7	50,00	1,04	
Інтегративний показник емоційного інтелекту (І)	низький	10	55,56	5	35,71	0,74	
	середній	7	38,89	8	57,14	0,23	
	високий	1	5,56	1	7,14	0,18	

За результатами вимірювання по Фішеру порівняння рівнів прояву вікових груп респондентів за емоційним інтелектом можна визначити статистично значущі відмінності між шкалою «емоційна обізнаність»: низький рівень - (25-39) - 50,0 %, (40+) - 42,87 %; високий рівень - (25-39) – 16,67 %, (40+) -35,71%.

Отже такі результати можуть свідчити про те, що в групі 40+ років спостерігається більший відсоток осіб з високим рівнем емоційного інтелекту, порівняно з групою 25-39 років.

Можемо припустити, що у респондентів 40+ можливо було більше життєвих ситуацій і викликів, що сприяли розвитку емоційної зрілості, можуть мати вже накопичений досвід у спілкуванні з іншими людьми.

Окрім того, можливо з віком вони можуть вже знати, як ефективно керувати своїми емоціями, зазвичай, з віком, особи набувають більше життєвого досвіду, що може сприяти розвитку емоційного інтелекту.

По мірі зростання віку люди зазвичай більше звертають увагу на свої емоції, проводять більше часу на самопізнання та розвиток особистості, що сприяє підвищенню їхнього рівня емоційної свідомості та інтелекту.

Таблиця 2.9 - Результати аналізу за (Фішером) порівняння рівнів прояву за психологічним благополуччям вікових груп респондентів

Методика суб'єктивного благополуччя		Респонденти				Ф _{емп}	P 0,05
		вік 25-39 (18 осіб)		вік 40+ (14 осіб)			
		к-сть осіб	У %	к-сть осіб	У %		
Психологічне благополуччя	Низький	12	66,67	11	78,57	0,21	
	Середній	4	22,22	1	7,14	2,39	
	Високий	2	11,11	2	14,29	0,13	
Стосунки	Низький	9	50,00	0,33	0,00		
	Середній	6	33,33	0,34	78,57	1,90	
	Високий	3	16,67	3	21,43	0,24	
Суб'єктивне благополуччя	Низький	13	72,22	11	78,57	0,23	
	Середній	5	27,78	3	21,43	0,18	
	Високий	0					

За результатами вимірювання по Фішеру порівняння рівнів прояву вікових груп респондентів за психологічним благополуччям можна визначити статистично значущі відмінності між шкалою «психологічне благополуччя»: середній рівень - (25-39) – 22,22 %, (40+) – 7,14%. Окрім того було визначено відмінності між шкалою «стосунки»: - середній рівень- (25-39) – 33,33 %, (40+) – 78,57%.

Отже такі результати можуть свідчити про те, що в групі - (25-39) років спостерігається більший відсоток осіб з середнім рівнем психологічного благополуччя, порівняно з групою 40 + років, а в групі (40+) спостерігається більший відсоток людей з середнім рівнем за шкалою стосунки, ніж (25-39) років.

Можна припустити, що молоді особи частіше мають більше можливостей для активного способу життя та занять спортом, що сприяє підтримці фізичного здоров'я та загального самопочуття. Вони можуть мати більше часу

для занять фізичною активністю та спортом, що позитивно впливає на їхнє фізичне та психологічне здоров'я.

Крім того, молоді особи зазвичай менше стикаються зі стресом, пов'язаним зі складнощами кар'єрного та сімейного життя, які можуть виникати на більш стабільному життєвому етапі.

Це дозволяє їм більш активно використовувати свою енергію для розвитку та самореалізації, що, в свою чергу, може позитивно впливати на їхнє загальне самопочуття та настрій.

Отже, фізична активність, відсутність хронічних захворювань та менший рівень стресу можуть бути факторами, які сприяють більшому самопочуттю та позитивному ставленню до життя у молодій віковій групі.

Такі умови можуть створювати сприятливі умови для досягнення успіху в різних сферах життя та забезпечувати більш здоровий та активний спосіб життя.

Окрім того, вік 25-39 років часто пов'язаний з активним кар'єрним зростанням і можливостями для професійного розвитку, що підвищує задоволеність життям. Вони можуть частіше мати позитивний погляд на майбутнє, більше планів і сподівань, що сприяє кращому психологічному стану.

Можливо, респонденти у віці 40+ дійсно мають більше набутого досвіду та стабільну позицію у кар'єрному й фінансовому планах.

Цей досвід може допомогти їм більш свідомо підходити до стосунків і розуміти важливість інвестування часу та уваги у них. Звичайно, вони також можуть бути більш впевненими у собі та своїх здібностях, що сприяє здоровим та збалансованим відносинам.

Крім того, на цьому етапі життя людина може мати більше часу та можливостей для саморозвитку та власного зростання, що створює сприятливі умови для розвитку стосунків. Вони можуть більше цінувати якісний час, який проводять з партнером, та бути більш уважними до його потреб і бажань.

Крім того, стабільність у кар'єрі й фінансах може зменшити стрес та дозволити більше зосередитися на особистих відносинах і спільних цілях.

Респонденти у віковій групі 40+ років можуть мати більш стабільні соціальні зв'язки та підтримку від сім'ї, друзів та колег, що сприяє кращому психологічному благополуччю.

Таким чином, можна припустити, що респонденти в цьому віковому діапазоні мають сприятливі умови для розвитку глибоких та стійких стосунків, адже вони можуть сконцентрувати більше уваги на цьому аспекті свого життя та використовувати свій досвід для підтримки партнера та спільного розвитку.

Взагалі, люди віком 40 і більше років можуть мати інші життєві пріоритети та досвід, що сприяє стабільнішим і тривалішим стосункам.

Окрім того, особи старшого віку (40+ років) часто мають більше життєвого досвіду та навичок у вирішенні міжособистісних конфліктів. Вони можуть краще управляти своїми стосунками, що сприяє вищому рівню задоволення від цих стосунків.

Особі старшого віку часто стикаються з меншими кардинальними змінами в житті, такими як зміна місця роботи або переїзд, що також може знижувати рівень стресу та позитивно впливати на психологічне благополуччя.

Вони, як правило, вже досягли певних життєвих цілей і готові більше вкладати в особисті стосунки. На відміну молоді люди можуть більше фокусуватися на самопізнанні та самореалізації, що може відтермінувати встановлення стабільних стосунків. Крім того, вони можуть мати інші пріоритети, такі як подорожі, хобі та особистий розвиток.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Метою нашого емпіричного дослідження було виявити взаємозв'язок між емоційним інтелектом та психологічним благополуччя особистості за допомогою обраних психодіагностичних методик та кореляційного аналізу.

За результатами цього дослідження можна зробити такі висновки:

За методикою діагностики «Тест емоційного інтелекту EQ Н.Холла». Якщо брати результат за шкалою «інтегративний показник емоційного інтелекту» то високий рівень було виявлено у 6,4 %, середній рівень у 46,8 %, низький у 46,8 % групи респондентів.

За методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» було виявлено по шкалі «суб'єктивне психологічне благополуччя» низький рівень було виявлено у 75,0 % респондентів, середній у 25,0%.

За опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка) було виявлено такі результати: за шкалою «тривожність» було виявлено високий рівень (ви надто тривожні) у 25,0 % респондентів, середній та низький рівні у 37,5%, тобто більшість респондентів мають середній та низький рівень тривожності.

За шкалою «фрустрація»: (висока самооцінка) у 46,9 %, середній рівень фрустрації у 37,5%, низький рівень (низька самооцінка) у 15,6%.

Треба відмітити, що більшість респондентів мають високу самооцінку.

За результатами вимірювання по шкалі «агресивність» маємо такі дані: високий рівень - (спокійні й врівноважені) та середній рівень у 40,6 %, низький рівень - (агресивні, нестримані): 18,8 % респондентів.

За шкалою «ригідність»: низький рівень - (ригідність відсутня) було виявлено у 43,8 %, середній рівень ригідності у 37,5 % та високий у 18,7 % респондентів.

За результатами вимірювання Тест «Стійкість до стресу» було виявлено високий рівень у 25,0% , середній у 23% та низький у 3,1% респондентів.

На підставі кореляційного аналізу даних було виявлено значущі кореляційні позитивні взаємозв'язки між показниками «інтегративний показник емоційного інтелекту» ($r=381^* \leq .005$), «управління своїми емоціями» ($r=383^* \leq .005$), «самотивація» ($r=528^{**} \leq .001$) та суб'єктивним психологічним благополуччям.

Таким чином, можна сказати, що такі кореляційні дані можуть свідчити про те, що люди з вищим рівнем емоційного інтелекту зазвичай мають більш розвинені навички управління своїми емоціями.

Це означає, що вони краще розуміють свої почуття, вміють ефективно реагувати на стресові ситуації та вирішувати конфлікти без шкоди для свого психологічного благополуччя.

Такі особи зазвичай мають більш позитивне ставлення до життя, більше відчуття задоволення та внутрішньої гармонії. Вони можуть краще справлятися з життєвими труднощами і відчувати себе більш успішними та задоволеними.

Також, можна наголосити, що розвинений емоційний інтелект сприяє психологічному благополуччю через краще управління своїми емоціями та позитивне сприйняття життя. На підставі цього ми можемо стверджувати, що існує взаємозв'язок між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям особистості.

За результатами вимірювання по Фішеру порівняння рівнів прояву вікових груп респондентів за емоційним інтелектом можна визначити статистично значущі відмінності між шкалою «емоційна обізнаність» : низький рівень - (25-39) - 50,0 %, (40+) - 42,87 %; високий рівень - (25-39) – 16,67 %, (40+) -35,71%.

Отже такі результати можуть свідчити про те, що в групі 40+ років спостерігається більший відсоток осіб з високим рівнем емоційного інтелекту, порівняно з групою 25-39 років.

Можемо припустити, що у респондентів 40+ можливо було більше життєвих ситуацій і викликів, що сприяли розвитку емоційної зрілості, можуть мати вже накопичений досвід у спілкуванні з іншими людьми.

За результатами вимірювання по Фішеру порівняння середніх значень вікових груп респондентів за психологічним благополуччям можна визначити статистично значущі відмінності між шкалою «психологічне благополуччя»: середній рівень - (25-39) – 22,22 %, (40+) – 7,14%.

Окрім того було визначено відмінності між шкалою «стосунки»: - середній рівень- (25-39) – 33,33 %, (40+) – 78,57%.

Отже такі результати можуть свідчити про те, що в групі - (25-39) років спостерігається більший відсоток осіб з середнім рівнем психологічного благополуччя, порівняно з групою 40 + років, а в групі (40+) спостерігається більший відсоток людей з середнім рівнем за шкалою стосунки, ніж (25-39) років.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу наукових підходів та емпіричного дослідження проблеми взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя зроблено наступні висновки:

З'ясовано, що психологічне благополуччя – це суб'єктивне відчуття психологічного та емоційного комфорту та впевненості, яке відображає загальну задоволеність життям та внутрішню гармонію.

Воно включає в себе почуття задоволення від життя, позитивні емоції та відчуття радості, а також внутрішню згоду, самоприйняття та відчуття сенсу життя; передбачає здатність до самоактуалізації, тобто прагнення реалізувати свій потенціал і досягти поставлених цілей.

Емоційний інтелект – це інтегральне особистісне утворення, що є сукупністю таких сутнісних ознак, як здатність до розуміння і управління власними емоціями та емоціями інших людей, емоційну обізнаність, емпатію (співпереживання), здатність до самомотивації; що люди з високими показниками (EQ) є більш соціально компетентними та мають кращі взаємини з іншими, є більш емоційно чутливими, що значно збільшує шанси розв'язувати складні життєві і професійні ситуації та підсилює відчуття задоволеності у всіх сферах життєдіяльності.

За результатами емпіричного дослідження виявлено, що серед респондентів – співробітників КНЕУ переважає середній та низький рівень інтегративного показника емоційного інтелекту; низький рівень суб'єктивного психологічного благополуччя; середній та низький рівень тривожності та ригідності; високий та середній рівень фрустрації та агресивності; середній рівень стійкості до стресу.

Виявлено статистично значущі відмінності (за критерієм Фішера) при порівнянні рівнів прояву емоційного інтелекту двох вікових груп. Це свідчить про те, що в групі 40+ років спостерігається більший відсоток осіб з високим рівнем емоційного інтелекту, порівняно з групою 25-39 років.

Окрім того, за рівнями психологічним благополуччям виявлено статистично значущі відмінності (в групі - (25-39) років спостерігається більший відсоток осіб з середнім рівнем психологічного благополуччя, порівняно з групою 40 + років). Ці відмінності обумовлені віковими особливостями розвитку особистості на різних стадіях життєдіяльності.

Виявлено статистично значущі кореляційні позитивні взаємозв'язки між показниками «інтегративний показник емоційного інтелекту» та показниками «психологічне благополуччя» ($r=386$, $p \leq .0,01$), «фізичне здоров'я» ($r=425$, $p \leq .0,01$), «суб'єктивне благополуччя» ($r=381$, $p \leq .0,05$).

Виявлено статистично значущі кореляційні негативні взаємозв'язки між показниками «фізичне здоров'я та благополуччя» та показниками: «тривожність» ($r= -381$, $p \leq .0,05$), «фрустрація» ($r= -440$, $p \leq .0,05$), «ригідність» ($r= -459$, $p \leq .0,01$); між показниками «суб'єктивне благополуччя» та показниками: «ригідність» ($r= -462$, $p \leq .0,01$), «стійкість до стресу» ($r= -339$, $p \leq .0,01$).

Отже, чим нижчі рівні прояву негативних психічних станів та стійкості до стресу, тим вищі рівні суб'єктивного благополуччя респондентів. Отже можна стверджувати, що існує взаємозв'язок між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям, Це свідчить про те, що високий рівень емоційного інтелекту, включаючи інтегративний показник емоційного інтелекту, здатність управляти своїми емоціями, самомотивацію – сприяють підвищенню суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл М.Є Андрос *Освіта і управління*. – Том 2. – 1998. – № 2.
2. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс Л. Березовська *Вісник Національного університету оборони України*. – 2019. – № 3 (53).
3. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості Г. Березюк *Психологічні студії Львівського ун-ту*. – 2008.
4. Бурдукало М. М. Розвиток емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку засобами медіапсихології. URL: http://mediaosvita.org.ua/wpcontent/uploads/2020/07/Burdukalo_MM_Rozvytok_emotsijnogo_intelektu_u_ditej.pdf
5. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. – № 7
6. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія О.І. Власова - К.: *Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет»*, 2005.
7. Васильківський І.П. (2017). Порівняльний аналіз моделей емоційного інтелекту в психолого-педагогічній науці І. П.Васильківський *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*, 2017.
8. Волошина В. В. Професійна ідентичність як детермінанта психологічного здоров'я майбутнього психолога В. В. Волошина *Психологічні перспективи*. – 2012. – № 20. – Луцьк: РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2012.
9. Волошин П.В. Стратегія охорони психічного здоров'я населення України: сучасні можливості та перешкоди П.В. Волошин, Н.О. Марута *Український вісник психоневрології*. – 2015. – Т. 23, №. 1.

10. Візир В. А., Макуріна Г. І., Сюсюка В. Г., Пащенко І. В. Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця. Сучасні здоров'я збережувальні технології: монографія за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018.

11. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. І.І. Галецька *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.* – 2012. – № 2(1).

12. Горбаль І. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ* за ред. М. Цимбалюк. Серія «Психологічна». – 2012. – № 2 (2). – Львів : ЛДУВС.

13. Горлач М.І. Природа цінностей. М.І. Горлач Наукові записки Харківського військового університету. *Соціальна філософія, педагогіка, психологія.* – Харків: ХВУ, 1999. – №3

14. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії Н.В. Гранкіна-Сазонова *Psychological journal.* – 2018. – № 7.

15. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Чому він може значити більше, ніж IQ / Д. Гоулман. – М. : «Манн, Іванов і Фербер», 2013.

16. Джаббарова, Л. Психологічне благополуччя особистості Л. Джаббарова, Д. Заруба Матеріали конференцій МЦНД. – 2020. – вилучено із <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/3886>

17. Дерев'яно С.П. Феноменологія емоційного інтелекту : навчально-методичний посібник С.П. Дерев'яно. – Чернігів : видавець «Лозовий В.М.», 2016.

18. Зарицька В.В. Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності. *Вісник ХНПУ.* 2014.– № 49.

19. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект Н.В. Каргіна. – Одеса: *Наука*

iocsvima.-2015.-№3.-С.48-55.-Режим доступу:

http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_10.

20. Карамушка Л. М., Креденцер О. В, Терещенко К.В., Лагодзінська В.І., Івкін В.М., Ковальчук О.С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій. Психологічний практикум. Київ – 2023

21. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. К.І. Кашлюк Проблеми сучасної психології: *Збірник наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* – 2016. –№ 34.

22. Кашлюк Ю.І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження Ю.І. Кашлюк *Науковий вісник Херсонського державного університету.* – 2016. – №.2. – Т. 1.

23. Колотій Н. М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка в умовах загальноосвітнього закладу дис. канд. псих. н. 19.00.07; Харк. нац. ун-т ім. В.Н.Каразіна Н. М. Колотій. – Х. 2003.

24. Котлова Л.О. Психологічне благополуччя: до проблеми дефініції поняття Л. О. Котлова, К.А. Марчук Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції упоряд. Н.М. Бамбурак. Львів.: ЛьвДУВС, 2018.

25. Котлова Л. Психологічне благополуччя: чинники та складові Л.Котлова II Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій».

26. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І.Мушкевич ; за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.

27. Куценко Я.М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики Я.М. Куценко *Проблеми сучасної психології.* – 2011. – № 14.

28. Максименко С.Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості С.Д. Максименко *Проблеми сучасної психології*. – 2013. – № 2.
29. Могиляста С.М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології. *Психологія обдарованості*. 2018. – Вип. 14. Том VI.
30. Марченко А.О. Поняття емоційного інтелекту: теоретико-психологічні підходи, дефініції і структура А. О. Марченко *Вісник Національного університету оборони України*. – 2011. – №. 1.
31. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія Е.Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К.: Вища школа, 2003.
32. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість. *Психологія і суспільство*. 2004. – № 4.
33. Павлюк М. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця М. Павлюк, О. Шопша, Т. Ткачук *Science and Education*. – 2018. – №3.
34. Роєнко К.В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості К.В. Роєнко Актуальні проблеми психології в закладах освіти: збірник наукових праць за наук. ред Ю.М. Карандашева, Т.В. Сенько та ін.; заг. ред. Н.М. Токаревої. – Вип. 9. – Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2019.
35. О. В. Радько старший викладач кафедри психології Харківська державна академія культури *Теорія і практика сучасної психології*, 2019 <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.30>
36. Собченко О.М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості О.М. Собченко *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. – № 4.
37. Савчук М.Р. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту. *Ефективна економіка*, 2017. – № 5.

38. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості К. Санько *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* – К.: 2016. – № 59.

39. Семків І.І. Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність І.І. Семків *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова.* – 2012. – №. 37.

40. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології Л.З. Сердюк *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* – 2017. – Т. V. – №. 17.

41. Тітов І. Г. Психологічне благополуччя особистості в період пандемії COVID-19 І.Г. Тітов, Т.Є. Тітова, К.В. Седих, S. Giacomuzzi, M. Ertl, M.Rabe *Психологія і особистість.* – 2020. – № 2 (18)

42. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини / за ред. І.В.Толкунової. – Київ: 2018.

43. Усачова Л.В. Самоактуалізація як чинник психологічного благополуччя практичного психолога Л.В.Усачова *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік, 9-10 лютого 2013 року* укл. Г.І. Волинка, О.В. Уваркіна, О.П. Ємельянова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2013. – С. 167-169.

44. Фомич М. Теоретичні концепції психічного здоров'я особистості в психологічній науці М. Фомич *Вісник Національного університету оборони України.* – 2018. – №1 (49).

45. Харченко А. С. Особливості психологічного благополуччя студентів із різним типом спрямованості А.С. Харченко, Н.О.Гончарова *Психологія і особистість.* – 2017. – № 2 (12).

46. Хрепливець М.А. Психологічне благополуччя: визначення поняття та змісту М.А. Хрепливець, А.А. Шиліна Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання. – Харків, 2017.
47. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості: дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2015.
48. Шаронова І.В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження І.В. Шаронова Проблеми сучасної психології. – *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*, 2013. – № 20.
49. Швалб Ю. М. Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості: монографія Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик- Блакитна, Т. М. Кирпенко, О. В. Павленко, О. В. Рудоміно- Дусятська; за ред. Ю.М. Швалба. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021.
50. Шпак М.М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. *Наука і освіта*. 2016.– № 5.
51. Яцюк Марія Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник Марія Яцюк, – Вінниця : Вид-во «Діло», 2019.
52. Deci E. The General Causality orientation scale E. Deci, R. Ryan *Journal of Research in Personality*. – 1985. – № 19.
53. Zysberg L. Emotional intelligence and health outcomes. *Psychology*. 2018. № 9.
54. Diener E. Subjective wellbeing E. Diener *Psychological Bulletin*. – 1984.
55. Bar-On R. The Impact of Emotional Intelligence on Health and Wellbeing. *Emotional Intelligence. New Perspectives and Applications*. 2012.

56 Fernandez-Abascal E. G., Martin-Diaz M. D. Dimensions of emotional intelligence related to physical and mental health and to health behaviors. *Frontiers in Psychology*. 2015.

57. Ryff C.D. Psychological well-being in adult life C.D. Ryff *Current Directions in Psychological Science*. – 1995.

58. Ryff C.D. Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. – № 69 Available at SSRN: <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

59. Joronen, K. Familial contribution to adolescent subjective well-being K.Joronen & P. Astedt-Kurki // *International Journal of Nursing Practice*, – 2005. – Vol.11.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла»

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентуються в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне управління своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

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 (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); переважно не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

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 від інших.
4. Я здатний спостерігати зміни 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 негативних почуттів і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливе для підтримки "гарної 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 потреби інших людей.
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.

Ключ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація результатів

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менше - низький. Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

**Методика «Модифікована шкала
суб'єктивного благополуччя БІБІСІ»
(THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE WELL-BEING SCALE
(BBC-SWB)) (P. PONTIN, M. SCHWANNAUER,
S. TAI, & M. KINDERMAN)**

(адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко,
О. В. Креденцер)

(Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3-4(27), 85-94.
<https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>)

Загальна характеристика методики:

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) включає три субшкали: 1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо); 2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо); 3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013). Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4 бальна, а 5-бальна оціночна шкала.

Інструкція для учасників опитування:

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних					

думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви відчуваєтеся стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					

23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики: Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15. Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24. Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120

Додаток В

**Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації,
агресивності та ригідності»**

(адаптований варіант методики Г. Айзенка)

(Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. (Ред.). (2006).

Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників
освітніх організацій: гендерні аспекти. Навч. посіб. для студ. вищ. навч.
закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. Київ: Міленіум.)

Загальна характеристика методики:

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» є адаптованим варіантом методики Г. Айзенка. Методика складається із 40 питань та спрямована на визначення рівня таких станів як тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

Інструкція для учасників опитування:

Дайте, будь ласка, оцінку зазначених психічних станів, які можуть виникати у Вас під час конфліктної ситуації, та зробіть позначку у відповідній колонці таблиці бланка для відповідей. Спробуйте, будь ласка, бути відвертими, пам'ятаючи, що Ваша відповідь має відображати реальний, а не бажаний психічний стан.

Текст опитувальника:

№ з/п	Психічний стан	Так	Не знаю	Ні
1	Не почуваюся впевненим	2	1	0
2	Нерідко червонію через дрібниці	2	1	0
3	Мій сон неспокійний	2	1	0
4	Легко впадаю в тугу	2	1	0
5	Турбуюся через неприємності, які існують поки що лише в моїй уяві	2	1	0
6	Мене лякають конфлікти	2	1	0
7	Люблю «порпатися» у власних недоліках	2	1	0
8	Мене легко переконати	2	1	0
9	Я самовразливий	2	1	0

10	Важко витримую час очікувань	2	1	0
11	Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої насправді можна знайти вихід	2	1	0
12	Неприємності дуже мене засмучують	2	1	0
13	У разі великих неприємностей я схильний до самозвинувачувань	2	1	0
14	Нещастя й невдачі нічого мене не навчили	2	1	0
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною	2	1	0
16	Я часто почуваюся беззахисним	2	1	0
17	Іноді я відчуваю відчай	2	1	0
18	Зазнаю почуття розгубленості перед труднощами	2	1	0
19	Іноді, у важкі хвилини, поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли	2	1	0
20	Вважаю недоліки власного характеру невинними	2	1	0
21	Залишаю за собою останнє слово	2	1	0
22	Нерідко під час розмови перебиваю співрозмовника	2	1	0
23	Мене легко розсердити	2	1	0
24	Полюбляю робити зауваження	2	1	0
25	Прагну бути авторитетом для оточуючих	2	1	0
26	Не задовольняюся малим, хочу набагато більше	2	1	0
27	Коли розгніваюся, не вмію стримуватися	2	1	0
28	Люблю керувати, а не підпорядковуватися	2	1	0
29	Маю різку, грубувату жестикуляцію	2	1	0
30	Я мстивий	2	1	0
31	Мені важко змінювати звички	2	1	0
32	Важко переключаю увагу	2	1	0

33	Дуже насторожено ставлюся до всього нового	2	1	0
34	Мене важко переконати	2	1	0
35	Нерідко мене не залишають думки, яких варто було б позбутися	2	1	0
36	Важко сходжуся з людьми	2	1	0
37	Мене засмучує щонайменша зміна плану дій	2	1	0
38	Я неохоче йду на ризик	2	1	0
39	Гостро переживаю відхилення від установленого мною звичного режиму	2	1	0
40	Почуваюся на межі можливостей	2	1	0

Обробка та інтерпретація результатів:

Усі твердження, що входять до складу тесту й описують психологічні стани особистості, поділяються на чотири парні групи:

- перша група (питання №№ 1–10) – характеризують тривожність;
- друга група (№№ 11–20) – фрустрацію;
- третя група (№№ 21–30) – агресивність; • четверта група (№№ 31–40) – ригідність.

Відповіді респондентів, відповідно до визначеної групи, розподіляються за кожним психічним станом, після чого підраховується частота його виявлення у кожній групі.

Тривожність:

0–7 балів – Ви не тривожні.

8–14 балів – середня тривожність, рівень допустимий.

15–20 балів – Ви надто тривожні.

Фрустрація:

0–7 балів – Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів; 8–14 балів – середній рівень фрустрації; 15–20 балів – у Вас низька самооцінка, уникаєте труднощів, боїтеся невдач, остерігаєтеся конфліктів та гострих суперечок.

Агресивність:

0–7 балів – Ви спокійні й врівноважені; 8–14 балів – середній рівень агресивності; 15–20 балів – Ви агресивні, нестримані. Маєте труднощі в стосунках із людьми. Схильні до провокації конфліктів і конфліктних ситуацій.

Ригідність:

0–7 балів – ригідність відсутня. Вам властиві легкість і гнучкість у поведінкових реакціях і прийнятті рішень; 8–14 балів – середній рівень ригідності; 15–20 балів – сильно виражена ригідність. Вам протипоказані зміна робочого місця, а також зміни в житті, в стосунках з іншими людьми, оскільки це призводить до виникнення труднощів у спілкуванні, стресів, конфліктів, погіршення самопочуття.

Додаток Г

Тесть «Стійкість до стресу»

(Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. (Ред.). (2006). Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. Київ: Міленіум.)

Загальна характеристика методики: Тест «Стійкість до стресу» складається з 18 питань та вимірює рівень стійкості до стресу (низький, середній, високий).

Інструкція для учасників опитування:

Вам пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника:

№ з/п	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3

12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу (не вступлю до інституту)	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

Сумарне число балів	Рівень вашої стійкості до стресу
43–54	низький
31–42	середній
18–30	високий

Чим менше число (сумарне) балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу, і навпаки, якщо у Вас низький рівень стійкості до стресу, то Вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

Додаток Д

Таблиця первинних даних емпіричного дослідження респондентів

030624 - 20420.04.06 - Excel

ФАЙЛ ГЛАВНАЯ ВСТАВКА РАЗМЕТКА СТРАНИЦЫ ФОРМУЛЫ ДАННЫЕ РЕЦЕНЗИРОВАНИЕ ВИД

Буфер обмена Шрифт Выравнивание Число

Общий

Условное форматирование Форматировать как таблицу Стили

Вставить Удалить Формат Ячейки

Σ Автосумма Заполнить Очистить

Сортировка и фильтр Найти и выделить

Редактирование

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	
1																
5	3.11.2024 21:35:31	tajchik2019@gmail	40+	жіночка	вища	2	2	1	2	2	2	2	2	1	-1	2
6	3.11.2024 22:05:53	olga.lyalia@gmail	25-39	жіночка	вища	1	2	-3	2	3	2	2	2	-2	3	1
7	3.11.2024 22:16:51	l.nykon@gmail	cor 25-39	жіночка	вища	-3	-3	1	3	3	2	2	2	2	2	2
8	3.12.2024 0:03:42	Visa.sale@gmail	c 25-39	жіночка	вища	3	1	2	3	1	3	3	2	3	2	2
9	3.12.2024 8:09:03	marrycherry@gr	25-39	жіночка	вища	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2
10	3.12.2024 10:02:00	emperador.2909@	25-39	жіночка	вища	-3	-2	2	3	3	2	2	2	2	3	3
11	3.12.2024 10:18:13	juliaa989822@gr	25-39	жіночка	вища	-3	1	3	2	2	2	-1	2	2	2	2
12	3.12.2024 12:54:28	laskalitinenko79@	25-39	жіночка	вища	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3
13	3.12.2024 13:23:21	rjenbyr1978@ukr	25-39	чоловіча	вища	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3
14	3.12.2024 13:35:31	st18051977@qma	40+	чоловіча	вища	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3
15	3.12.2024 13:50:37	tamara888@ukr	rv 40+	жіночка	вища	2	3	0	2	3	3	1	2	2	2	2
16	3.12.2024 14:09:28	shurik.dolgov@gm	25-39	чоловіча	вища	1	-2	-3	-1	2	3	1	-2	2	2	-2
17	3.12.2024 14:30:55	gtihybyrj@ukr	ne 25-39	жіночка	вища	-3	-3	-3	-2	-1	-1	-2	-3	-1	-2	-2
18	3.12.2024 14:48:39	vdv911@ukr	net 40+	чоловіча	вища	3	3	-1	2	1	1	1	1	1	2	1
19	3.12.2024 16:56:00	nyakhov10@gmail	25-39	чоловіча	студент	3	-3	-3	2	3	3	3	2	3	3	-3
20	3.12.2024 17:38:22	korostelev.mihail	@25-39	чоловіча	вища	2	-1	2	2	2	1	-1	-1	1	1	2
21	3.12.2024 17:59:52	3878683@ukr	net 40+	жіночка	вища	3	2	-2	1	3	3	2	1	3	3	3
22	3.12.2024 18:51:52	azaza0971459994	25-39	чоловіча	вища	1	1	2	3	3	-1	-3	3	3	3	3
23	3.12.2024 18:56:43	alex@gmail	com 25-39	чоловіча	вища	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1
24	3.12.2024 19:06:57	lash.brunt0a@clor	25-39	жіночка	вища	2	1	-3	2	2	1	2	-2	2	2	-2
25	3.12.2024 19:13:10	aviv.ishchuk@gm	25-39	чоловіча	вища	3	1	2	3	3	2	1	2	3	2	2
26	3.13.2024 9:06:23	lemon.fzzzzz@gr	40+	чоловіча	вища незакінчена	1	1	2	2	3	2	1	2	2	2	1
27	3.13.2024 18:52:05	khutrenko@gmail	40+	чоловіча	вища незакінчена	3	3	-1	2	3	3	3	2	3	3	1
28	3.13.2024 21:06:15	marina.nemodruk	40+	жіночка	вища	3	3	-3	3	1	2	3	1	3	2	2
29	3.13.2024 22:57:45	martoshenko@u	40+	жіночка	вища	2	3	-2	1	2	-1	3	2	3	2	2
30	3.15.2024 10:57:19	ludmila13101953	40+	жіночка	вища	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2
31	3.15.2024 11:20:31	lastov1503@gmail	40+	чоловіча	вища незакінчена	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
32	3.21.2024 15:19:49	mariana.panibudia	40+	жіночка	вища	-1	-1	-1	3	2	-1	2	-1	2	1	1
33	4.22.2024 17:55:30	8061323@stud	na 25-39	жіночка	студент	1	2	-3	2	2	1	-2	-3	3	-2	-2
34	4.22.2024 22:49:15	20412002@stud	na 40+	чоловіча	студент	2	2	4	2	2	2	2	1	2	2	2

Лист2 | Блок1 сводна | Блок1 | Блок2 | Блок2 в балах | До блоку 3 | Блок3 | Блок4 | До блоку 4 | ЗАГАЛЬНА

готово 70%

Додаток Є

Таблиця даних емпіричного дослідження респондентів

Методика Н.Холла							Методика психологічного благополуччя.				Стани фрустрації, Агресивності, тривожності, ригідності				Тест Стейнберга до стресу
№ за порядком	Інтегративний показник (EI)	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Само мотивація	Емпатія	Розуміння емоцій інших людей	психологічне благополуччя	фізичне здоров'я та благополуччя	стосунки	суб'єктивного благополуччя	тривожність	фрустрація	агресивність	ригідність	Стойкість до стресу
1	59	15	5	11	14	14	48	22	21	91	9	11	15	5	38
2	53	13	9	12	5	14	48	23	15	86	3	2	7	1	31
3	38	8	-6	14	10	12	48	13	14	75	15	16	17	15	34
4	49	6	10	15	7	11	48	21	21	90	16	15	6	7	33
5	62	11	14	11	14	12	25	21	21	67	13	15	9	15	38
6	63	10	14	11	16	12	41	19	20	80	14	7	15	15	37
7	70	6	15	17	16	16	46	26	15	87	0	0	15	1	34
8	43	3	14	7	9	10	18	11	9	38	7	5	15	18	39
9	57	16	11	16	-3	17	34	17	20	71	10	7	11	6	26
10	64	14	12	13	11	14	32	12	13	57	4	0	7	4	34
11	62	14	14	11	9	14	28	15	21	64	8	6	5	0	30
12	62	9	9	14	16	14	19	11	6	36	9	5	7	15	34
13	13	-3	-10	14	7	5	20	7	21	48	13	13	12	9	32
14	-58	-13	-15	-11	-8	-11	26	11	18	55	3	13	7	8	36
15	28	10	-2	4	11	5	29	17	6	52	10	5	11	2	38
16	13	3	-7	2	10	5	18	7	12	37	17	15	16	11	31
17	7	6	-3	5	1	-2	12	7	5	25	2	4	13	6	33
18	42	11	2	7	11	11	18	13	10	41	17	12	3	15	31
19	-4	-2	4	8	-8	-6	43	23	19	85	2	0	5	0	30
20	38	9	2	9	10	8	28	10	16	54	16	9	10	13	40
21	38	12	-8	6	17	11	18	15	14	47	15	15	14	14	45
22	59	15	11	13	9	11	43	26	19	88	3	3	11	6	36
23	54	8	9	14	12	11	31	19	15	65	4	5	14	4	29
24	73	16	8	15	18	16	34	12	13	59	4	0	7	2	23
25	66	16	7	9	18	16	32	14	12	58	6	13	7	13	36
26	62	14	9	10	14	15	44	19	21	84	4	4	7	7	34
27	33	6	8	6	7	6	14	7	5	26	11	10	9	11	18
28	30	6	6	6	6	6	14	7	5	26	12	10	11	10	18
29	21	4	-2	1	8	10	19	7	10	36	15	10	6	13	35
30	20	11	-13	4	16	2	27	14	17	58	16	8	0	8	36
31	26	13	-5	-1	8	11	20	7	5	32	11	11	10	14	28
21	9	1	0	0	2	6	21	12	9	42	12	11	9	9	37

Додаток Е

Таблиця кореляційного аналізу за (Пірсоном) взаємозв'язку показників емоційного інтелекту та суб'єктивного психологічного благополуччя респондентів

Шкали ЕІ	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Інтегративний показник ЕІ	,386*	,425*	,173	,381*
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,029 32	,015 32	,344 32	,032 32
Емоційна обізнаність	,277	,296	,059	,254
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,125 32	,100 32	,748 32	,161 32
Управління своїми емоціями	,354*	,496**	,170	,383*
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,047 32	,004 32	,352 32	,030 32
Самомотивація	,519**	,487**	,373*	,528**
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,002 32	,005 32	,036 32	,002 32
Емпатія	,078	,108	, -20	,067
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,670 32	,557 32	,915 32	,715 32
Розуміння емоцій інших людей	,327	,285	,122	,293
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,068 32	,114 32	,507 32	,103 32

Додаток Ж

Таблиця кореляційного аналізу за (Пірсоном) взаємозв'язку суб'єктивного психологічного благополуччя, психічних станів та стійкості до стресу респондентів

Шкали	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Тривожність	-,319	-,381*	-,048	-,301
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,075 32	,032 32	,796 32	,094 32
Фрустрація	-,280	-,440*	,033	-,245
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,121 32	,057 32	,858 32	,176 32
Агресивність	,056	,017	-,068	,019
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,0763 32	,927 32	,713 32	,919 32
Ригідність	-,455**	-,459**	-,283	-,462**
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,009 32	,008 32	,116 32	,008 32
Стійкість до стресу	,154	,272	,279	-,339**
Кореляція Пірсона (двустрон) N	,400 32	,132 32	,122 32	,009 32

Ім'я користувача:
Педагогіки та психології Кучерява Катерина

ID перевірки:
1016354623

Дата перевірки:
13.06.2024 00:33:20 EEST

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
13.06.2024 07:40:05 EEST

ID користувача:
100005735

Назва документа: Толмачова І.В.Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особис...

Кількість сторінок: 69 Кількість слів: 14525 Кількість символів: 110862 Розмір файлу: 300.77 KB ID файлу: 1016158562

12.3% Схожість

Найбільша схожість: 5.07% з Інтернет-джерелом (<http://lib.iitta.gov.ua/733813>)

8.75% Джерела з Інтернету

299

Сторінка 71

10.1% Джерела з Бібліотеки

456

Сторінка 73

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи

2